

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы, научного
доклада об основных результатах подготовленной научно-
квалификационной работы в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Я, Тешурова Анна Александровна
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу

на тему: Развитие результативности и позитивов в процессе психологического консультирования

(название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенной по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

дата 06.12.2021 г.

подпись



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Петухова Лиана Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Развитие резильентности у подростков в процессе психологического консультирования

Направление: 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021

(дата, подпись)



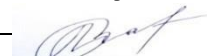
Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021

(дата, подпись)



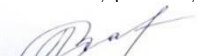
Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021


(дата, подпись)



Обучающийся: Петухова Л.А.

(фамилия, инициалы)

26.11.2021



Красноярск, 2021

Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	11
ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки развития резильентности у подростков в процессе психологического консультирования.....	18
1.1 Подходы к пониманию проблемы резильентности в психологической науке.....	18
1.2 Особенности развития резильентности у подростков.....	36
1.3 Возможности группового психологического консультирования для развития резильентности у подростков.....	49
Выводы по Главе 1.....	66
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование по применению группового психологического консультирования как средства развития резильентности у подростков.....	68
2.1 Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	68
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента.....	102
2.3 Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	118
Выводы по Главе 2.....	125
Заключение.....	129
Список используемой литературы.....	132
Приложения.....	139

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Развитие резильентности у подростков в процессе психологического консультирования».

Цель научного исследования – составить и апробировать программу группового консультирования подростков с целью развития их резильентности.

Объект исследования: процесс развития резильентности у подростков.

Предмет исследования: групповое консультирование как средство развития резильентности у подростков.

Основная гипотеза исследования – служит предположение о том, что процесс развития резильентности у подростков будет результативным, если:

1) будет организовано групповое консультирование, базирующееся на ведущей деятельности подростков – общении;

2) групповые консультации будут направлены на формирования умения принимать себя и других людей, осознавать свои и чужие достоинства и недостатки; умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии; умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте;

3) в ходе консультаций будут применяться психогимнастические и коммуникативные игры, задания с использованием терапевтических метафор, задания на формирование у подростков эмоциональной грамотности, когнитивные, дискуссионные методы, методы предъявления и отыгрывания психологической информации.

Теоретико-методологические основания исследования:

- идеи зарубежных психологов в области изучения феномена резильентности: С. Акерман, Г.А. Бонанно, С. Ваништедаль, Э. Вернер, Д. Геллерштейн, С. Мадди, А. Мастен, У. Миллер, Дж. Ричардсон, М. Руттер, Н. Хендерсон, и др.

- идеи отечественных исследователей в области изучения феномена резильентности: Л.А. Александрова, Е.Б. Забелина, Е.К. Кузнецова, А.А. Муравьева, О.Н. Олейникова, К.М. Ушаков, Е.Г. Шубников.

- идеи зарубежных психологов в области изучения особенностей подросткового возраста: Дж. Марсиа, Ж. Пиаже, Ст. Холл, Э. Шпрангер, Д. Элкин, Р. Энрайт, Э. Эриксон.

- идеи отечественных исследователей в области изучения особенностей подросткового возраста: В.А. Аверин, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунов, Д.Б. Эльконин.

- идеи зарубежных психологов в области изучения группового консультирования: Дж. Кори, Р. Кочюнас, К. Роджерс, К. Рудестам, Б.Ф. Скиннер, У. Стоун, Б. Шертцер и др.

- идеи отечественных исследователей в области изучения группового консультирования: Е. Рачковская, Н.В. Ключева.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ научной литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой резильентности.

2. Эмпирические – тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: исследование проходило на базе кабинета психолога г. Красноярска. В исследование принимали участие 42 подростка от 16 до 18 лет, обучающиеся 9-11 классов школ г.

Красноярска.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 6 групповых консультаций с подростками.

Научная новизна исследования:

Элемент новизны состоит в обосновании нового подхода к развитию резильентности подростка с опорой на сохраненные положительные характеристики личности, а также разработке принципиально новой модели психологического консультирования по данной проблеме с опорой на инструмент «Касита» Стефана Ваништендаля.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования подростков по проблеме развития резильентности.

Практическая значимость:

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов образовательных учреждений, психологов консультативных центров в области развития резильентности подростков.

В процессе теоретической и опытно-экспериментальной работы получены следующие результаты:

1. Подтверждена актуальность проблемы развития резильентности у подростков 16-18 лет.
2. Анализ теоретических источников позволил определить содержание и структуру понятия резильентности, выделить основные компоненты, а также критерии и уровни развития.
3. По результатам констатирующего эксперимента выявлен общий уровень развития компонентов резильентности, корреляционный и

факторный анализ позволили выявить центральные корреляционные взаимосвязи: не принятие себя, не принятие других, общая жизнестойкость, возраст и пол.

4. Разработана и апробирована программа группового психологического консультирования подростков, способствующая развитию компонентов резильентности.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы резильентности. Рассмотрены понятия: резильентность, жизнестойкость, теории разных авторов, признаки резильентности, факторы и причины снижения уровня резильентности подростков, специфика группового консультирования в условиях работы с подростками по проблеме резильентности. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства развития резильентности у подростков. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной

работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Abstract

A dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, focus "Mastery of psychological counseling" and the topic "Development of teenager's resilience in the process of psychological counseling".

The purpose of research is to draw up and test a program of teenagers group counseling in order to develop their resilience.

Object of research: the process of developing teenager's resilience.

Subject of research: group counseling as a form of developing teenager's resilience.

The main hypothesis of the study is an assumption that process of developing teenager's will be effective if:

1) organize group counseling based on teenagers leading activity - communication.

2) group consultations are aimed at formation of ability to accept yourself and others, to recognize advantages and disadvantages of yourself and others; ability to recognize your feelings, reasons of behavior, consequences of actions, to make plans for life and, thus, to form personal reflection; ability to make a choice and to be responsible for your choice and also formation of need for self-change and personal growth.

3) in the process of counseling, the following techniques will be used: psycho-gymnastic and communicative games, tasks with a usage of therapeutic metaphors, tasks aimed at teenager's emotional literacy formation, cognitive and discussion methods, methods of presenting and replaying the psychological information.

Theoretical and methodological foundations of the study:

- ideas of foreign psychologists in the field of studying resilience phenomenon: S. Ackerman, G.A. Bonanno, S. Vanistenedael, E. Verner, D. Gellerstein, S. Maddy, A. Masten, W. Miller, J. Richardson, M. Rutter, N. Henderson, etc.

- ideas of domestic researchers in the field of studying resilience phenomenon: L.A. Alexandrova, E.B. Zabelina, E.K.Kuznetsova, A.A. Muravyova, O.N. Oleinikova, K.M. Ushakov, E.G. Shubnikov.

- ideas of foreign psychologists in the field of studying teens age features: J. Marcia, J. Piaget, St. Hall, E. Spranger, D. Elkind, R. Enright, E. Erickson.

- ideas of domestic researchers in the field of studying teens age features: V.A. Averin, P.P. Blonsky, L.S. Vygotsky, T.V. Dragunov, D.B. Elkonin.

- ideas of foreign psychologists in the field of studying group counseling: J. Corey, R. Kociunas, K. Rogers, K. Rudestam, B.F. Skinner, W. Stone, B. Schertzer, etc.

- ideas of domestic researchers in the field of studying group counseling: E. Rachkovskaya, N.V. Klyueva.

Research methods:

1. Theoretical – analysis of scientific literature which relates to the topic of the research; generalization of practical experience of psychologists which relates to the problem of resilience.

2. Empirical – testing, experiment (group counseling).

3. Statistical – quantitative and qualitative analysis of research results.

Experimental base of research: the research was organized at the psychologist's office in Krasnoyarsk. The participants of the research were 42 teenagers from 16 to 18 years old, which studied at 9th, 10th and 11th grades at schools of Krasnoyarsk.

Approbation of the research results took place in the course of organizing and conducting group consultations on the basis of a psychologist's office. In total, 6 group consultations were held with teenagers.

Scientific novelty of research:

The element of novelty consists in substantiating new approach of developing teenager's resilience relying on safe positive personal characteristics, and also in development of a fundamentally new model of psychological counseling concerning the problem of developing teenager's resilience relying on a tool called "Cassita" created by Stefan Vanistendal.

Theoretical significance:

The theoretical significance of the study is that the results obtained by the author during the work will be a foundation for a deeper studies of abilities of group counseling in a process of teenagers psychological counseling concerning the problem of resilience development.

Practical significance:

The practical significance of the study is that the obtained theoretical and practical material can be used in the work of the educational institution's psychologists, counseling center psychologists in the field of teenager's resilience development.

The following results were obtained during theoretical and experimental work:

1. The actuality of the problem of teenager's resilience development was confirmed (for the age from 16 to 18 years old).
2. Analysis of the theoretical material allowed to determine the content and the structure of resilience concept, to highlight main components, and also criteria and levels of development;
3. The results of the ascertaining experiment determined general level of development of resilience components, correlation and factor analysis allowed to determine central correlations such as self-rejection, rejection of others, general vitality, age and gender.
4. Program of group psychological counseling for teenagers was developed and tested, this program contributes to the development of resilience components.

The structure of the thesis: the description of the presented research includes an introduction, two chapters, conclusion, list of references and

applications.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions for defense, and also provides a list of works in which the results of this research are published. The content of the thesis is briefly presented.

Chapter 1 describes theoretical foundations of resilience problem. The following aspects are considered: concepts of resilience and vitality, theories of different authors, signs of resilience, factors and reasons for the decrease in the level of teenagers resilience, specificity of group counseling in conditions of working on a resilience problem with teenagers. Conclusion.

Chapter 2 presents an pilot study on the use of group counseling as a mean of developing teenager's resilience. Methodological organization of the research and discussion of the ascertaining experiment results. Organization and conducting formative experiment. The results of formative experiment and its discussion. Conclusion.

In the conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

The appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and synopses of consultations.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypothesis was confirmed, the research tasks were solved, the goal was achieved.

Введение

На современном этапе развития общества значительно возросла роль развития личности подростка в социальном аспекте.

Одной из значимых проблем современного общества является проблема поведенческих девиаций в подростковой среде. Неизменными в течение десятилетий остаются, а в отдельных случаях и нарастают, показатели подростковой преступности, суицидов, тяжких преступлений против личности. Фактически постоянной, меняя отдельные характеристики и поведенческие признаки, остается уровень подростковой алкоголизации наркомании.

В данном ключе одним из важных компонентов в развитии личности подростка является усиление его резильентности.

Во-первых, личность является субъектом сложных и противоречивых процессов современного общества. Во-вторых, социум в своей политике не может не учитывать многообразные интересы и потребности самой личности. Это тем более важно, что человечеством взят курс на демократизацию и гуманизацию всех общественных отношений. В-третьих, личность отражает достигнутый на данном этапе уровень развития общества. Она является своеобразным критерием реальных достижений и недостатков в развитии цивилизации. В-четвертых, с бурным развитием средств массовой информации, появлением новых социальных и психологических технологий возрастает опасность их использования в целях манипулирования поведением личности.

Таким образом, развитие резильентности подростка позволит нам сформировать необходимые личностные характеристики, ориентиры и навыки взрослеющего и формирующегося индивида.

Ответить на вопросы: почему некоторые дети не «сгибаются» под тяжестью проблем, которые у них возникают? Почему дети, рискующие столкнуться с определенными проблемами, избегают их? Могут ли

некоторые «резильентные» дети научить нас тому, что могло бы нам помочь в профилактической и иной работе с другими, менее удачливыми детьми? Можем ли мы обнаружить у «трудных детей» сильные стороны, на которые они могли бы опереться, чтобы построить или изменить свою жизнь?

Эти вопросы приводят нас к необходимости взглянуть на ситуацию под иным углом зрения. Вместо того, чтобы изучать слабости и недостатки, а также способы их преодоления, мы начинаем с поиска сильных сторон личности и возможностей их использования. Вместо того, чтобы выявлять проблемы и выдавать их готовые решения, мы выявляем потребности и сильные стороны подростка. Мы пытаемся мобилизовать эти сильные стороны, чтобы помочь ему самому решать свои проблемы. Образно говоря: недостаточно наложить на рану стерильную повязку чтобы человек выздоровел. Именно здоровые ткани тела, окружающие рану, позволяют ей по-настоящему затянуться. Следовательно, чтобы способствовать процессу выздоровления, нужно укреплять весь организм.

Само понятие «резильентности» было рассмотрено зарубежными авторами Ш. Бюлер, С. Ваништендалем, Э. Вернер, А. Мастен, Дж. Ричардсоном. В отечественной науке феномен «резильентности» изучался Ф.И. Валиевой, О.Н. Олейниковым, А.А. Муравьевой, К.М. Ушаковым и др.). Часть работ были посвящены изучению особенностей компонентов «резильентности» в старшем подростковом и юношеском возрастах (В.А. Аверин, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунов, Э. Шпрангер, Д.Б. Эльконин и другие)

При этом проблема развития компонентов резильентности подростка как здорового, устойчивого и адаптивного субъекта в обществе и в жизни в целом обретает не только теоретическое, но и большое практическое значение. На фоне достаточной теоретической проработанности вопроса исследователями, практическое применение этих знаний, в частности направленная на развитие или сопровождение формирования резильентности подростков разработано не в полной мере.

Цель исследования: составить и апробировать программу группового консультирования подростков с целью развития их резильентности.

Объект исследования: процесс развития резильентности у подростков.

Предмет исследования: групповое консультирование как средство развития резильентности у подростков.

Основная гипотеза исследования – служит предположение о том, что процесс развития резильентности у подростков будет результативным, если:

1) будет организовано групповое консультирование, базирующееся на ведущей деятельности подростков – общении;

2) групповые консультации будут направлены на формирования умения принимать себя и других людей, осознавать свои и чужие достоинства и недостатки; умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии; умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте;

3) в ходе консультаций будут применяться психогимнастические и коммуникативные игры, задания с использованием терапевтических метафор, задания на формирование у подростков эмоциональной грамотности, когнитивные, дискуссионные методы, методы предъявления и отыгрыша психологической информации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования.
2. Выделить компоненты резильентности подростков, критерии и уровни ее проявления.
3. Составить диагностический комплекс для изучения сформированности компонентов резильентности у подростков.
4. Провести эмпирическое исследование психологических особенностей резильентности подростков, проанализировать и описать

актуальный уровень развития компонентов резильентности у подростков. Выявить основные взаимосвязи и затруднения.

5. Разработать и экспериментально апробировать программу группового психологического консультирования, направленную на развитие выявленных в ходе исследования значимых компонентов резильентности у подростков.

6. Проследить динамику в уровнях сформированности компонентов резильентности подростков до и после формирующего эксперимента.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ научной литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой резильентности.

2. Эмпирические – тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: исследование проходило на базе кабинета психолога г.Красноярска. В исследование принимали участие 42 подростка от 16 до 18 лет, обучающихся 9-11 классов школ г.Красноярска.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 6 групповых консультаций с подростками.

Представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей:

1. Петухова Л.А. Особенности жизнестойкости современных подростков // Материалы Межвузовского международного конгресса. Москва: Издательство Инфинити, 13 мая 2021. С. 69-73.

2. Петухова Л.А. Программа развития резильентности у подростков 16-18 лет в процессе психологического консультирования // Материалы

Межвузовского международного конгресса. Москва: Издательство Инфинити, 11 ноября 2021. С. 64-72.

Теоретико-методологические основания исследования:

- идеи зарубежных психологов в области изучения феномена резильентности: С. Акерман, Г.А. Бонанно, С. Ваништедаль, Э. Вернер, Д. Геллерштейн, С. Мадди, А. Мастен, У. Миллер, Дж. Ричардсон, М. Руттер, Н. Хендерсон, и др.

- идеи отечественных исследователей в области изучения феномена резильентности: Л.А. Александрова, Е.Б. Забелина, Е.К. Кузнецова, А.А. Муравьева, О.Н. Олейникова, К.М. Ушаков, Е.Г. Шубников.

- идеи зарубежных психологов в области изучения особенностей подросткового возраста: Дж. Марсиа, Ж. Пиаже, Ст. Холл, Э. Шпрангер, Д. Элкин, Р. Энрайт, Э. Эриксон.

- идеи отечественных исследователей в области изучения особенностей подросткового возраста: В.А. Аверин, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунов, Д.Б. Эльконин.

- идеи зарубежных психологов в области изучения группового консультирования: Дж. Кори, Р. Кочюнас, К. Роджерс, К. Рудестам, Б.Ф. Скиннер, У. Стоун, Б. Шертцер и др.

- идеи отечественных исследователей в области изучения группового консультирования: Е. Рачковская, Н.В. Ключева.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования подростков по проблеме развития резильентности.

Практическая значимость:

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть

использован в работе психологов образовательных учреждений, психологов консультативных центров в области развития резильентности подростков.

В процессе теоретической и опытно-экспериментальной работы получены следующие результаты:

1. Подтверждена актуальность проблемы развития резильентности у подростков 16-18 лет.

2. Анализ теоретических источников позволил определить содержание и структуру понятия резильентности, выделить основные компоненты, а также критерии и уровни развития.

3. По результатам констатирующего эксперимента выявлен общий уровень развития компонентов резильентности, корреляционный и факторный анализы позволили выявить центральные корреляционные взаимосвязи: не принятие себя, не принятие других, общая жизнестойкость, возраст и пол.

4. Разработана и апробирована программа группового психологического консультирования подростков, способствующая развитию компонентов резильентности.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы резильентности. Рассмотрены понятия: резильентность, жизнестойкость, теории разных авторов, признаки резильентности, факторы и причины снижения уровня резильентности подростков, специфика группового консультирования в условиях работы с подростками по проблеме резильентности. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства развития резильентности у подростков. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

ГЛАВА I. Теоретические предпосылки развития резильентности у подростков в процессе психологического консультирования

1.1. Подходы к проблеме резильентности в психологической науке

Психологическая резильентность (от англ. *resilience* — упругость, эластичность), по мнению исследователей этого процесса — это динамический процесс позитивной адаптации человека к невзгодам.

Данное понятие пришло в психологию из физики, где оно означает способность твердых тел восстанавливать свою форму после механического давления. Под резильентностью в психологии в основном обозначают широко понимаемую способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования, выходить из таких ситуаций без стойких нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям.

Изучение резильентности, как правило, сосредоточено на выявлении и описании характеристик личности успешных и процветающих индивидов, сумевших адаптироваться к неблагоприятным социальным условиям, факторам и событиям, то есть успешно адаптировавшихся к потенциально травмирующим событиям.

За долго до появления самого понятия резильентности в трудах философов, психотерапевтов мы можем встретить концепты, относящиеся к современному понятию резильентности в биографиях разных людей, в легендах, эпосах, приданиях, во многих литературных произведениях и просто в обычной жизни. За 150 лет до появления понятия резильентности, И.Кант, философ (1724 – 1804), в своих трудах «в одной фразе изложил основу основ «практической резильентности». Не используя само слово «резильентность». И.Кант сформулировал эту мысль «Я могу сделать - человека лучше только благодаря остаткам добра, которые есть в нём» [8].

Еще одним ярким представителем был А.Адлер, психолог, психиатр

(1870-1937). Он отмечал в рамках холистической теории личности высокую взаимосвязь и взаимовлияние среды и человека. Подчеркивал индивидуальность каждого субъекта и стремление последнего на протяжении жизни к более успешной адаптации, альтруизму и полноценному, конструктивному сотрудничеству.

Понятие «резильентность» активно разрабатывается в позитивной психологии.

Начало исследованиям, по мнению многих авторов, резильентности как отдельной теоретической и эмпирической темы в психологии было положено в 1970-е годы и началось с изучения детской резильентности, обнаруженной у некоторых детей, чьи матери были больны шизофренией. Доказательства того, что дети в группе риска преуспевали, привели к нарастающему интересу и попыткам эмпирически понять индивидуальные различия реагирования на несчастья.

Одной из первых работ, посвященных резильентности, стало исследование Эмми Вернер, проведенное в 1971 году на гавайских детях. В исследовании были выделены следующие неблагоприятные факторы, по которым детей можно было отнести в группу риска: низкий социально-экономический статус семьи, психические расстройства родителей, жестокое обращение, городская нищета и общественная жестокость, хронические заболевания, катастрофические события в жизни. Э. Вернер обнаружила, что, находясь в сходных неблагоприятно условиях, две трети детей демонстрируют деструктивное поведение уже в подростковом возрасте: хроническая безработица, токсикомания, раннее деторождение. В то же время треть подростков не показывала подобного поведения. Данное исследование было посвящено поискам защитных сил и механизмов, которые отличают детей с здоровой адаптацией от тех, кто адаптировался менее успешно в сходных жизненных обстоятельствах. Впоследствии было выделено три группы фактов, влияющих на развитие резильентности: атрибуты самих детей, аспекты их семьи и характеристики социальной

среды.

В 1980-х годах после публикаций работ А. Мэстен резильентность стала одной из крупных теоретических и научно-исследовательских тем в психологии.

В последние годы фокус исследований сместился с простого изучения и описания факторов резильентности, на анализ того, как эти факторы приводят к положительному результату, то есть на понимание процесса, посредством которого индивид способен преодолеть трудности. Сама концепция резильентности приобрела более глобальный характер, и если в ранних исследованиях резильентные индивиды считались «неуязвимыми», то в новых работах стало очевидно, что позитивная адаптация помимо подверженности несчастьям включает в себя и сам ход развития. Уязвимость и/или сила возникают вместе с новыми жизненными обстоятельствами. То есть это симбиоз выработки новых способностей и заложенных генетически качеств индивида.

В настоящее время резильентность рассматривается в разных контекстах, в том числе, например, в рамках бизнес-организаций. При этом выделяют не только резильентность конкретного индивида, но и системы элементов, например, резильентность семьи.

Дж. Ричардсон предположил, что историю исследования резильентности можно разделить на три этапа, которые он описал как «волны». Первая волна исследователей выявляет качества (то есть защитные факторы) лиц, которые положительно реагируют на сложные условия в их жизни. Вторая волна рассматривает резильентность в контексте борьбы со стрессорами, трудностями и изменениями. Третья волна исследователей изучает мотивацию отдельных лиц и групп, которая ведёт их к самореализации в жизни.

В современных публикациях зарубежных исследователей феномен «резильентность» рассматривается в трех основных подходах: когнитивного бихевиоризма, конструктивизма, экологического реализма. Выявлено, что за

термином «resilience» в зарубежной литературе закреплено понимание способности человека к преодолению трудностей в неблагоприятных жизненных обстоятельствах, способности поддерживать психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций. В отечественных изысканиях нет однозначного понимания феномена резильентности: одни ученые отождествляют с понятием «жизнеспособность» и рассматривают как врожденное качество личности, другие рассматривают в контексте адаптации/дезадаптации, и как компетенцию или умение, и как способность достойно встречать и преодолевать неблагоприятные обстоятельства и вызовы. Выявлено, что феномен «резильентность» представляет собой категорию внутренних ресурсов человека: способность человека к эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях, степень физической, психической и психологической жизнеспособности. С другой стороны, в влияющие на поведение человека, в частности, социальные [66].

Таким образом, резильентность понимается как врожденное динамическое свойство личности, выражающееся в способности индивида преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства, восстанавливаться и развиваться с использованием внутренних и внешних ресурсов

На сегодняшний день исследование резильентности человека является одним из приоритетных направлений не только в западной гуманистической, позитивной, но и в отечественной психологии, а также в смежных науках. Анализ отечественных изысканий позволил заметить, что в российских психологических исследованиях феномен резильентности недостаточно изучен. В отечественных работах можно найти теоретические подходы к определению данного понятия, характеристику резильентности как образовательной и/или профессиональной компетенции, структурные компоненты и возможные направления дальнейшего изучения феномена.

В публикациях зарубежных исследователей феномен «резильентность» рассматривается в трех основных подходах: когнитивного бихевиоризма,

конструктивизма, экологического реализма. Согласно первому подходу, ученые делают акцент на изучении процессов эмоциональной регуляции поведенческих реакций детей в стрессовой ситуации, способов совладания ими с жизненными невзгодами. Долгое время вне поля зрения оставались конкретные поведенческие стратегии преодоления трудностей. Этот недостаток был устранен учеными В. Хайнцем, И. Ламонтейном, Р. Стивенсоном, разработавшими практические приемы копинг-поведения (внутренний диалог, развитие чувства юмора, физическая активность).

Ведущая роль активной жизненной позиции человека в поддержании жизнеспособности рассматривается в рамках конструктивистского подхода.

По мнению Д. Геллерштейна, резильентность имеет две составляющие: физическую и психологическую.

Представители экологического подхода главную роль в преодолении сложностей бытия придавали социальным факторам. Дальнейшие исследования привели к появлению нового, кросс-культурного подхода, который отражает связь жизнеспособности и способов реагирования в ситуациях риска с расовой принадлежностью, возрастом, полом, местом проживания. Данный подход является очень перспективным в рамках совместных международных проектов ученых разных стран. Феномен «резильентность», появившийся в XX веке, неоднозначно трактуется исследователями. В статье «Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы» авторы, анализируя содержание понимания феномена «резильентность» в трудах зарубежных и отечественных исследователей, представили результаты:

Таблица 1. – Понятие «резильентность» во взглядах зарубежных и отечественных ученых

Понятие «резильентность»/»resilience»	Автор
Путь к жизнеспособности – это жизнестойкость, которая увеличивает потенциал жизнеспособности в сложных обстоятельствах.	С.Мадди, 1984г.
Феномен воздействия защитных факторов и факторов риска, индивидуальных, социокультурных и семейных влияний.	М.Rutter, 1985г.
Способность к восстановлению и поддержанию адаптивного поведения, которое может следовать за первоначальным отступлением и беспомощностью в ответ на стрессовое событие.	N.Garmezy, 1991г.
Баланс между факторами риска и защитными факторами.	Е.Werner, 1993г.
Способность быстро восстанавливать физические и душевные силы.	Е.D. Miller, 2003г.
Жизнестойкость – совладение с жизненными трудностями.	Л.А. Александрова, 2004г.
<ul style="list-style-type: none"> • Динамический процесс установления положительных адаптаций в контексте неблагоприятных событий; • Способность личности поддерживать психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций; • Ресурсная адаптация к изменяющимся обстоятельствам и непредвиденным условиям среды. 	G.A. Bonanno, 2004 г.
Процесс совладания со стрессами, переменами и неблагоприятными факторами.	Дж. Ричардсон, 2007г.
Внутренние защитные факторы способствующие повышению устойчивости.	N.Henderson, 2013г.
Способность индивида успешно адаптироваться к стрессам и невзгодам.	Е.К. Кузнецова, Е.Б. Забелина, 2015г.
Способность человека сохранять устойчивость к воздействию различных стрессоров со стороны, восстанавливаться в сложных обстоятельствах на основе адекватной оценки происходящих событий, системы ценностей и умения принимать решения.	Ф.И. Валиева, 2016г.
Способность достигать успеха в трудных условиях вопреки обстоятельствам.	К.М. Ушаков, 2016г.
Способность достойно встречать и преодолевать неблагоприятные обстоятельства и вызовы, становясь при этом сильнее. Это умение управлять эмоциями и владеть коммуникативными навыками.	О.Н. Олейникова, А.А. Муравьева, 2017г.
Способность людей или группы лиц позитивно развиваться в очень трудных условиях.	С.Ваништендаль 2018г.
Устойчивость – способность и тенденции к «отскоку назад».	С. Ackerman, 2019г.
Достижение успеха социально одобряемым путем, который согласуется с общепринятыми моральными нормами.	Е.Г. Шубников, 2019г.

Таким образом, и отечественные, и зарубежные ученые рассматривают «резильентность» как жизнеспособность и жизнестойкость одновременно. Так, с точки зрения С. Мадди (S. Maddi), жизнестойкость – это система

убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [47]. Предложенный С. Мадди термин «hardiness» Д.А. Леонтьев переводит как жизнестойкость и определяет его как черту, которая характеризует меру преодоления личностью заданных обстоятельств и, в конечном счете, меру преодоления личностью самой себя [25]. С. Мадди выделяет отличительные признаки жизнестойкости и жизнеспособности. Он считает, что жизнестойкость человека выражается в его храбрости и мотивации, в умении выстоять перед стрессорами в соответствии с силой их воздействия. Но жизнестойкость не дает человеку возможность оправиться от влияния стрессоров, в отличие от жизнеспособности. С. Мадди акцентирует внимание на том, что путь к жизнеспособности – это жизнестойкость, которая увеличивает потенциал жизнеспособности в сложных обстоятельствах [37].

Таким образом, за термином «resilience» в зарубежной литературе закреплено следующее содержание: способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, способность существовать и развиваться.

В современной отечественной психологии в настоящее время нет единого подхода к описанию данного феномена.

Следует заметить, что содержание феномена «резильентность» одни ученые отождествляется с понятием «жизнеспособность», другие рассматривают в контексте адаптации/дезадаптации, третьи анализируют возможности формирования морального выбора, нравственных ценностей и установок у подростков и юношества, что в свою очередь определяет особенности развития жизнеспособности у подрастающего поколения. Выделяют следующие характеристики феномена «резильентность»:

- 1) с теоретической точки зрения – это положительные личностные качества, позитивная устойчивая мотивация и успешная адаптация в сложных жизненных условиях;

2) с практической точки зрения:

а) сопротивление разрушению, то есть эффективная защита собственной личности при сильном давлении окружающей среды;

б) построение полноценной, социально адаптированной жизни в трудных условиях [37].

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования свидетельствует, что на сегодняшний день феномен «резильентность» имеет достаточно обширный междисциплинарный понятийный формат, который стремятся по-своему осмыслить как зарубежные, так и отечественные ученые, что еще раз указывает на изучение феномена резильентности как сложной, многогранной, актуальной проблемы современного общества, решение которой позволит избежать серьезных потерь и тяжелых последствий как для отдельной личности, так и для общества в целом. С одной стороны, резильентность представляет собой категорию внутренних ресурсов человека: способность человека к эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях, степень физической, психической и психологической жизнеспособности. С другой стороны, в понятие резильентность органично встраиваются внешние факторы, влияющие на поведение человека, в частности, социальные. В связи с вышеизложенным, в рамках нашего исследования, под психологической резильентностью мы будем понимать врожденное динамическое свойство личности, выражающееся в способности преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства с возможностью восстанавливаться и развиваться, используя внутренние и внешние ресурсы. И поскольку любое врожденное свойство личности можно развивать, резильентность также поддается развитию.

Резилентность — это ответ психики человека на различные трудности, начиная от текущих мелких и не значительных повседневных неприятностей до важных жизненных событий. Резилентность рассматривается как процесс, а не как личностная черта в отличие от твёрдости. Понятие резилентности, по своей сути, является феноменологическим и обозначает наблюдаемые

результаты, а не теоретически постулируемые процессы и механизмы, что позволяет ему выступать в качестве обобщающего понятия, разные аспекты и уровни восстановления и сохранения целостности. Распространено мнение, что резилентные люди не страдают от негативных мыслей и эмоций и остаются оптимистами в любой ситуации. В действительности это люди с хорошо развитыми копинговыми стратегиями, что позволяет им эффективно справляться с невзгодами и кризисами. Другими словами, резильентные люди — это люди с оптимистическими установками и преобладающими позитивными эмоциями, способные на практике находить баланс между негативными и позитивными эмоциями.

А. Мастен и коллеги выделяют три вида феноменов резильентности [8]:

1. Индивиды, подверженные риску, которые адаптировались лучше, чем можно было ожидать.
2. Позитивная адаптация, несмотря на стрессовый опыт.
3. Быстрое восстановление после психологической травмы.

Резильентность как качество развивается в результате взаимодействия человека со своим окружением и в конкретной социальной среде, в результате чего данное качество не может быть абсолютным или постоянным в условиях изменчивого мира. Подход, основанный на резильентности, рассматривает жизнь как эволюционный процесс, предполагающий существование нескольких путей решения проблем. Это позволяет при дефиците одних ресурсов заменить их другими, что существенно расширяет адаптационные возможности личности.

Существует более десятка теорий резильентности, которые отличаются по тем или иным характеристикам, однако их объединяет понимание того, что резильентность является динамическим процессом, изменяющимся во времени. Исследователи также склонны признавать способность индивида к успешной адаптации и зависимость проявления резильентности от взаимодействия конкретных защитных факторов.

Выделяют два основных вида подходов к созданию моделей

резильентности:

– Переменно-ориентированные подходы используют многомерный статистический анализ для проверки связей между степенью риска или масштабом бедственной ситуации, исходом, а также качествами самого индивида и окружающей среды, способными компенсировать или защитить человека от негативных последствий несчастий.

– Персонально-ориентированные подходы сравнивают индивидов с разными профилями для того, чтобы понять, что отличает резилентных людей от других групп.

В англоязычной психологической литературе жизнестойкость (hardiness) рассматривается как фактор психологической резильентности (resilience). Жизнестойкость, в отличие от резильентности, определяется как личностная черта, амортизирующая воздействие сильного стресса. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска

В русском языке термин «resilience» представлен в нескольких вариантах: резильентность, жизнеспособность, жизнестойкость. Последний чаще употребляется самостоятельно как конструкт, разработанный С. Мадди.[47].

В психологии принято разделять понятие резильентности и восстановления после потери или травмы. Восстановление связано с временным прерыванием нормального функционирования таким состоянием, которое характеризуется как пограничное с психопатологией, и постепенным возвращением в нормальное состояние, предшествующее травмирующему событию. Резильентность, напротив, позволяет поддерживать устойчивое равновесие, позитивно адаптироваться.

Исследователи выделяют несколько основных факторов, способствующих развитию и поддержанию резильентности:

– способность строить реалистичные планы и совершать

целенаправленные действия для их воплощения в жизнь;

- положительная самооценка и уверенность в собственных силах и способностях;

- коммуникативные навыки и навыки решения проблем;

- способность управлять сильными побуждениями и собственными чувствами.

- описанные факторы не являются унаследованными и могут быть прижизненно развиты индивидом.

В различных исследованиях также выделяют другие факторы резилентности:

Жизнестойкость.

Самовозвышение. Традиционно считалось, что психическое здоровье подразумевает принятие ограниченности собственных возможностей и знание негативных характеристик. Однако современные исследования показали, что нереалистичные и чрезмерно позитивные предубеждения относительно себя самого содействуют благополучию. Так, самовозвышение связано с высокой самооценкой. В то же время, оно ассоциируется с издержками: нарциссизмом и тенденцией производить негативное впечатление на окружающих.

Репрессивный копинг. «Репрессоры» склонны избегать негативных мыслей, эмоций и воспоминаний. В отличие от жизнестойкости и самовозвышения, действующих на уровне когнитивных процессов, репрессивный копинг работает на уровне эмоционально-ориентированных процессов, например эмоциональной диссоциации.

Позитивные эмоции и смех. В эмпирических исследованиях подтверждена связь между положительными эмоциями и резильентностью. Сохранение позитивных эмоций в период жизненных невзгод способствует гибкости мышления, снижает уровень дистресса, а также помогает индивиду восстановиться после стрессовых событий. Позитивные эмоции

способствуют поддержанию контактов с другими.

Твёрдость характера, определяемая как настойчивость и увлеченность в достижении долгосрочных целей, также положительно связана с резильентностью.

К внешним факторам, способствующим резильентности, относят благополучное социальное окружение: семью, в которой индивид имеет тесную связь не менее, чем с одним из ее членов, и эмоционально стабильного партнера; сообщества, например, получение поддержки и советов от коллег.

Американская психологическая ассоциация в 2014 году опубликовала 10 способов развития резильентности:

1. Поддержание хороших отношений с членами семьи, друзьями и остальным окружением.

2. Избегание рассмотрения кризисов и стрессогенных событий как невыносимых проблем.

3. Принятие жизненных обстоятельств, которые нельзя изменить.

4. Постановка реалистичных целей и деятельность, направленная на их достижение.

5. Готовность предпринять решительные действия, оказавшись в неблагоприятной ситуации.

6. Поиск возможностей для самопознания после переживания потери.

7. Развитие самоуверенности.

8. Сохранение долгосрочной перспективы и рассмотрение невзгод в более широком жизненном контексте.

9. Поддержание веры в многообещающие перспективы, позитивные ожидания и визуализация желаемого.

10. Забота о теле и духе, регулярные занятия спортом, внимание к собственным нуждам и чувствам. [8]

Разработкой практических рекомендаций для развития резильентности занимаются в когнитивно-поведенческой терапии и рационально-

эмоциональной поведенческой терапии.

Понятие резильентности критикуется в связи с отсутствием согласия ученых относительно обобщенного определения данного психологического конструкта. Определение резильентности разными исследователями варьируется в зависимости от фокуса и задач работы. Спорам также подвергаются индикаторы «хорошего» психологического и социального развития, особенно при исследовании резильентности в различных культурах и контекстах. Брэд Эванс и Джулиан Рейд критикуют дискурс резильентности в связи с перекладыванием ответственности за реакцию на травмирующие события на единичного индивида.

Тем не менее, мы можем вывести «общность» понятия «резильентности» во взглядах многих исследователей, как свойство «жизнестойкости» и «жизнеспособности» индивида, позволяющее ему оставаться эмоционально стабильным в условиях негативной социальной среды.

Созданная в 2018 г. известным социологом Стефаном Ваништендалем модель «Касита» для анализа и выявления потенциала резильентности у человека, стала популярным и во многом эффективным инструментом в работе с резильентностью.

Модель представляет собой схематичное изображение дома, где каждая комната или часть, и даже фундамент, представляют собой отдельные потенциальные факторы резильентности.

Название «касита» было дано модели, потому что оно появилось во время одного из обучающих семинаров, проходивших в Чили.

Предпосылкой создания модели «касита» стала необходимость донести до специалистов факторы резильентности простым и понятным языком, во взаимосвязи, но без абстрактных понятий.

Архитектура «домика» имеет достаточную гибкость для индивидуализации ее наполнения и приоритизацию факторов, в зависимости от ситуационных, национальных, возрастных и других особенностей

исследуемых.

В дальнейшем, эволюционируя в новых руках и областях применения, модель «касита» стала более универсальным инструментом для широких слоев общественности, решавших свои, специфические запросы в социальной сфере.

Например, в своей книге «Резильентность на практике: Касита – простой инструмент работы для решения сложной задачи» С.Ванинштендаль приводит такие примеры: [8]

– чтобы структурировать частные, терапевтические, ознакомительные и другие беседы. Именно так касита используется швейцарским психологом, которая работает также с ребенком из семьи беженцев, религиозной службой для детей в педиатрическом отделении университетской клиники Лозанны, религиозной службой в одной французской тюрьме, детской больницей во Франции;

– чтобы научить медицинский персонал – в числе прочих методов обучения - беседовать с пациентами об их внутренних ресурсах и возможностях выстраивать собственную жизнь, а не только о медицинских аспектах их заболевания. Такое обучение проводится в отделении хронических болезней Университетской клиники Женевы;

– чтобы сформулировать философию институционального функционирования школ с привлечением к этому процессу всех сотрудников, самих детей и, по мере возможности, родителей. Речь идет о нескольких начальных школах южной Голландии, а также о нескольких болгарских школах;

– чтобы подумать о возможных мероприятиях в рамках проекта для детей улицы в Центральной Америке. Руководитель данного проекта обнаружил, что в нем не было предусмотрено, во всяком случае это было не очевидно, никаких мероприятий, направленных на «поиск смысла» или на развитие «конструктивного юмора», что предлагается этой моделью; сейчас

он думает о том, какие специальные мероприятия следует проводить, чтобы включить эти элементы в проект;

– чтобы обдумать программу действий по борьбе с анорексией некоторых молодых людей в Испании;

– как основа бесед с группой пожилых людей в гериатрическом отделении испанской больницы и т.д.

Классическая модель каситы выглядит следующим образом:



Рис.1. Модель «Касита» С.Ваништендаля

По мнению автора модели, принципы работы с ней следующие.

Для применения резильентности на практике в конкретной ситуации с помощью каситы мы часто можем выделить два этапа:

На первом этапе нужно понять, что представляют собой комнаты каситы, то есть некоторые потенциальные аспекты работы для поддержания резильентности в данной ситуации [8].

Схема каситы может помочь в начале работы, но в перспективе лучше этот домик нарисовать самим, исходя из опыта соответствующих лиц. Затем, нужно решить, над какими факторами резильентности мы хотим и можем

работать, то есть нам нужно выбрать конкретные комнаты.

В идеале можно работать во всех комнатах, но это не всегда возможно. В этом случае, нужно определить приоритеты в зависимости от конкретной ситуации.

Можно также добавить комнату или другой элемент, если мы считаем, что фактор резильентности, на который следует обратить внимание в нашей ситуации, отсутствует или недостаточно четко выражен в касите, и его следует разъяснить.

Итак, первый этап позволяет прояснить основные направления работы.

На втором этапе, нужно уточнить – часто в зависимости от каждого случая –, что мы можем сделать в каждой комнате, чтобы конкретизировать различные факторы резильентности, указанные в модели? Образно говоря, нужно «обставить дом мебелью». На этом втором этапе мы связываем общие моменты, присутствующие в каждой комнате каситы, с конкретными ситуациями. Это может происходить по-разному, например, просто путем обмена мнениями между заинтересованными лицами. Но опыт показывает, что следует действовать следующим образом:

- сформулировать ряд вопросов, по меньшей мере, по одному на комнату.

- сформулировать ряд жизненных правил, по меньшей мере, по одному на комнату.

Конкретизация второго этапа с помощью вопросов. Примеры вопросов, помогающих определить факторы резильентности (комнаты каситы) [66]:

1. Безусловное принятие человека таким, каков он есть:

- К кому ты обращаешься, когда у тебя возникает серьезная проблема?

- У кого ты чувствуешь себя, как дома?

- Кто действительно может тебе помочь, когда тебе трудно?

- Какие люди по-настоящему тебе помогли в жизни (иногда, хорошие воспоминания или образ дорогого, но уже покойного человека, как бабушка,

например, могут серьезно помочь)?

- Кто тебя внимательно выслушивал? А ты можешь выслушать другого?

2. Обретение смысла:

- Как ты любишь проводить свободное время? Почему именно так?

- Что тебе кажется по-настоящему красивым? Почему? Что ты чувствуешь, когда видишь что-то красивое?

- Какую ответственность ты можешь взять на себя? Как ты себе это конкретно представляешь?

- У тебя есть планы на будущее? Какие?

- Чем бы ты хотел заниматься в жизни? И как ты думаешь этого добиться? И т.д.

Несколько особых способов применения каситы [8].

1. Модель каситы позволяет направлять беседу или процесс обсуждения какой-либо проблемы, делая его открытым и гибким. Например, одна женщина психолог использует его для выстраивания беседы с ребенком, находящимся в трудной ситуации, или учителя используют ее для обсуждения своей работы с детьми.

2. Специалист или волонтер, который сопровождает человека, может помочь ему нарисовать каситу его жизни, основываясь на опыте этого человека и, если нужно, меняя структуру дома (добавляя еще одну комнату и т.д.). Это упражнение можно также делать в группе: группа рисует каситу, отражающую опыт всех ее участников.

3. Как настоящий дом, касита может отражать историю жизни человека; как настоящий дом, она может нуждаться в реконструкции, починке, ремонте. В зависимости от опыта людей, нужно иногда менять архитектуру каситы.

4. Модель позволяет диагностировать проблемы и выявлять ресурсы в каждой указанной области (то есть в каждой комнате). Обращая наше внимание на ресурсы, эта модель может помочь ответить на вызов, который

кажется простым, а на практике может оказаться исключительно сложным: изменить наш взгляд на реальность, отказаться видеть в человеке только его проблемы и активно искать имеющиеся у него ресурсы, его потенциал.

5. Опыт показывает, что данная модель может использоваться как для изучения индивидуальных, так и коллективных случаев (некоторые школы в Нидерландах). Если в обоих случаях мы можем использовать каситу, ее конкретное применение естественно отличается в зависимости от того уровня, на котором мы работаем – индивидуальный или коллективный. Однако основной посыл остается прежним: искать, помимо проблем, положительные стороны, которые позволят выстроить/перестроить жизнь.

Касита отвечает двум противоречивым требованиям, с которыми специалисты часто сталкиваются на практике:

- с одной стороны, мы ищем общие элементы: они находятся в комнатах каситы и представляют собой факторы резильентности, которые часто не знают границ и встречаются в самых разных ситуациях вне зависимости от культурного контекста;

- с другой стороны, мы знаем, что каждый человек и каждая ситуация уникальны, и эта особенность отражается в уточнениях/ дополнениях, которые нужно внести в каждую комнату касита позволяет соединить эти две разные задачи в одной модели, как две дополнительные части, относящиеся к одной и той же резильентной реальности [8].

Таким образом, мы видим, что в качестве основы для инструментального исследования резильентности модель каситы вполне оптимальна, с точки зрения гибкости подхода, структурности и системности взаимосвязей, иерархии факторов резильентности и полноты их отражения.

Необходимо при этом учитывать специфику социокультурных, демографических, национальных, экономических, половозрастных и других факторов конкретной выборки исследуемых.

1.2 Особенности развития резильентности у подростков

Все «Я» модели являются моделями развития – описывают поэтапное развитие от незрелых форм к зрелым. С условно хорошей резильентностью не только рождаются, а что еще важно ее можно развить. Можно сказать, что развитие резильентности закладывается с момента появления эмбриона в утробе матери. Далее на темп и актуальность развития резильентности влияет включенность человека в среду и степень влияние средовых факторов на человека.

Для того чтобы разобраться с составляющими развития резильентности у подростков в процессе психологического консультирования и выстроить программу психологического консультирования нам необходимо, рассмотреть психологические особенности подросткового возраста.

Э. Эриксон отмечал подростковый возраст как ключевой и наиболее важный этап человеческой жизни. На психологическую напряженность в этот период влияют биография личности, физиологическое созревание, социокультурная ситуация развития общества, духовная атмосфера и внутренние убеждения, идущие в разрез с общественными идеями и идеалами.

Так в подростковом возрасте, согласно Л.С. Выготскому, наблюдаются изменение по трем точкам созревания: органическое, половое и социальное. Особенность развития современного подростка заключается в смещение этапов созревания. Вначале начинается половое созревание, а потом органическое и только через некоторое время социальное [36].

Л.С. Выготский и П.П. Блонский считали подростковый возраст от 11 до 20 лет. Э. Эриксон возраст от 12 до 20 лет называл периодом отрочества и юности [12]. Так как подростковый период самый продолжительный в возрастной периодизации, то на наш взгляд наиболее предметно раскрывает суть и содержание особенностей данного возраста периодизация подросткового возраста по Д.Б. Эльконину, она включает в себя два этапа:

Таблица 2. – Периодизация подросткового возраста по Д.Б.Эльконину

Название стадии	Социальная ситуация развития	Ведущий вид деятельности	Психологические новообразования
11-15 лет Подростковый возраст (Подростничество)	Авторитет сверстников	Интимно-личностное общение со сверстниками	«Чувство взрослости»
15-17(18) лет Ранняя юность (Подростничество)	Профессиональное самоопределение	Учебно-профессиональная деятельность	Умение строить жизненные планы

Появление нового в развитие по Д.Б. Эльконину определяет подростковый возраст. Ведущая деятельность предыдущего возрастного этапа определяет новообразование. Так от направленности на мир переходит к направленности на себя благодаря учебной деятельности ребенка. К завершению младше школьного возраста у ребенка появляются возможности, но он не знает, как ими воспользоваться. Учебная деятельность у подростков переходит на новый уровень, направленный на самосовершенствование, самообразование детей. На это могут указывать следующие наблюдения:

- у ребенка появляются личные дневники,
- образуются компании друзей, появляется лучший друг,
- трудности в коммуникации со взрослыми могут выражаться в упрямстве, безразличие к успехам или неудачам в школе, негативизме;
- круг интересов может формироваться вне школы и семьи.[65]

Подросток пытается ответить на вопросы: «Кто я? Что я собой представляю?». Ребёнок обращен к самому себе. Согласно Д.Б. Эльконину, главным новообразование этого возрастного переходного периода – это формирование представления о себе как «не о ребенке». Подросток чувствует, что он не ребенок, но понимает, что еще не взрослый. Появляется чувство взрослости. Д.Б. Эльконин выделял «объективную» и «субъективную» взрослость.

Таблица 3. – Показатели объективной и субъективной зрелости

Показатели объективной зрелости	Показатели субъективной зрелости
<ul style="list-style-type: none"> – в интеллектуальной сфере - самостоятельность в усвоении знаний, – стремление к самообразованию; – социально-моральной сфере - помощь взрослым и их поддержка, отстаивание собственных взглядов, соответствие морально-этических представлений реальному поведению подростка; – в романтических отношениях со сверстниками другого пола – формы проведения свободного времени (свидания, вечеринки, танцы); – во внешнем облике - следование моде в одежде, в поведении, в речи ("модные словечки"). 	<ul style="list-style-type: none"> – проявления потребности в уважении, доверии, признании самостоятельности; – желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых; – наличие собственной линии поведения, несмотря на несогласие взрослых или сверстников.

В свою очередь Т.В. Драгунова выделяла следующие виды зрелости у подростков.

Таблица 4.– Виды зрелости по Т.Д. Драгуновой

Виды зрелости	Основные характеристики
Подражание внешним признакам зрелости	<p>Употребление вина, курение, особый лексикон, игра в карты, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, украшения, косметика, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания.</p> <p>Самые легкие способы достижения зрелости – самые опасные. Подражание особому стилю веселой, легкой жизни социологи и юристы называют «низкой культурой досуга».</p>
Равнение подростков-мальчиков на качества "настоящего мужчины"	<p>Смелость, сила, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. Одним из средств самовоспитания часто становятся занятия спортом. В настоящее время, многие девушки стремятся присвоить себе качества, которые веками считались мужскими.</p>

Социальная зрелость	Она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в различных видах деятельности, когда подросток занимает место помощника взрослого. Обычно это наблюдается в семьях, переживающих трудности, где фактически подросток оказывается в положении взрослого. Здесь забота о близких, их благополучие принимает характер жизненной ценности. Многие мальчики стремятся овладеть разными взрослыми умениями (слесарничать, столярничать, разбираться в технике, фотографировать и т.п.), а девочки - готовить, шить, вязать. Многие подростки в этот период начинают подрабатывать на летних каникулах. Поэтому важно, в этот период, подростков включать на правах помощников в соответствующие занятия взрослых;
Интеллектуальная взрослость	Проявляется в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Что стимулирует развитие познавательной деятельности (музе, дополнительные занятия, кружки и т.п.). Значительный объем знаний у подростков - результат самостоятельной работы. Учение приобретает у таких детей личный смысл и превращается в самообразование.

Новая социальная ситуация формирует новую социальную модель «подросток-ровесник». Социальные взаимоотношения выстраиваются на базе формирующихся нравственно-моральных норм. Д.Б.Эльконин сформулировал морально-этический кодекс, отражающий основные особенности взрослости, возникающие у данного возраста: «Уважение к личности, равенство в отношениях, помощь во всем, верность в дружбе.».

[65]

В период подростничества Ст. Холл выделял у детей амбивалентность и парадоксальность характера, ряд противоречий, которые характеризуют данный возраст:

- тонкая чувствительность переходит в апатию,
- чрезмерная активность может привести к изнурению,
- уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость,

– высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями

- страсть к общению сменяется замкнутостью,
- безумная веселость сменяется унынием,
- живая любознательность — в умственное равнодушие,
- эгоизм чередуется с альтруистичностью,
- страсть к чтению — в пренебрежение к нему,
- стремление к реформаторству — в любовь к рутине,
- увлечение наблюдениями — в бесконечные рассуждения.

Основными, характерными чертами идентичности подростка по мнению исследователей первой половины XX века являются: открытие, обнаружение и выделение своего «Я», самооценка, самоопределение, самооформление, самонаблюдение, самоизображение. В свою очередь характерные черты идентичности являются структурными базовыми компонентами резильентности человека [55].

Продолжая идеи Э. Эриксона, американский психолог Дж. Марсиа выделил четыре варианта развития идентичности в подростковом возрасте:

1) неопределенная идентичность - человек еще не приобрел четких убеждений и не пережил кризис идентичности;

2) предрешенная идентичность - подросток выбирает свой жизненный путь не самостоятельно, а под влиянием других людей, чаще всего родителей;

3) психосоциальный мораторий - подросток переживает кризис самоопределения и выбирает из многочисленных вариантов развития свой собственный путь;

4) зрелая идентичность - кризис завершен и человек с полной ответственностью переходит к самореализации в практической деятельности.

Пиаже отмечал, что в подростковом возрасте, примерно к 15 годам, возникает новая форма эгоцентризма – «наивный идеализм» – подросток

стремится к переустройству мира. В основу рассуждений ложатся гипотезы и предположения не только о происходящем, но и о том, что могло бы быть. Рассматривая мир с точки зрения изменения, подросток свободен от конкретной привязанности к объектам лежащих в поле его восприятия. Наделяя свое мышление «неограниченной силой», подросток считает даже «фантастические» мечты возможными, что порой выражается в выборе дезадаптивных форм копинга.

Американский психолог Д. Элкинд, продолжая идеи Д.Ж.Пиаже, предложил новую точку зрения на подростковый эгоцентризм. По его мнению, осуществляя формальные операции подросток получает способность к рефлексии, к представлению собственного мышления и мышления других людей. В то же время подросток не в полной мере улавливает различия собственной направленности мышления на объекты и направленности мышления других людей. [36]

В подростковом возрасте происходят серьезные психофизиологические изменения. Подросток погружен в себя и более всего он интересуется собой. Поэтому он думает, что окружение озадачено его внешним видом, поведение так же, как и он сам. Такую убежденность Элкинд называл «воображаемая аудитория». «Воображаемая аудитория» выступает как одним из основных элементов проявления эгоцентризма в подростковом возрасте.

Предвосхищая реакцию других людей, подросток ориентируется на свое самопринятие, самооценку, самоотношение. По мнению подростка восприятие и отношение других людей к нему будет точно такое же, как у него к самому себе. Поэтому в своем сознании подросток конструирует «воображаемую аудиторию», центром внимания которой он является. В свою очередь определение «воображаемая аудитория», с точки зрения Элкинда, объясняет особенности подросткового возраста такие как: застенчивость, скрытность, одиночество, уединенность, отрицание. Особенно часто переживаемый аффект в подростковом возрасте – это стыд, как результат проявления реакции на пристальное внимание со стороны «воображаемой

аудитории». По сути, мы наблюдаем эффект «слипания» понятий.

В феномене подросткового эгоцентризма, американским психологом Р. Энрайтом, был выделен еще один важный компонент – «сфокусированность на самом себе – общая подростковая тенденция к сосредоточению внимания на своих мыслях и чувствах». [1]

В результате исследования подросткового возраста были выделены четыре основные направления развития:

- 1) пубертатное;
- 2) когнитивное;
- 3) социализация;
- 4) становление идентичности.

Темпы и этапы психофизиологического развития подростков различаются в зависимости от гендера. Половое созревание у мальчиков и девочек происходит неравномерно и неодновременно. В этот период происходящие физиологические изменения влекут изменения психического порядка так меняется образ тела, происходит становление мужской и женской «родовой» идентичности, формируется самосознание представителя определенного пола.

Все больше социализируясь, подросток стремится освободиться от родительской опеки, примкнуть или сформировать группу со сверстниками, установить отношения конкуренции и сотрудничества с партнерами обоих полов. Появляется проблема в отношениях с людьми, равных себе и освоение этических норм.

По словам Выготского, механизмы поведения подростка начинают действовать в совершенно ином внутреннем и внешнем мире, в этом возрасте происходит превращение влечения в интерес. В высшей форме, становясь сознательным и свободным, интерес предстает перед нами как осознанное стремление, как влечение для себя, в отличие от инстинктивного импульса, являющегося влечением к себе. Интересы не могут быть поняты вне процессов развития, подчеркивал он [12].

В подростковом возрасте имеет место период разрушения и отмирания старых интересов и период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы. Так, «если в начале фаза развития интересов стоит под знаком романтических стремлений, то конец фазы знаменуется реалистическим и практическим выбором одного наиболее устойчивого интереса, связанного с основной жизненной линией, избираемой подростком», – писал Выготский. [12]

Л.С. Выготский выделил основные группы наиболее важных интересов подростков.

Таблица 5. – Основные группы интересов подростков

Доминанта	Характеристика
Эгоцентрическая	Интерес подростка к собственной личности.
Дали	Установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние.
Усилия	Тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других негативных проявлениях.
Романтики	Стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, героизму.

Л.С. Выготский, как и Ж. Пиаже, особое внимание обращал на развитие мышления в подростковом возрасте. Главное в развитии мышления заключается в овладении подростком процессом образования понятий (построение гипотез и их проверки), что ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности, новым способам поведения. В мышление подростка происходят глубокие фундаментальные изменения. Переход к мышлению в понятиях раскрывает перед подростком мир объективного общественного сознания, мир общественной идеологии. С образованием понятий подросток начинает лучше понимать и самого себя, свой внутренний мир. Одновременно с этим его внимание во все большей степени

начинает направляться на других людей. Понимание действительности, понимание других и понимание себя — вот что приносит с собой мышление в понятиях [12].

Л.С. Выготский считал, что в подростковом возрасте происходят важные изменения в развитии воображения. В сферу фантазии воображение уходит под влиянием абстрактного мышления. Фантазия подростка движется от наглядного образа через понятие к воображаемому образу. Однако самой важной особенностью фантазии является ее раздвоение на субъективное и объективное воображение. Выготский отмечает, что фантазия подростка впервые обращается в интимную сферу переживаний, которая скрывается обычно от людей, которая становится исключительно субъективной формой мышления, мышления исключительно для себя. Подросток прячет свои фантазии "как сокровеннейшую тайну" и охотнее признается в своих проступках, чем обнаруживает свои фантазии. Однако именно в фантазиях подросток впервые нащупывает свой жизненный план и творчески приближается к его построению и осуществлению [12].

Формирование личности – это одно из самых последних изменений в подростковом возрасте и Выготский связывает с развитием рефлексии и самосознания. Рефлексия в понимании Выготского – это отражение собственных процессов в сознании подростка. Развитие рефлексии у подростка не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с ее возникновением для подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей. Возникновение самосознания, по Выготскому, означает переход к новому принципу развития – к овладению внутренней регулировкой психических процессов и поведения в целом. Выготский определяет самосознание как социальное сознание, перенесенное внутрь. Развитие самосознания, считал Выготский, зависит от культурного содержания среды. Именно поэтому личность не есть что-то постоянное, извечное, само собой разумеющееся, но есть историческое образование, характерное для известной ступени и формы

развития [12].

Э. Шпрангер также отмечал возникновение рефлексии в этом возрастном периоде. Он писал, что основным новообразованием подросткового возраста — появления «Я», осознание своей индивидуальности, формирование и возникновение рефлексии. Возраст неясных стремлений мечтаний, неудовлетворенности, пессимистических или сверх оптимистичных настроений; нигилизма, возраст повышенной возбудимости и нервозности, максимума самоубийств. [22]

Ко времени окончания школы подростки демонстрируют все большую обеспокоенность своим будущим, развивается профессиональное самоопределение. В социальной сфере расширяются контакты, формируется и определяется круг близких друзей. Обычно установленные близкие контакты в этом возрасте сохраняются на всю жизнь.

По мнению В.А. Аверина, подростковый возраст является своеобразной точкой «бифуркации», дающей «основу для формирования личностного выбора как критерия зрелости», именно этот возрастной период является благоприятным для развития компонентов резильентности подростков [1].

Таким образом, разнообразные изменения в подростковом возрасте переживаются не одновременно, что позволяет подростку постепенно решать различные задачи, встающие перед ним на этом этапе жизненного пути.

Мы попытались соотнести характеристические свойства резильентной личности с возможными механизмами развития резильентности подростков. Назовем основные факторы, влияющие на резильентность подростков и механизмы ее развития:

1. Социальная поддержка, обеспечивающая признание подростка как личности; это то пространство отношений, в котором подрастающий человек создает непосредственные отношения с другими, так называемый обмен ресурсами, где каждый из взаимодействующих может предоставлять поддержку для другого или, напротив, быть объектом поддерживающих

действий. В данном контексте социальную поддержку определяют:

- хорошие отношения с членами семьи;
- тесная и прочная эмоциональная близость, по меньшей мере, с одним из родителей или родственников;
- хорошие отношения с друзьями;
- социальная поддержка вне семьи, в ближайшем окружении; и т.п.

Эти и другие характеристики позволяют создавать благополучное психосоциальное пространство взаимодействий подростков, по-своему внося в него свой значимый вклад, иногда выполняя компенсаторную функцию для удовлетворения «социального мира» подрастающего человека. Механизмами развития будут являться: программы, направленные на укрепление института семьи и дружеских неформальных отношений; групповые проекты, требующие участия членов семьи и/или друзей, позитивная в эмоциональном плане воспитательная среда, которая способствует соблюдению подростком социальных норм поведения.

2. Способность подростка понимать и находить цель и смысл жизни, а именно:

- умение поставить реалистичные цели и организовать деятельность по их достижению;
- уверенность в себе, в своих способностях и в своей силе;
- сохранение долгосрочной перспективы и оценка неблагоприятных обстоятельств и личных жизненных невзгод в более широком жизненном контексте;
- вера в лучшее, позитивные ожидания, оптимизм;
- познавательные способности; и т.п.

Понимание целей и смысла жизни зарождает жажду жизни, помогает справляться с тревожными состояниями, которые так часто возникают в подростковом возрасте, во время гормональных изменений. Первостепенную роль в развитии психологически грамотного миропонимания конечно же играет семья, родители ребенка как ключевые фигуры, ответственные за

формирование ценностно-смыслового потенциала подрастающего человека, их любовь, забота, полезные идеи.

Также механизмами развития могут выступать и: проекты, приобщающие подростка к природе, искусству; командные виды спорта; забота о растениях, животных, других людях; забота о собственном теле и духе, увлечение спортом; философствование, вера в Бога; социальные модели, способствующие выработке способности преодолевать временные трудности или принимать жизненные обстоятельства, которые нельзя изменить; техники определения, помогающие подростку использовать язык менее разрушительным образом (например, вместо «я не могу...» – «я ещё не научился...»).

3. Коммуникабельность подростка:

- умение решать проблемы и эффективно преодолевать трудности;
- умение налаживать контакт с другими (в том числе, с незнакомыми) людьми;
- управление собственными эмоциями;
- принятие чужого мнения, способность к компромиссу;
- умение дружить и т.п.

Как известно, мир виртуальных игр слишком активно воздействует на психику растущего человека, что выражается в деструктивном поведении и возникающих порой непреодолимых трудностях в реальных жизненных ситуациях.

Неизбежность трудностей в общении создает некий вакуум-защиту, в который скрывает себя ребенок, тем самым создавая себе свой мир, где нет места страху, унижений. Такая защита вскоре оборачивается трагедией для ребенка, когда тот выходит в окружающий мир и, сам того не понимая, оказывается жертвой социальной самоизоляции, дефицита коммуникаций.

Поэтому здесь следует обратить внимание на такие механизмы развития резильентности, как: групповые социальные проекты; тренинги на общение и принятие чужого мнения; театрализованные представления;

ролевые игры, развивающие социальные умения и рефлексивные способности.

4. Самопознание и адекватная самооценка, включающая:

- самообладание;
- адекватная самооценка;
- самоконтроль;
- самомотивация;
- социальная ответственность; и т.п.

Самопознание — это важнейшее условие включения подрастающего человека в социум и установления с ним адекватных взаимодействий; представляет собой уникальный процесс накопления и приобретения индивидом представлений о самом себе, благодаря которому формируется оценка физических характеристик, нравственных качеств, способностей, поступков [11].

Отсюда следуют такие механизмы его развития, как: ролевые игры; опыт эффективного решения проблем, вселяющий уверенность в собственных силах и повышающий самооценку; поиск возможностей для самопознания после переживания потери; разумный баланс между социальной ответственностью и требованиями нашего общества с его культом успеха; обучение принятию ответственности за свои иррациональные взгляды; чтение материалов, книг по самопознанию и самопомощи; техники позитивного восприятия действительности, противостояния «дурным» привычкам (курение, алкоголизм и пр.).

5. Самоуважение и принятие самого себя:

- стрессоустойчивость;
- борьба с комплексами неполноценности;
- внимание к собственным нуждам и чувствам;
- принятие жизненных ценностей и социальных установок;
- способность предпринять решительные действия, оказавшись в неблагоприятной ситуации.

Самоуважение – это важнейшая характеристика личности человека, это позитивная установка в отношении себя, принятие своих успехов как следствий проявления положительных качеств, поступков, несущих одобряемый социальный эффект. Самоуважение и принятие себя — это высшая степень развития личности. Поэтому так важно особенно в подростковом возрасте уделять внимание формированию способности осознавать свою самооценку [60].

Таким образом, разнообразные изменения в подростковом возрасте переживаются не одновременно, что позволяет подростку постепенно решать различные задачи, встающие перед ним на этом этапе жизненного пути.

Подводя итог можно сказать, что в подростковом возрасте на первый план в развитии компонентов резильентности выходят навыки самопринятия, самопознания, самоуправления, саморегуляции, способы и умения выстраивать адаптивные контакты со средовыми структурами. Все это продолжает наполняться смыслами, которые подросток присваивает или отвергает, тем самым продолжая формировать свою идентичность.

1.3 Возможности группового психологического консультирования как средства развития резильентности у подростков

Психологическое консультирование – профессиональная помощь клиенту в решении его проблемной ситуации. Его можно определить и как специфические отношения между людьми, при которых возможен способ общения, позволяющий другому человеку изучать свои чувства, мысли и поведение с тем, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы [19].

Психологическое консультирование – это совокупность процедур, направленных на оказание помощи человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений (Р. Кочюнас)[19].

Групповое психологическое консультирование — разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, [21] противостоящая индивидуальному психологическому консультированию.

Групповое психологическое консультирование можно определить как вид работы, в котором помощь клиенту оказывается через механизм группового взаимодействия, что в конечном итоге позволяет человеку прийти к само пониманию и индивидуальным изменениям поведения [19].

Консультирование в малых группах считается специфическим и характерным для подросткового возраста, что помогает подросткам преодолеть чувства страха, неуверенности, возникающих при индивидуальном обращении. К тому же достаточно часто подростки обращаются по проблеме, которая формулируется ими как «сходная», «одна на группу», — это могут быть взаимоотношения с одноклассниками, сверстниками, родителями или педагогами, снижение эмоционального фона, вопросы, связанные с самоопределением, само исследованием и другие.

Рассмотрим теоретические подходы к приемам группового консультирования, которые имеют свое название, образуют свои цели, стадии развития групповой работы, определяют роль и функции группового консультанта, а также предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия в групповом консультировании.

Экзистенциальный подход М. Хайдеггера и Жан-Поль Сартра предполагает создание условий для расширения самосознания и устранения препятствий в процессе совершенствования личности [33]:

- раскрытия уникального «бытия в мире»
- осознание смерти и тревоги
- проблемы смысла и тех ценностей, которые потеряли свой смысл.

Участникам предоставляется помощь в раскрытии свободы выбора и умения пользоваться ею. Применяются методы, направленные на раскрытие

и понимание участниками способов «бытия в мире».

Психоаналитический подход А. Вульфа (З. Фрейд, Э. Эриксон) в качестве основной цели выдвигает реструктурирование характера клиента и его личности. Цель достигается посредством переноса бессознательного конфликта на уровень сознания и его исследования. Психоаналитические группы в символической форме проигрывают реальную семью клиента, чтобы его историческое прошлое было воспроизведено в настоящем группы. В качестве основных методов выступают интерпретация, свободные ассоциации, инсайт, анализ сновидений, альтернативная сессия.

Группы психодрамы Я.Л. Морено, З.Т. Морено основаны на том, что клиент разыгрывает свое прошлое, настоящее или не принятые им жизненные ситуации и роли в действии, пытаясь достигнуть более глубокого понимания и катарсиса, а также развивая поведенческие навыки, новые возможности решения конфликтов. Основные техники: самопрезентация, «волшебный магазин», обмен ролями, техника «дубля», ролевой тренинг, монолог, повторение, проекция будущего.

Гештальт-подход Ф. Перлза, Л. Перлз дает возможность участникам обратить внимание на течение своего непосредственного опыта, побуждает опознать и принять ранее игнорируемые аспекты. В качестве основных методов применяются фантазирование, языковые упражнения, репетиция, игра диалогов, обратный эксперимент, анализ сновидения, преувеличение.

Личностно-центрированный подход К. Роджерса ставит задачей создание консультантом /фасилитатором плодотворной и оздоровительной атмосферы в группе для стремления к развитию в направлении целостности и самоактуализации у участников группы. Конкретные члены группы, равно как и группа в целом, могут найти собственное направление движения с минимальной помощью группового консультанта и «фасилитатора». В дозированном объёме, после предварительной подготовки техники провоцирующую группу на «что-нибудь». Важные и актуальные техники – активное вслушивание, отражение чувств, объяснение, помощь.

Поведенческо-групповая терапия Б.Ф. Скиннера и О.Р. Линдсли, Г. Айзенка направлена на решение следующих задач:

- Выявление и решение психологических проблем у каждого клиента.
- Изменение стереотипов поведения в сторону улучшения и расширения коммуникативных возможностей, социальной адаптации и эффективности общения с другими людьми.

- Раскрытие и реализация личностного потенциала участников группы, увеличение работоспособности и содействие карьерному росту.

- Устранение негативной симптоматики, формирование позитивной жизненной позиции и улучшение общего психологического фона.

Контракт, подкрепление, моделирование, когнитивная реконструкция, тренировка поведения, обратная связь, инструктирование, решение проблем, поддержка.

Транзактный анализ Э. Берна предполагает помощь участникам в том, чтобы избавиться от «сценариев» и «игр» в своих отношениях, заново оценить свои прежние решения и принять новые, обоснованные более сознательным знанием. В качестве применяемых техник можем отметить анализ «сценариев», структурный анализ, ролевые игры, моделирование семьи.

Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса направлена на оказание помощи в устранении эмоциональных расстройств и превращение участников группы в более полно функционирующих, или самоактуализирующихся, индивидов. Эмотивные приемы: ролевая игра, использования юмора, упражнение «атака на стыд»; когнитивные приемы: устранение условностей, домашние задания; поведенческие методы: подкрепления и наказания, тренинг навыков.[33]

Выделяют основные методы группового психологического консультирования подростков.

Метод группового развития – направлен на развитие межличностных

отношений, социальной компетенции клиентов, потребности в формировании безопасной окружающей среды. Центром групповой работы будет личностный рост клиентов. В процессе развития групповой встречи большое внимание уделяется чувствам клиентов, терапевт в процессе дискуссии осуществляет консультативный процесс. На основе добровольного участия в сессиях формируется группа, которая имеет открытое терапевтическое пространство. Частота встреч не более трех раз в неделю.

Групповой метод решения проблем – основной целью группы будет решение проблемы в процессе группового обсуждения. Первичные задачи направлены на обучение участников группы через опыт группы решать свои индивидуальные проблемы. Метод возможно применять как к нормальным, так и к «тревожным» клиентам. Участники группы выбирают темы для обсуждения, которые их волнуют. В ходе обсуждения они обучаются умению строить диалог с собеседником, выслушивать его, получать и отбирать информацию в соответствии с принятыми нормами группы. Важный аспект данной группы - дружеское участие и демократизм, это профессиональная задача лидера группы. Метод способствует позитивным человеческим отношениям, помогает участникам группы еще лучше понимать друг друга, уважать мнения и потребности другого человека.

Групповое адлерианское консультирование – это групповое консультирование семьи по проблемам трудностей, возникающих у детей в процессе обучения и развития. Основу метода составляет телеаналитическое семейное консультирование Адлера. По его мнению, за каждым действием человека стоит цель. В социальных отношениях важно самоопределение. Поэтому принципиальными фазами, в групповом процессе, выделяются развивающие отношения, интерпретация ситуаций, перевоспитание [33].

Открытое и публичное урегулирование отношений является уникальностью данного метода. Практически все групповые сессии посвящены обучению урегулированию отношений между детьми, детьми и родителями, а также с другими абонентскими группами, с которыми

взаимодействуют дети в процессе обучения.

В группах, где участники дети, применяют директивные методы регулирования поведения, при этом используют в пределах группы метод конфликтов, чтобы сформировать новые ценностные ориентации и отношения. В процессе группового взаимодействия ребенок учится добиваться поставленных целей, формируется нормативная социальная ориентация [13].

Функциональный групповой подход состоит из эклектических методов поведенческой терапии. В составе группы участники, имеющих проблемы с индивидуальным социальным функционированием. Через регулирование отношений и приобретения определенных стереотипов поведения, улучшается социальное функционирование отдельных участников группы. Ведущий обращает внимание группы на взаимную заботу, помощь друг другу, принятие и поддержку. Применяются методы ролевых идентификаций. Клиент учится представлять других людей, общаться, выразить определенные представления.

Для проверки сплоченности группы, умения помогать друг другу, на финише групповой деятельности, используется техника «группового испытания». Метод используют в работе с трудными подростками, клиентами, имеющими семейные проблемы, а также с асоциальными группами.

Группо-центрированное консультирование – недирективные подходы клиент-центрированной терапии К. Роджерса. Данное направление подчеркивает, что каждый индивид имеет потребность к самоактуализации, личностному росту и индивидуальному развитию [21].

Согласно принципу гомеостазиса, каждый член группы может актуализировать свои потребности в той мере, в какой он развил свои отношения с группой. Группа, в данном случае, выступает в качестве катализатора отношений и стимулирует межличностное общение.

Ведущий – наставник придерживается принципа без оценочного

отношения к ситуации, он не решает проблемы участника группы. Транслируя связующую функцию между участниками, демонстрирует примеры конструктивного поведения, различные вклады клиентов в развитие межгруппового взаимодействия, обеспечивает стимулирование групповой дискуссии.

Выделяют следующие преимущества группового консультирования.

Практичность – наиболее очевидное преимущество в групповом консультировании. У консультанта появляется возможность работать с большим количеством участников консультационного процесса за одну встречу.

Межличностная природа психологических проблем – групповое консультирование обеспечивает людей возможностью проработать эти межличностные проблемы в социальном окружении. К примеру, обратная связь относительно поведения оказывает на клиента намного большее влияние в условиях группы, чем в условиях индивидуальной сессии. Участники группы, в условиях группы, имеют возможность меняться, расти посредством процесса открытого получения обратной связи от таких же участников группы. В данном случае консультационная группа выступает в качестве микромоделей общества и позволяет человеку возможность пережить в равной степени давление, социальное влияние и согласие как часть опыта.

Исследовательская и опытная составляющая проблемы – участники группы получают возможность знакомиться и отрабатывать новые способы поведения, транслировать и получать поддержку, обратную связь до и после работы. В безопасной обстановке, до того, как опробовать новые формы взаимодействия со средой, участники группы исследуют новый опыт в консультативной группе.

Исследовательская составляющая в групповом психологическом консультировании, позволяет сравнить свои чувства, мысли, беспокойство, переживания с чувствами, мыслями, беспокойствами и переживаниями

других. Зачастую человек переживают свои трудности один на один, в изоляции; им затруднительно увидеть собственные проблемы в развитии. Условия группы предоставляют возможность участникам группового процесса узнать о том, что другие тоже имеют проблемы. По мере того, как участники делятся в группе своими проблемами и переживаниями, возрастает уровень доверия, который ведет к более близкому, интимному контакту между членами группы. Опыт группы формирует систему поддержки, а также становится важным источником безопасности и ресурсов участников.

Приобретение новых навыков – хотя участники в группах сосредоточены на решении своих собственных внутренних и/или межличностных трудностей, они также усваивают навыки межличностных отношений, моделируемых ведущим, и другими членами группы. По мере того, как такие навыки, как эмпатия, активное слушание, обратная связь и конфронтация, создаются в условиях группы, члены группы видят и имеют возможность практиковать их во время групповой сессии. Изучение навыков и моделей поведения, которые являются необходимыми для продуктивных межличностных отношений, позволяет клиентам улучшить их межличностное функционирование [19].

Взаимопомощь – одна из основных выгод группового консультирования. Участники группы во время групповых сессий получают помощь от консультанта и других членов группы, а также сами помогают другим. Помощь другим переключает внимание участника с себя и помогает сформировать более положительную «Я-концепцию», поскольку это поведение подкрепляется другими участниками группы.

Говоря кратко, преимущества консультирования в группе следующие:

- 1.Эффективность. Консультанты могут работать с большим количеством клиентов.

- 2.Обеспечение социального межличностного контекста для работы над межличностными проблемами.

3. Апробирование на практике новых моделей поведения.

4. Возможность увидеть свои проблемы со стороны и понять, чем они отличаются от других, и чем они похожи.

5. Создание системы поддержки клиентами друг друга.

6. Усвоение навыков межличностного общения.

7. Возможность как получить помощь, так и помочь другим.

В психологическом групповом консультировании существуют не только возможности, но и присутствуют ограничения.

Б. Шертцер и Стоун выделили некоторые ограничения группового консультирования.

1. Часть клиентов нуждаются в предварительной индивидуальной помощи, прежде чем они могут быть включены в группу. Без предварительной индивидуальной работы человек может быть «опасен» и неэффективен, неспособен к групповым формам работы. Только после проработки некоторых базовых проблем в индивидуальном консультировании некоторые клиенты способны функционально войти в группу, но только при условии соответствия природы их проблем цели группового процесса.

2. В групповом консультировании роль консультанта шире и сложнее. В ходе работы с группой консультант одновременно сосредоточен на трудностях каждого участника группы, при этом отвечает и отслеживает на взаимодействия членов группы и контролирует динамику групповой работы.

3. Случается, что группа «застревает» в проблемах «группового процесса». Тратит большой объем времени для поиска необходимого решения проблем участников группы.

4. У некоторых клиентов могут возникать трудности с доверием к группе; в связи с чем отношения, чувства, поведение и ценности, которые они считают неподобающими, могут не транслироваться на группу для обсуждения.

5. Существуют некоторая несогласованность в том, каким категориям

клиентов в большей степени подходит групповая работа, а каким индивидуальная. [33]

Дж. Кори дополнительно выделяет следующие ограничения групповой работы:

1. Рассматривая группу как панацею, некоторые консультанты и клиенты транслируют завышенные ожидания.

2. Давление групповых норм в некоторых случаях может заставить участников группы необоснованно и неосознанно заменить нормами группы свои собственные.

3. Часть клиентов не используют групповое функционирование. Для них групповой опыт ценен сам по себе.

4. Некоторые участники групповой работы искажают понимание и принятие группового опыта. Транслируя свои проблемы в группе, при этом не пытаются менять свое поведение.

5. Существуют риски связанные с низким уровнем квалификации ведущего группой.

6. Групповое психологическое консультирование включает в себя не только потенциал психологического роста, но и потенциал психологического разрушения. Участники групповой работы могут быть весьма уязвимыми и могут сталкиваться с чрезвычайно сильной болью при конфронтации с другими участниками группы. Руководитель может потерять контроль над ситуацией по ряду причин, что влечет за собой вероятный вред для участников группового процесса [21].

Существуют некоторые показания и противопоказания к групповому консультированию. Так как групповое консультирование эффективно для формирования «Я-концепции», клиентов с бедной «Я-концепцией», с недостатком уверенности в себе и чувства собственного достоинства следует направлять в консультационную группу. Групповое консультирование противопоказано человеку, когда он:

- проживает, кризисное состояние;
- нуждается в высоком, особом уровне конфиденциальности, для защиты;
- испытывает сильный страх перед разговором;
- показывает низкую продуктивность в области навыков выстраивания межличностных отношений;
- испытывает затруднения и существенные ограничения в осознание собственных мотивов, чувств, поведения;
- имеет отклонения в сексуальном поведении;
- нуждается в очень высокой потребности внимания, чтобы быть управляемым в условиях группы;
- социопат – остро депрессивные и одержимые мыслью о самоубийстве;
- имеет высокий уровень реакции на критику вызывающий слишком тревожные и излишне агрессивные переживания, реакции;
- демонстрирует сильные, яркие эмоциональные реакции в напряженных ситуациях;
- ожидает постоянного успокоения, обладает низкой самооценкой.

[21]

Выделим основные факторы, указывающие на психологическую поддержку в группе:

- совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы;
- достаточный уровень гомогенности состава групп (особенно по возрастному показателю – нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати);
- атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
- активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность,

направленная на достижение цели, значимой для всех участников;

- привлекательность ведущего как образца, модели оптимально функционирующего участника;

- квалифицированная работа ведущего, использующего специальные психотехнические приемы и упражнения для усиления сплоченности;

- наличие другой группы, которая может рассматриваться как соперничающая в каком-то отношении;

- присутствие в группе человека, способного противопоставить себя группе, резко отличающегося от большинства участников (как показывает печальный опыт не только тренингов, но и повседневной жизни, люди особенно быстро сплачиваются не в борьбе за что-то, а в борьбе против кого-то. [21])

Рассмотрим специфику групповой работы с подростками.

Возрастные задачи развития подростков столь велики, а риск возникновения нарушений в это период очевиден. Поэтому важно включить подростков в групповые занятия профилактически развивающей направленности.

Обозначим психологические особенности организации групповых занятий профилактически развивающей направленности.

Программа групповых занятий должна, с одной стороны, обеспечить формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, выделенной нами ранее, с другой стороны, обеспечить выполнение возрастных задач развития. Соответственно, для подростков можно рассматривать такие основные направления:

- аксиологическое,
- инструментальное,
- потребностно-мотивационное,
- развивающее [33].

Напомним, что аксиологическое направление предполагает

формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает прежде всего умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление будет отличаться своим наполнением для разных возрастных периодов отрочества. Но в целом оно должно обеспечить формирование к концу подросткового возраста следующих основных новообразований: эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения. При этом под эго-идентичностью, согласно Э. Эриксону, понимается ощущение собственной целостности, активности и жизненной силы, осознание собственной ценности и компетентности. Половая идентичность — это представление о своем сексуальном поведении и сексуальной позиции. Личностное самоопределение связывается с формированием внутренней позиции взрослого человека, с осознанием себя как члена общества с необходимостью самому решать проблемы своего будущего. Оно предполагает сформированность у старших подростков определенной смысловой системы, в которой слиты представления о мире и самом себе, постановку вопроса о смысле собственного существования, а также выбор профессии.

Однако динамичность отрочества требует выделения различных главных тем для каждого из классов. Для 10-11 лет характерно резкое повышение интереса учащихся к своему внутреннему миру. Соответственно, важным для них становится, с одной стороны, его исследование, с другой — принятие его окружающими людьми. Поэтому главная тема 10-11 лет — «Я и мой внутренний мир» [52].

В 11-12 лет, как правило, проявляются типичные трудности

подростков: возрастает агрессивность, обостряется проблема непокорности, начинаются подростковые конфликты с родителями, в основе которых лежит стремление подростка отстоять свою самостоятельность и чувство взрослости. Поэтому центральной должна стать тема «Типичные проблемы подростка». Однако негативизм подростков в отношении взрослых затрудняет прямое обсуждение на занятиях их проблем. Поэтому для подростков этого возрастного диапазона эффективнее проводить занятия с элементами тренинга: им предъявляется минимальная психологическая информация, а затем отыгрывается в течение занятия. Такая форма напоминает урок, она безопасна для детей – они изучают не собственные проблемы (агрессивность, непокорность, непослушание, страхи, застенчивость, трудности во взаимоотношениях со взрослыми и др.), а «просто психологию». Это позволяет подросткам не только выговорить то, что беспокоит, но и «примерить» полученную информацию на себя, осознать собственные модели поведения.

В 12-13 лет особую остроту приобретает проблема общения с однополыми и разнополыми сверстниками, остается конфликтным общение с педагогами и родителями. Поэтому главная тема этого возраста – «Я и другие». Поскольку в этом возрасте особую значимость для подростка приобретает его тело, то на занятиях делается акцент на осознание языка тела, мимики, жестов, движений.

В 13-15 лет можно проводить групповые консультации-встречи, так как уже сформирован определенный уровень абстрактного мышления и учащиеся готовы к принятию психологической информации.

В 16-18 лет у детей добавляется мотивационно-личностный компонент, способность к рефлексии, самораскрытию и самоанализу, стремление к самоопределению как в профессиональном контексте, так и личностном. В данном возрасте лучше проводить групповые встречи в форме тренинга с использованием различным наборов методических средств.

Специфика методических средств, которые можно применять в

групповой работе с подростками.

1. Ролевые игры – ролевые методы делят на три подгруппы: ролевые действия, ролевые образы и ролевые ситуации.

Для подростков чаще используются ролевые образы, в основе которых принятие учащимися социальных и семейных ролей (учителя, директора, друзей и недругов, мамы, бабушки и другие), неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и подобное). Роль изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с ситуациями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них деятельности), при этом они ставят перед собой необходимость изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

2. Психогимнастические игры – в психогимнастических играх у подростков формируются принятие:

- ✓ своего имени;
- ✓ своих качеств характера;
- ✓ своего прошлого, настоящего, будущего;
- ✓ своих прав и обязанностей.

3. Коммуникативные игры – коммуникативные игры делятся на три группы:

1) игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное поглаживание;

2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;

3) игры, обучающие умению сотрудничать.

4) игры, направленные на развитие воображения можно разделить на две группы: вербальные и невербальные.

4. Задания с использованием терапевтических метафор нужно

использовать осторожно, не называя их сказками, не требуя, чтобы подростки обязательно рисовали. Но предлагать фантастические истории для обсуждения довольно полезно, если они помогут выйти на обсуждение подростковых тем.

5. Задания на формирование у подростков эмоциональной грамотности - очень важны для подростков, поскольку часто они не могут осознать и выразить те противоречивые чувства, которые характерны для периода начала взросления.

6. Когнитивные методы основываются на утверждении о каузальной функции когнитивных факторов при возникновении эмоциональных расстройств. Поэтому необходимо найти убеждения, которые мешают жить, и пересмотреть их.

7. Дискуссионные методы – подростки любят спорить, высказывать свою точку зрения, поэтому дискуссионные методы приобретают особую значимость в этот период.

8. Методы предъявления и отигрывания психологической информации дают возможность через обсуждение типичных проблем подростков «примерить их на себя», осмыслить свои проблемы и осознать их не уникальность, самому выбрать модели поведения и способы реагирования в конфликтных ситуациях [54].

На основании проведенного исследования при разработке программы психологических консультаций, направленных на развитие резильентности подростков, нами выбраны следующие методы работы: психогимнастические и коммуникативные игры, задания с использованием терапевтических метафор, задания на формирование у подростков эмоциональной грамотности, когнитивные, дискуссионные методы, методы предъявления и отигрывания психологической информации.

Подводя итоги описанию групповых занятий с подростками, можно сделать вывод, что основа данных занятий — это обучение подростков жизненно важным навыкам и психосоциальной компетентности, развитие

способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком, адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Включение подростков в групповые занятия с целью развития компонентов резильентности, будет способствовать не только сохранению их психологического здоровья, но и улучшению учебной мотивации, повышению работоспособности, стабилизации внимания и памяти, снизит риск наркомании, алкоголизации и других форм аддикции.

Выводы по Главе 1

В результате исследования научной литературы по теме исследования можно следующие выводы:

1. Резильентность (resilience) – способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, способность существовать и развиваться.

2. Обобщая исследования по феномену «резильентности»: С. Ваништендаля, Э. Вернера, Д. Геллерштейна, С. Мадди, А. Мастен, А.А. Муравьевой, К.М. Ушакова и других, мы можем выделить компоненты «резильентности», которые в свою очередь легли в основу научной работы: жизнеспособность и жизнестойкость, адаптация, эмоциональная саморегуляция, толерантность к стрессу, приемы копинг-поведения, активная жизненная позиция, способность к саморазвитию и восстановлению.

3. Созданная в 2018г. известным социологом С.Ваништендалем модель для анализа и выявления потенциала резильентности у человека «Касита» – простой инструмент решения сложных задач. Модель представляет собой схематичное изображение дома, где каждая комната или часть, и даже фундамент, представляют собой отдельные потенциальные факторы резильентности. Отвечая одновременно сразу двум противоречивым требованиям в практике: общности и различия каждого человека, «Касита» позволяет соединить одно с другим.

4. Учитывая особенности развития подростков, можно выделить основные, характерные черты для данного возраста: открытие, обнаружение и выделение своего «Я», формирование самооценки, потребность в самоопределении, самоформирование, самонаблюдение, самоизображение, развитие рефлексии, потребность в установлении и расширении внешних контактов, необходимость в расширении и развитии навыков саморегуляции,

самопринятия и адаптации. Все вышеперечисленное можно отнести к базовым компонентам резильентности человека.

5. Консультирование в малых группах считается специфическим и характерным для подросткового возраста, что помогает подросткам преодолеть чувства страха, тревоги и неуверенности, возникающих при индивидуальном обращении. Включение подростков в групповое психологическое консультирование будет способствовать:

- обучение учащихся жизненно важным навыкам или психосоциальной компетентности;

- развитию способности подростков к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром.

6. С учетом специфики методических средств, которые можно применять в групповой работе с подростками, на консультативных встречах будут применяться психогимнастические и коммуникативные игры, задания с использованием терапевтических метафор, задания на формирование у подростков эмоциональной грамотности, когнитивные, дискуссионные методы, методы предъявления и отигрывания психологической информации.

ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование результатов методов развития резильентности у подростков в процессе психологического консультирования

2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Исследование проходило на базе кабинета психолога г.Красноярска. В исследование принимали участие 42 подростка от 16 до 18 лет, обучающиеся 9-11 классов школ г.Красноярска.

На основании анализа научной литературы в предыдущей главе для экспериментального исследования были выделены четыре компонента резильентности: жизнестойкость, толерантность к стрессу, адаптивность и копинг.

Таблица 6.– Критерии и уровни развития резильентности у подростков от 16 до 18 лет

Критерии развития резильентности у подростков от 16 до 18 лет	Уровни			Диагностические методы, инструменты измерения показателей
	Низкий	Средний	Высокий	
Жизнестойкость	Подростки с низким уровнем жизнестойкости пассивны, иногда чувствуют бессмысленность своей деятельности, думают, что жизнь проходит мимо. Они чаще всего склонны к депрессивным состояниям.	Подростки с средним уровнем жизнестойкости более пассивны чем, дети с высоким уровнем жизнестойкости. Но по своему характеру не чем не уступают подросткам с высоким уровнем жизнестойкости.	Подростки с высоким уровнем жизнестойкости оптимистичны, активны. Они достаточно увлечены делом, которым они занимаются, стараются быть в курсе происходящего вокруг, считают, что в жизни есть много интересного, испытывают от нее удовлетворение. Они умеют, контролирует сложные ситуации настолько, насколько это необходимо.	Психодиагностика жизнестойкости в модели С.Мадди, методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказова.
Адаптивность	Подросток пытается использовать регуляцию поведения как видимость адаптивного поведения, в таком случае мы видим поведение подстраивающегося человека, постоянно меняющего свои поступки и реакции в зависимости от	Ситуативное соответствие реального поведения установкам общества и личности, нормам и правилам поведения, в том числе психоэмоциональная стабильность, личностный комфорт, состояние удовлетворенности и отсутствием угрозы.	Соответствие реального поведения установкам общества и личности, нормам и правилам поведения. Психоэмоциональная стабильность, личностный комфорт, состояние удовлетворенности и отсутствием угрозы. Подросток испытывает удовлетворенность	Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

	<p>ситуации. Либо происходит компенсация за счет демонстрации высоких моральных убеждений, хотя поведенческие реакции абсолютно не соответствуют стандартам, предъявляемых личностью.</p>	<p>Подросток испытывает относительную удовлетворенность сложившимися отношениями с новым окружением, достаточную социальную идентичность, межгрупповую толерантность. Может недостаточно устойчиво наблюдаться актуализация развитых потребностей, удовлетворенность осуществляемой деятельностью, оптимистичная оценка жизненной ситуации, активность, эмоциональная стабильность и интегральный локус контроля</p>	<p>сложившимися отношениями с новым окружением, позитивную социальную идентичность, межгрупповую толерантность. Наблюдается актуализация развитых потребностей, удовлетворенность осуществляемой деятельностью, оптимистичная оценка жизненной ситуации, активность, эмоциональная стабильность и интегральный локус контроля</p>	
<p>Толерантность к стрессу</p>	<p>«Случайная толерантность». Подросток может демонстрировать реакцию организма в виде очень высоко эффективной физической деятельности в состоянии сильного страха. Проявляет ригидные способности к психосенсорной и ментальной саморегуляции в условиях стресса.</p>	<p>Стохастическая (вероятностная) толерантность. Проявления подростка обусловлены ситуативными или функциональными факторами. Ситуативно проявляет способности к психосенсорной и ментальной саморегуляции в условиях стресса.</p>	<p>«Детерминированная толерантность». Подросток проявляет под воздействием стресс - факторов, которые повторяются неоднократно. Это индивидуальная реакция временного характера и, можно сказать, устойчивая черта личности. Высокие способности к психосенсорной и ментальной саморегуляции в условиях стресса.</p>	<p>Тест на определение стрессоустойчивости и личности для подростков Холмса и Page.</p>

Копинг-стратегии	<p>Подросток демонстрирует неконструктивные копинг-стратегии такие как: *смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование.*подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность.*активное избегание, отступление. Репертуар копинга ограничен, стратегии используются нее уровне ниже нормы или сверх нормы.</p>	<p>Подростку свойственен достаточно разнообразный репертуар стратегий, но не все из них носят конструктивный характер и приводят к совладанию с трудной ситуацией. *относительность, придача смысла, религиозность. * эмоциональная разрядка, пассивная кооперация. * компенсация, отвлечение, конструктивная активность.</p>	<p>Подросток осуществляет: *проблемный анализ ситуации, устанавливает собственной ценности, сохраняет самообладания. *протест, оптимизм. *сотрудничество, обращение, альтруизм. Спектр стратегий разнообразен, используется оптимально, на нормативном уровне.</p>	<p>Методика WCQ в адаптации Битюцкой Е.В.</p>
------------------	---	---	--	---

С целью выявления уровней и особенностей развития резильентности у старшеклассников был подобран диагностический комплекс, включающий в себя следующие методики и техники.

1. Методика *WSCQ в адаптации Битюцкой Е.В.* предназначена для изучения используемых подростком способов совладания с актуальной трудной жизненной ситуацией. Позволяет исследовать копинг в процессе развития ситуации; а также преодоление разных по содержанию трудностей в один и тот же период времени (при соответствующей инструкции и наличии бланка, позволяющего оценивать соответствие утверждений опросника каждой ситуации). В рамках научной работы мы используем первый вариант: исследуем копинг в процессе развития ситуации и процесс формирования компонентов резильентности у подростков.

Процедура проведения: респондентам предлагаем сформулировать свою трудную жизненную ситуацию, которая актуальна для вас в данный период жизни. Далее просим прочитать различные способы, которые используют люди для преодоления трудных ситуаций и согласно шкале от 0 до 3, где 0 – не использую, а 3 – использую в наибольшей степени, отметить наиболее подходящий для респондентов вариант.

Методика позволяет диагностировать широкий диапазон способов копинга: активные, направленные на изменение ситуации стратегии (планомерное решение проблемы; противостояние); защитные способы, избегание (фантазирование, отвлечение, дистанцирование); обращение за помощью и поддержкой к социальному окружению; позитивную переоценку; самоконтроль; самообвинение.

2. Тест на определение стрессоустойчивости личности для подростков Холмса и Раге направлен на выявление актуального уровня стрессоустойчивости. Включает в себя двадцать высказываний.

Процедура проведения: необходимо выбрать, для каждого из высказываний, наиболее подходящий ответ из трех редко, иногда или часто. По суммарному количеству ответов определяется уровень

стрессоустойчивости респондента. Итоговый балл по шкале определяет актуальный уровень стресса для индивида:

Меньше 150 - Достаточно большая сопротивляемость стрессу

150-199 - Высокая сопротивляемость

200-299 - Пороговая сопротивляемость

300 и более - Низкая (ранимость)

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда предназначена для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности, таких как адаптация, интернальность, принятие других, самопринятие, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию.

Процедура проведения: в опроснике СПА содержится 101 высказывание о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Респонденты соотносят их со своим собственным образом жизни. Оценивают по шкале «0» до «6».

4. Методика «Тест жизнестойкости» С.Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказова позволяет выявить актуальный уровень жизнестойкости и её компонентов: вовлеченности, контроля, принятие риска.

Рассматривая вовлеченность, мы сможем определить уровень включенности и убежденности подростка в том, что, только в активной личностной позиции человека необходима для определения, поиска и присваивания действительно важного для него в жизни. А также способности получать удовольствия от собственной деятельности

Уровень сформированности контроля позволит оценить степень убежденности в том, что подросток находит важное через преодоление и «борьба» способствует влиянию на результат происходящего. Выбирает ли сам свой путь, собственную деятельность или «опускает руки».

Принятие риска покажет уровень готовности брать на себя ответственность за любой результат, любое развитие событий, видеть положительное и отрицательное как нечто ценное в своем жизненном опыте.

Использовать этот опыт, полученное знание для личностного развития.

Процедура проведения: подростки заполняют тест, состоящий из 45 вопросов-утверждений. Из 4х вариантов ответа нужно выбрать тот, который наилучшим образом отражает мнение респондента.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

Анализ результатов методики WCQ в адаптации Битюцкой Е.В.

На данном этапе была проведена методика для определения уровней использования различных способов копинга среди респондентов, принявших участие в исследовании.

Полученные данные от 42 подростков посчитаны, проанализированы. Каждая копинг-стратегия проранжирована согласно трем уровням ниже нормы, норма, выше нормы (Приложение А, таб. 1).

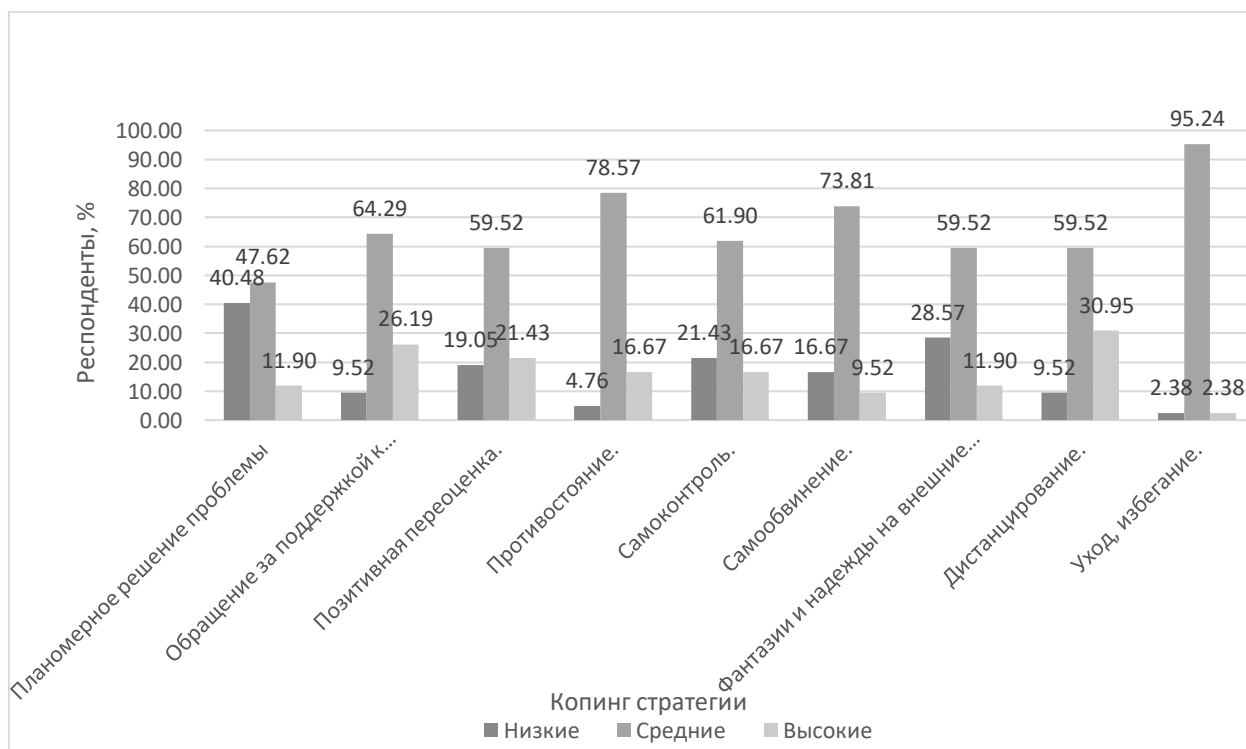


Рис.2. Распределение респондентов по способам копинга, %

Копинг-стратегии делят на активные и пассивные способы реагирования. В свою очередь они делятся по направлению усилий.

К активным способам реагирования относят следующие копинг-

стратегии:

– направленные на изменение ситуации: планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению (информационная, инструментальная виды поддержки), противостояние;

– направленные на себя: позитивная переоценка, самоконтроль, самообвинение, обращение за социальной поддержкой (эмоциональная поддержка);

– направленные на уход от ситуации: уход и избегание.

К пассивным копинг-стратегиям по направлениям относят следующие:

– направленные на себя: фантазии и надежды на внешние силы;

– направленные на уход от ситуации: дистанцирование.

По результатам опроса группы подростков от 16-18 лет выявлены следующие уровни распределения копинга.

В группе активных копинг-стратегий, направленных на изменение ситуации высокий уровень нормы у двух копинг-стратегий, противостояние 78,58% и влияние на ситуацию с помощью социального окружения 64,29% (последняя включает в т.ч. усилия, направленные на себя).

В сложных жизненных ситуациях в исследуемой группе подростков в возрасте от 16-18 лет 78,58% проявляют упорство, активное сопротивление ситуации и готовность к риску при достижении цели. Примерно шестая часть (16,67%) респондентов демонстрируют уровень выше нормы и только 4,67% опрошиваемых недостаточно эффективно используют копинг-стратегию противостояния.

К способам разрешения проблем с помощью социальных связей прибегают 64,29% подростков. В социальном окружение подростки стремятся найти какую-то конкретную помощь, в т.ч. профессиональную, получить рекомендации, совет, информацию, которая поможет найти выход из сложившейся ситуации, или как вариант снять эмоциональное напряжение посредством общения, разговора и получения поддержки, сочувствия. Около

четверти (26,19%) респондентов прибегают к помощи социального окружения сверх средних нормативных показателей. Вероятно, данная группа подростков имеет высокую решимость или желание, направленное на разрешение сложившейся ситуации, но при этом нет уверенности в собственных силах, опыта, знаний, а также высокий уровень тревоги, напряжения способствуют с большой частотой обращаться за помощью к социальному окружению нежели того требует ситуация. Почти десятая часть (9,52%) респондентов используют данную стратегию недостаточно эффективно.

К планомерному решению проблемы на уровне нормы прибегают 47,62% подростков. Практически половина подростков используют рациональный направленный копинг на решение трудных задач. Они в достаточной степени сосредоточены, способны анализировать ситуацию, ищут решения, планируют, действуют активно с целью преобразовать ситуацию и реализовать планы, задуманное. Немного меньше половины подростков (40,48%) используют данную копинг-стратегию не в полной мере. Почти десятая часть (11,9%) респондентов демонстрируют сверхнормативный уровень развития данной стратегии. Последнее возможно связано с высоким уровнем самоконтроля, ответственности или с высокой степенью важности результата.

В группе активных копинг-стратегий, направленных на себя, уровни распределились следующим образом. Так 59,52% подростков в норме используют копинг-стратегию положительная переоценка ситуации. Способны менять отношение к ситуации, создавать положительный субъективный образ события, выявлять свои преимущества в сложном положении, искать новые смыслы и ценности, менять свои убеждения и развивать творческой вдохновение тем самым самосовершенствуясь, что способствует личностным изменениям, личностному росту. Пятая часть (21,43%) респондентов используют данную стратегию сверх нормы, что возможно указывает на некоторую поверхностность и недостаточную

сформированность критического суждения. Из всей группы подростков 19,05% используют копинг-стратегию позитивной переоценки не в достаточной степени. Почти две трети (61,9%) подростков сдерживают свои эмоции, чувства, переживания, стремятся их не показывать, контролируют их проявления на нормативном уровне, а 16,67% делают это сверх нормы, тем самым можно сказать, что данная группа подростков испытывает сильное эмоциональное напряжение. Пятая часть (21,43%) подростков испытывают затруднение с самоконтролем. Берут соразмерную ответственность на себя за сложившуюся ситуацию 73,81% опрошенных. Это один из трех самых высоких нормативных показателей стратегий копинга. Также следует отметить, что 16,67% респондентов недостаточно критичны в своих предъявлениях к себе, а 9,52% предъявляют к себе требования сверх нормы, в некоторых случаях переходя в самобичевание.

К активным способам реагирования также относят стратегию копинга, направленную на уход от ситуации. В нормативном проявлении подростки переключают свое внимание с тревожных состояний и мыслей, связанных со сложной жизненной ситуацией, на другие виды деятельности. Например, на спорт, отдых, развлечения. Таких подростков в испытуемой группе 95,24%. Это самый высокий уровень нормативного копинга среди всех копинг-стратегий. Высокий уровень нормативного копинга отвлечения связан с особенностями возрастного развития подростка 16-18 лет. К этому возрасту дети, как правило, научены (возможно не всегда осознанно) снимать напряжение через социально одобряемые способы такие как занятие спортом, сон, отдых и развлечения. А также это наиболее доступные и первичные способы, апробированные подростками, которые не требуют сложной реализации и глубокой внутриличностной работы. Уровни сверхнормативный и ниже нормы копинг-стратегии отвлечение составляют соответственно по 2,38%. Это самые низкие уровни проявления копинг-стратегии в крайних показателях по сравнению с остальными крайними показателями копинг-стратегий.

К пассивным видам копинга относят фантазирование и надежды на внешние силы, а также дистанцирование. Более половины (59,52%) подростков в нормативных границах перекладывают ответственность на внешние силы, 11,9% используют данную стратегию сверх нормы, то есть полагаются на помощь внешних сил, чудо, судьбу. Чуть больше 1/4 подростков (28,57%) недооценивают влияние внешних факторов и предпочитают брать на себя излишнюю, порой не посильную ответственность в сложных жизненных ситуациях. Чуть более половины (59,52%) подростков в норме используют защитный способ, при котором человек пытается уменьшить значение ситуации, проблемы или даже забыть о ней, 30,95% респондентов используют данную копинг-стратегию сверхнормативного показателя. Недооценивают ситуацию или переоценивают свои возможности тем самым отказывают воспринимать ситуацию всерьез. Недостаточно используют дистанцирование 9,52% подростков. В некоторых случаях можно наблюдать «застывание» в сложных ситуациях.

При работе с испытуемой группой подростков следует обратить внимание на высокие сверхнормативные показатели по копинг-стратегиям дистанцирования, позитивной переоценки, обращения за поддержкой к социальному окружению, а также на копинг-стратегии с высокими значениями по уровню ниже нормы, такие как: планомерное решение проблемы, фантазирование и надежда на внешние силы, самоконтроль и позитивную переоценку.

Анализ результатов теста на определение стрессоустойчивости личности для подростков Холмса и Раге

На данном этапе методика проводилась с целью определить распределение уровней актуальной стрессоустойчивости (Приложение А, таб. 2).

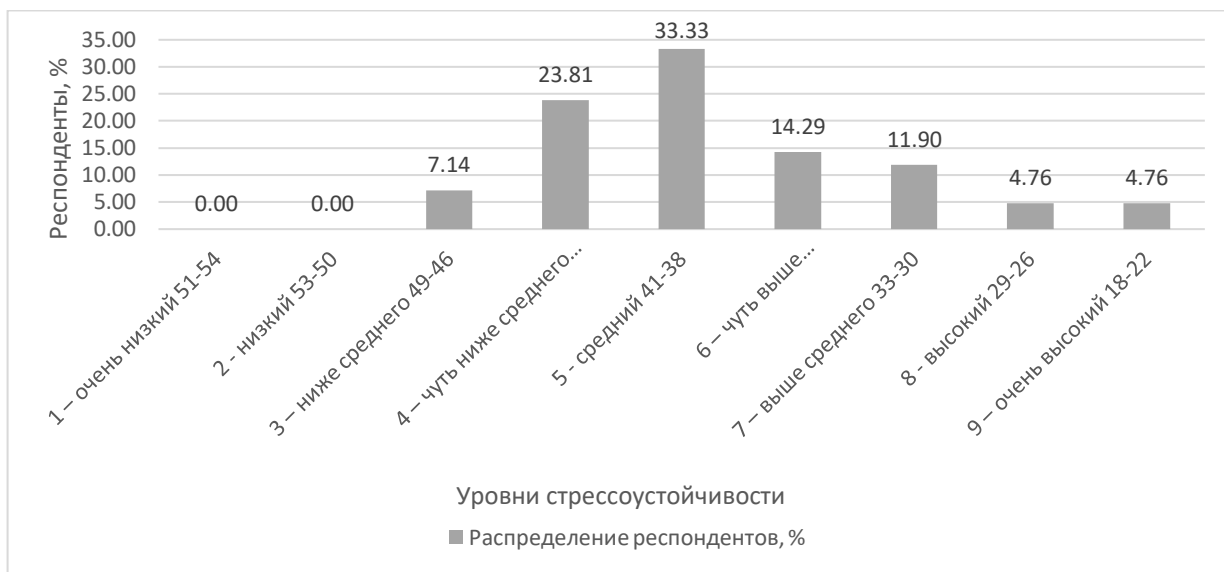


Рис.3. Распределение респондентов, относительно параметра уровней стрессоустойчивости, в %

П.Б. Зильберман определил стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке [53].

Холмс и Раге в тесте на определения стрессоустойчивости у подростков выделяют 9 уровней от очень низкого до очень высокого.

В результате проведенного исследования были выявлены следующие уровни стрессоустойчивости подростков.

Треть подростков продемонстрировали средний уровень стрессоустойчивости (33,33%), они способны противостоять проблемам и неприятностям. Эти подростки эмоционально реагируют на произошедшее, но при этом не паникуют, умеют справляться с нахлынувшими эмоциями и сохраняют адекватный локус контроля над ситуацией. Способны анализировать произошедшие или происходящие неприятные (затруднительные) события и искать выход.

Очень близко к среднему уровню два других, граничащих – это уровень чуть ниже среднего 23,81% и уровень чуть выше среднего (14,29%).

Уровень стрессоустойчивости выше среднего у 11,9% подростков, по 4,76% подростков относятся к высокому уровню и очень высокому уровням. Таким образом, в совокупности 21,42% подростков имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Эти дети в случаях, когда другие люди могут впасть в панику или испытывать сильное душевное смятение, сохраняют спокойствие, самообладание и контроль над ситуацией. Они способны абстрагироваться, сохранять рациональность и способны к адекватному действию.

В исследуемой группе 7,14% подростков имеют уровень стрессоустойчивости ниже среднего. Такие дети тревожны, с повышенным эмоциональным фоном, беспокойны, напряжены, у них низкая степень концентрации внимания, нарушена способность к анализу. Могут быть конфликтны, плаксивы, демонстративны в проявлении своих эмоций даже по самым на первый взгляд незначительным поводам. Некоторые демонстрируют ипохондрические настроения.

Если учитывать возрастные особенности и личностные жизненные обстоятельства индивида, то можно сказать, что на момент исследования практически 70% подростков имеют достаточный уровень стрессоустойчивости. Для закрепления и усиления данного показателя необходимо включить в программу формирующего эксперимента методики, направленные на формирование и развитие стрессоустойчивости у подростков.

Анализ результатов методики диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда

Методика проводилась с целью определения уровней актуальной социально-психологической адаптации подростков (Приложение А, таб. 3).

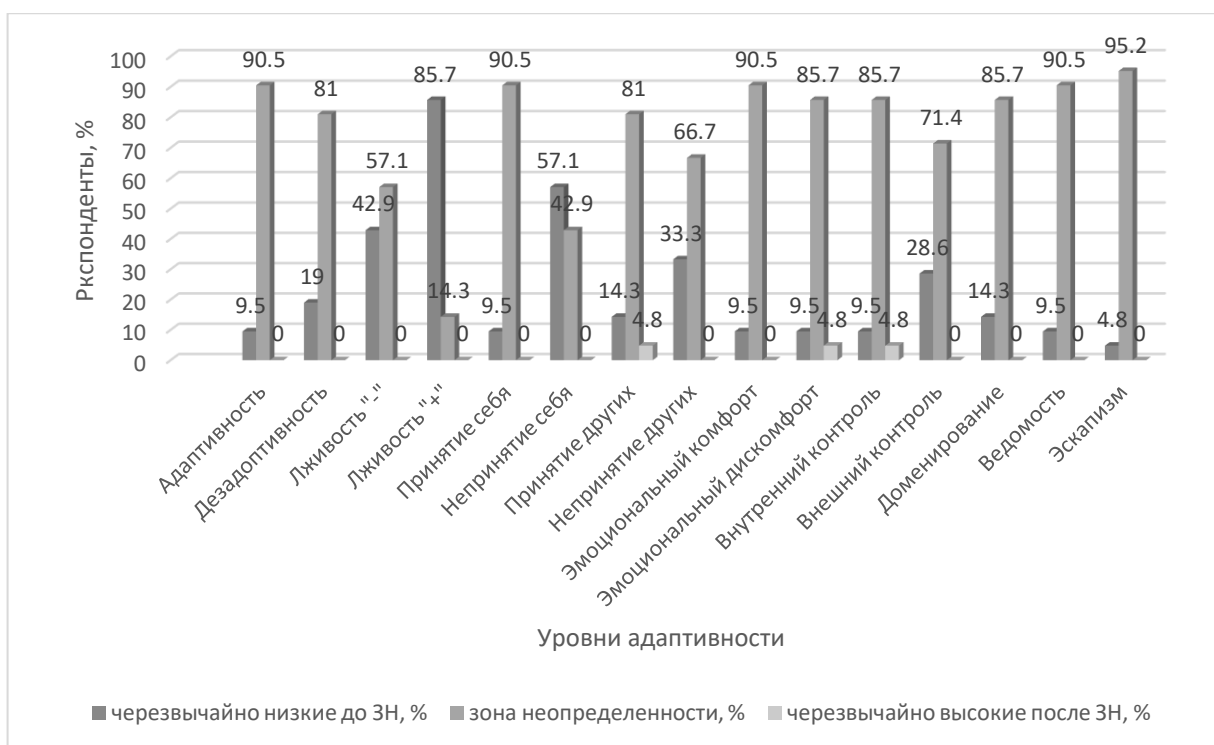


Рис.4. Уровни распределения респондентов по показателям адаптивности, в %

Структура комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации у подростков, выглядит следующим образом. Так чрезвычайно высокие значения после зоны неопределенности мы наблюдаем по показателям принятие других (4,8%), эмоциональный дискомфорт (4,8%), внутренний контроль (4,8%). Остальные показатели распределились между уровнями «чрезвычайно низкий до зоны неопределенности» и «зона неопределенности». Относительно всех показателей методики высокие значения на уровне «чрезвычайно низкий до зоны неопределенности» по показателям непринятие себя – 57,1%, непринятие других – 33%, внешний контроль – 28,6%. Больше половины опрошиваемых подростков от 16 до 18 лет не принимают себя, не удовлетворены своими индивидуальными особенностями. Третья часть подростков не испытывают в достаточной степени потребность в личном общении, взаимодействие с другими людьми, 28,6% подростков не принимают личную ответственность на себя за происходящие в их жизни.



Рис.5. Распределение респондентов в разрезе интегральных показателей адаптивности, в %

Учитывая предыдущий вывод и анализ интегральных показателей дезадаптивности можно сделать вывод, что данное соотношение может говорить о компенсаторной форме адаптации. Образно выражаясь, мы выявили типичный профиль подростка, обусловленный в том числе возрастными особенностями. Подросток, погруженный в себя, с завышенным самопринятием, не стремящийся к активной позиции или убежденный в своей правоте, принимающий других, но избегающих вступления с ними в открытое «взрослое» взаимодействие, испытывающий различные уровни эмоционального комфорта и старающийся приспособиться и адаптироваться в своем мировосприятии, мироотношении и в социальной среде в целом.

Анализ результатов теста жизнестойкости С.Мадди в адаптации

Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказова

На данном этапе методика проводилась для определения актуального уровня общей жизнестойкости и ее компонентов. В диагностике приняли

участие 42 подростка (Приложение А, таб. 4).

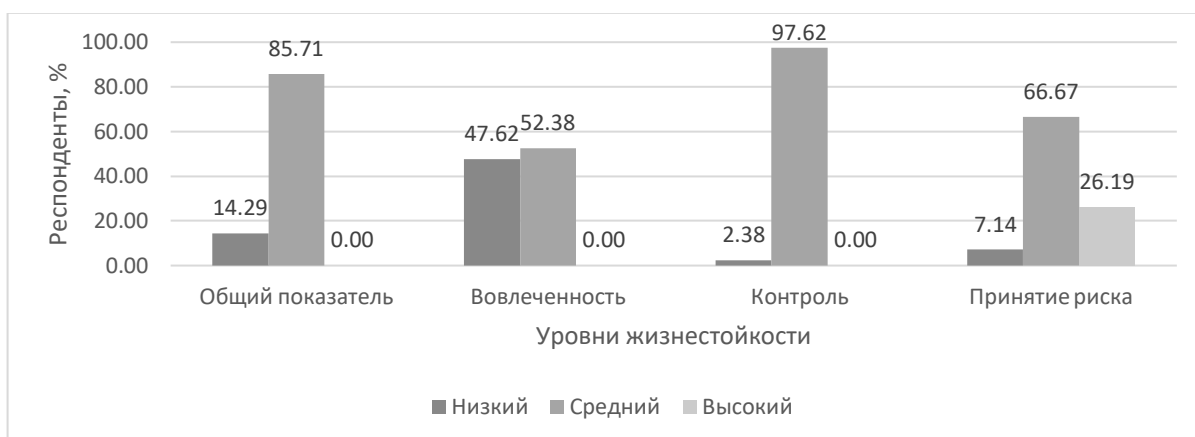


Рис.6. Уровни распределения респондентов по показателям жизнестойкости, в %

В результате проведенного исследования и с учетом профиля методики мы видим, что распределение внутри компонентов жизнестойкости складывается по-разному.

Среди подростков преобладает средний уровень проявления компонента контроля, он отмечается у 97,62%, при этом значения по показателю на 11,91 пунктов выше общего среднего уровня жизнестойкости. Можно сказать, что к этому возрасту большинство подростков сформировали достаточный уровень личностной активности для преодоления, влияния на происходящие с ними события, для поиска решений и путей разрешения внешних и внутриличностных задач. Только 2,38% подростков ощущают собственную беспомощность в выборе собственной деятельности, своего пути. Подростков с высоким уровнем контроля в исследуемой группе нет, что может объясняться особенностями возраста.

Почти две трети подростков (66,67%) отличаются средним уровнем компонента принятия риска. Эти подростки считают, что положительный или негативный опыт позволяет получить знания, которые в свою очередь способствуют развитию личности. Они готовы идти на риск, принимать вызов обстоятельств и жизненных коллизий. Средний показатель нам говорит о скорее активной, но вынужденной позиции подростка. В данном

возрасте еще не сформирована произвольность принятия риска, а также понимание того, что стремление к обыденному комфорту и безопасности ограничивает жизнь личности и не способствует ее развитию. В исследуемой группе 7,14% подростков показывают низкий уровень принятия риска – без гарантии успеха они не готовы к действию. Высокий уровень компонента принятия риска, в исследуемой группе составляет 26,19%. Это единственный показатель в методике, по которому мы наблюдаем высокий уровень. Подростки, продемонстрировавшие высокий уровень компонента принятия риска, без дополнительных стимулов среды готовы действовать на свой страх и риск. Могут бросать вызов себе, окружению и обстоятельствам. Рассматривая во взаимосвязи с остальными показателями методики, можно предположить, что данная группа подростков демонстрирует юношеский максимализм. Возможно, это выражается в глобальной идеализации жизни или своих возможностей, в некоторой степени гипертрофированный оптимизм.

Практически половина от всех подростков (52,38%) демонстрируют средний уровень проявления компонента вовлеченности, чувствуют достаточную уверенность в себе, доверие к миру и занимают активную жизненную позицию. В исследуемой группе подростков ни один из опрошиваемых не продемонстрировал высокий уровень развития данного компонента, то есть никто из участников исследования не получает удовольствие от собственной деятельности. При этом 47,62% подростков показывают низкий уровень развития вовлеченности. У них отсутствует или недостаточно сформирована убежденность в том, что активное участие в жизненных ситуациях дает максимальную возможность получить действительно ценное и интересное для себя. Такая позиция способствует формированию чувства отвергнутости и ощущению себя как бы «вне жизни».

Преобладающим уровнем жизнестойкости у подростков является средний (85,71%). Он обусловлен преобладанием компонента контроля,

далее по степени выраженности компонент принятия риска и менее всего проявляется компонент вовлеченности. Такое распределение обусловлено возрастными особенностями подростка и социальным запросом к нему. В этот период перед ним стоят вопросы самоопределения, выбора будущей профессии, дальнейшей траектории обучения, обособления от родителей, смены социального окружения. Подросток готовится «выйти в мир». Как правило у детей, занимающих более осознанную и активную жизненную позицию, возрастает локус контроля. Но стоит помнить о том, что возрастает и уровень тревожности, эмоциональной и умственной напряженности, появляются страхи, сомнения и неуверенность. Впереди много неизвестного и нового, поэтому не все подростки этого возраста готовы принимать риски, идти вперед без стопроцентной уверенности в положительном результате. Тем более, многих волнует, как оправдать ожидания родителей. Подобное давление сказывается на показателях вовлеченности. Низкий уровень общего показателя жизнестойкости встречается у 14,29% подростков. Высокий уровень в группе подростков по всем показателям отсутствует.

В этом возрасте продолжают формироваться новые формы общения, взаимосвязей, личностное самоопределение. Подросток 16-18 лет уже имеет некоторое представление о себе, социальной среде и уровне контакта с ней. Сформированы базовые убеждения, ценностные и нравственные ориентиры. В этот период возрастает личностная активность, актуализируются вопросы выбора своего дальнейшего пути. По сути, это начало взрослой жизни и поэтому компоненты вовлеченности, принятия риска и контроля в данном возрастном периоде находятся на этапе промежуточного становления и развития. Именно по этой причине отсутствие примеров высокого уровня развития данного компонента у подростков, принявших участие в исследовании, можно считать возрастной нормой.

С. Мадди отмечал значимость компонентов жизнестойкости для сохранения здоровья и активной жизненной и социальной роли личности, с целью преодоления стрессогенных факторов, также важность синергии

между ними. Именно поэтому в программе психологических консультаций для подростков 16-18 лет необходимо учесть низкие уровни компонентов принятия риска и вовлеченности, использовать методики и техники, позволяющие подростку развить и укрепить слабые стороны личности, сформировать, а возможно и увидеть внутренние и внешние опоры, организовать групповое взаимодействие для обмена опытом, мнениями, стратегиями.

Обобщая результаты всех методик на основании выделенных критериев и уровней развития резильентности мы определили общий уровень резильентности в исследуемой группе.

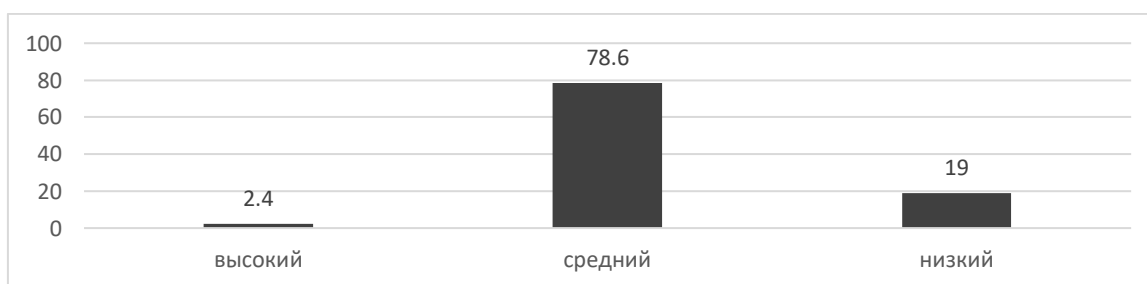


Рис. 7. Итоговый уровень резильентности подростков, распределение в %

Подавляющее большинство подростков (78,6%) обладают средним уровнем резильентности. Они показывают преимущественно средний и низкий уровень толерантности к стрессу, их копинг-стратегии недостаточно разнообразны, не всегда направлены на активное и продуктивное действие, общий показатель жизнестойкости в основном средний, адаптивность может проявляться на среднем или высоком уровнях, но высокий уровень – за счет типичной адаптационной стратегии подростков – «камень в ручье», по принципу «вам надо со мной общаться, вы и приспосабливайтесь», что не дает продуктивной адаптации.

Почти пятая часть подростков (19%) обладают низким уровнем резильентности: у них низкая сопротивляемость стрессу, неэффективные копинг-стратегии, преимущественно низкий уровень общей жизнестойкости

и низкий уровень адаптивности. Это те подростки, которым в первую очередь необходима психологическая поддержка.

Только 2,4% подростков показали высокий уровень резильентности. При высокой устойчивости к стрессу, продуктивном применении разнообразных копинг-стратегиях, хорошей адаптивности, общий показатель жизнестойкости, тем не менее невысокий.

Таким образом, большинство подростков нуждаются в психологических мероприятиях по усилению их резильентности.

Анализ результатов корреляционного анализа

Для выявления связи между показателями, полученными в результате констатирующего эксперимента, использовался непараметрический метод ранговой корреляции Спирмента. Коэффициент ранговой корреляции Спирмента показывает тесноту и направление связи между двумя количественными рядами исследуемых признаков. Корреляционные плеяды показывают нам значимые корреляционные связи по основным признакам исследования таких как:

- возраст,
- общая жизнестойкость,
- принятие себя,
- непринятие других.

В возрастной группе подростков от 16 до 18 лет были выявлены следующие корреляционные связи.

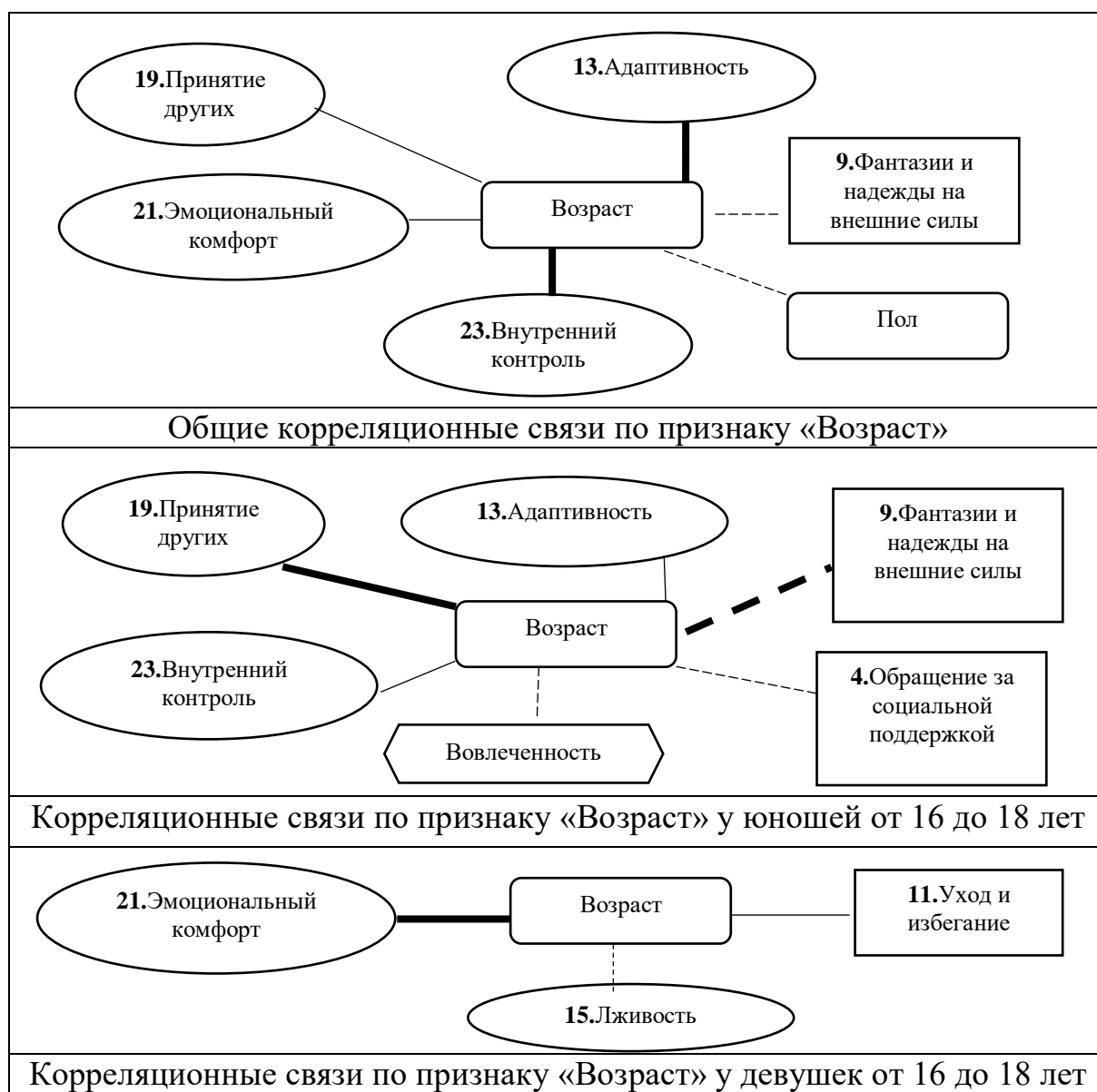


Схема 1. Корреляционные связи по признаку «Возраст», общие и разделённые по гендерному признаку

- Факторы опросника способов копинга по Р. Лазарусу в адаптации Е.В.Битюцкой
- Факторы опросника адаптивности К. Роджерса и Р. Даймонда
- Факторы теста жизнестойкости С. Мадди
- положительная корреляционная связь
- устойчивая положительная корреляционная связь
- - - отрицательная корреляционная связь
- - - устойчивая отрицательная корреляционная связь

Таблица 7. Значения корреляционных взаимосвязей по признаку «Возраст» общие и разделённые по гендерному признаку ($r=$)

Факторы	Общая выборка	Юноши	Девушки
2.Пол	-0.325	-	-
4.Обращение за социальной поддержкой	-	-0.534	-
9.Фантазии и надежды на внешние силы	-0.334	-0.58	-
11.Уход и избегание	-	-	0.518
13.Адаптивность	0.466	0.483	-
14.Деадаптивность	-	-0.512	-
15.Лживость -	-	-	-0.43
16.Лживость+	-	0.533	-
18.Непринятие себя	-	-0.531	-
19.Принятие других	0.379	0.572	-
20.Непринятие других	-	-0.484	-
21.Эмоциональный комфорт	0.328	-	0.568
23.Внутренний контроль	0.413	0.456	-
29.Вовлеченность	-	-	-0.458

Существуют значимые положительные взаимосвязи между шкалой «1» и шкалами «19», «21» ($r=0.379^*$, $r=0.328^*$, $p<0.05$). Иначе говоря, с взрослением у подростка повышается уровень принятия других, уровень эмоционального комфорта также становится выше. Еще более устойчивая положительная корреляционная взаимосвязь со шкалами «13» и «23» ($r=0.466^{**}$, $r=0.413^{**}$, $p<0.01$). Взросление подростка оказывает значительное влияние на его адаптивность и внутренний контроль, как, впрочем, и наоборот. Становясь старше, подросток все больше понимает, что достижение его жизненных целей зависит от него самого, на первый план выходят ответственность и компетентность. Показатели шкал «19», «21», «23» отражают факторы, включенные в понятие адаптивности, и демонстрируют положительное влияние друг на друга.

Отрицательную корреляционную связь мы видим между шкалой «1» и шкалами «9» и «2» ($r=-0.580^{**}$, $r=-0.325^{**}$, $p<0.01$). Чем личность становится

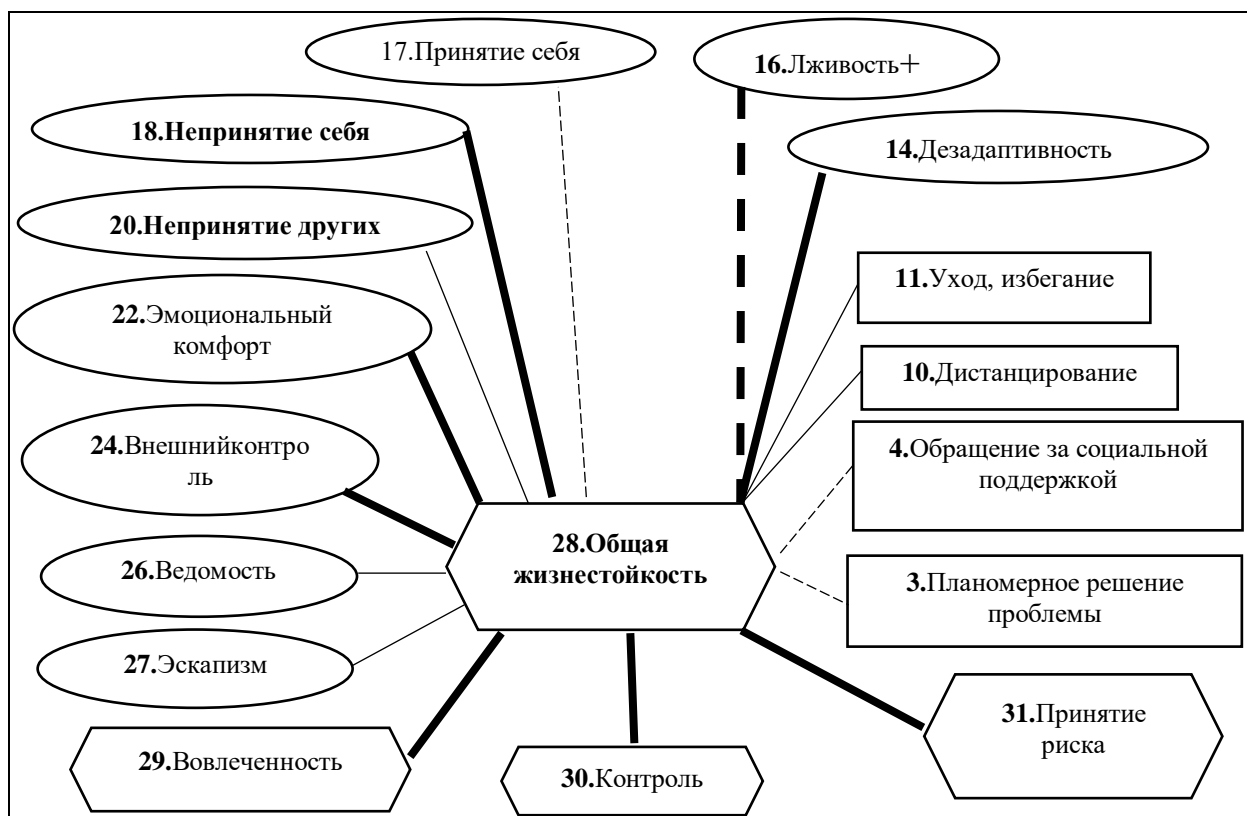
старше и целостней, тем сильнее локус контроля обращен на себя, на свои силы, свою роль и влияние на происходящие жизненные события. Фантазии и надежды на внешние силы приобретают все более реалистичные черты.

С учетом гендерного признака взаимосвязи распределились следующим образом. Положительные корреляционные связи переменной «мужской пол» отмечены с переменными «13», «16», «23» ($r=0.483^*$, $r=0.533^*$, $r=0.456^*$, $p<0.05$), «19» ($r=0.572^{**}$, $p<0.01$). Отрицательные корреляционные связи обнаружены между переменной «мужской пол» и переменными «4», «14», «18», «20», «29» ($r=-0.534^*$, $r=-0.512^*$, $r=-0.531^*$, $r=-0.484^*$, $r=-0.458^*$, $p<0.05$). Чем юноша старше, тем выше его адаптивность, в том числе за счет снижения непринятия себя и других. Молодой человек все больше надеется на себя и видит возможность в реализации своих жизненных целей в непосредственном личном участии. Стараются меньше обращаться за помощью к социальному окружению. Опасения и неуверенность еще присутствует, доверие к миру и окружению не устойчиво. Поэтому по переменной «вовлеченность» мы наблюдаем отрицательную корреляционную связь. Взросление у юношей особенно сильно влияет на снижение фантазий и надежд на внешние силы ($r=-0.580^{**}$, $p<0.01$).

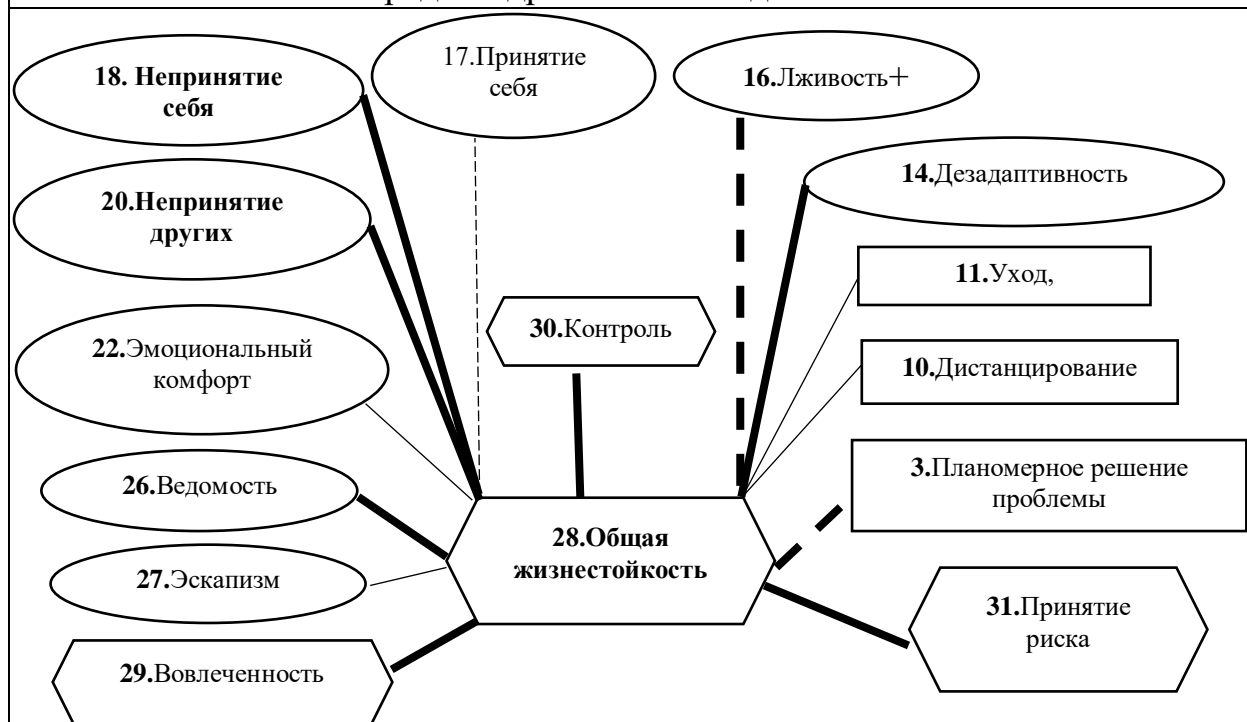
В группе девушек положительные корреляционные связи между переменными «женский пол» и «уход и избегание» ($r=0.518^*$, $p<0.05$). В исследуемой группе в сложных ситуациях при возросшем напряжении, невозможности разрешения или длительного нахождения в ней, девушки чаще прибегают к формам ухода от разрешения ситуации. С взрослением девушки становятся более эмоционально устойчивыми, спокойны и уверены ($r=0.568^{**}$, $p<0.01$).

Полученные результаты важно учесть при планировании психологических консультаций для данной группы подростков. Так у девушек стоит повысить и (или) укрепить уровень вовлеченности, степень активного участия в собственных жизненных процессах, адаптировать копинг-стратегию, направленную на уход и избегание трудностей, проблем.

Прояснить сильные и слабые стороны копинг-стратегии обращение за социальной поддержкой.



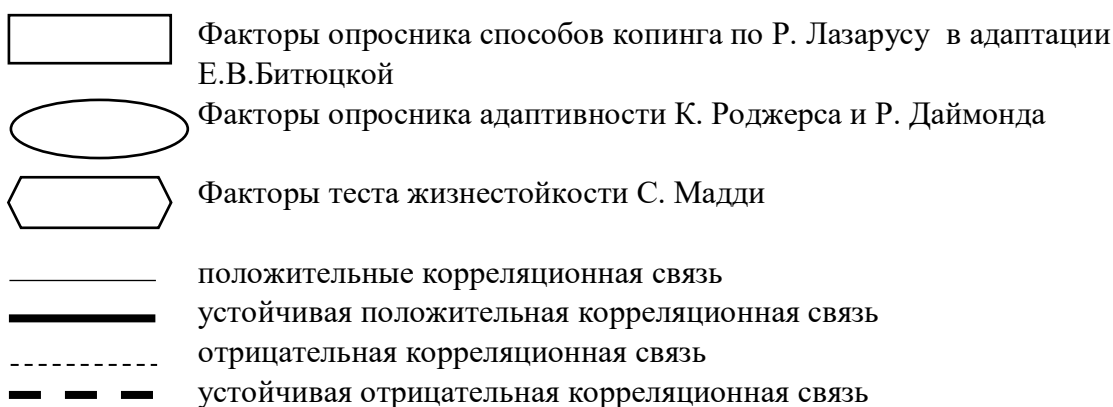
Общие корреляционные связи по признаку «Общая жизнестойкость» среди подростков от 16 до 18 лет



Корреляционные связи по признаку «Общая жизнестойкость» среди юношей от 16 до 18 лет



Схема 2. Корреляционные связи по признаку «Общая жизнестойкость» общие и разделённые по гендерному признаку



Рассматривая общую жизнестойкость в качестве центральной переменной, мы наблюдаем устойчивые положительные связи с компонентами жизнестойкости – это вовлеченность, контроль и принятие риска ($r=0.914^{**}$, $r=0.8^{**}$, $r=0.837$, $p<0.01$). Подростки сохраняют активность перед лицом трудностей, принимают вызов, но, если посмотреть на корреляционные связи общей жизнестойкости с другими переменными, перед нами возникает картина кризисного состояния у подростков, участвующих в исследовании.

Таблица 8. Значения корреляционных взаимосвязей по признаку «Общая жизнестойкость» общие и разделённые по гендерному признаку ($r=$)

Факторы	Общая выборка	Юноши	Девушки
3.Планомерное решение проблемы	-0.37	-0.684	-
4.Обращение за социальной поддержкой	-0.36	-	-0.475
5.Позитивная переоценка	-	-0.614	-
8.Самообвинение	0.477	-0.531	0.477
9.Фантазии и надежды на внешние силы	-	0.612	-
10.Дистанцирование	0.375	0.512	-
11.Уход и избегание	0.319	0.481	-
13.Адаптивность	-	-0.468	-
14.Деадаптивность	0.572	0.779	-
16.Лживость+	-0.523	-0.692	-0.519
17.Принятие себя	-0.347	-0.454	-
18.Непринятие себя	0.703	0.775	0.658
19.Принятие других	-	-0.515	-
20.Непринятие других	0.353	0.681	-
21.Эмоциональный комфорт	0.451	-	-
22.Эмоциональный дискомфорт	-	0.535	-
23.Внутренний контроль	-	-0.519	-
24.Внешний контроль	0.45	-	-
26.Ведомость	0.384	0.590	-
27.Эскапизм	0.393	0.483	-
29.Вовлеченность	0.914	0.949	0.915
30.Контроль	0.8	0.824	0.789
31.Принятие риска	0.837	0.906	0.731

Так, существует устойчивая положительная связь общей жизнестойкости с деадаптивностью ($r=0.572^{**}$, $p<0.01$), непринятием себя ($r=0.703^{**}$, $p<0.01$), внешним контролем ($r=0.45^{**}$, $p<0.01$) и эмоциональным комфортом ($r=0.451^{**}$, $p<0.01$). Подростки не принимают себя, не принимают других ($r=0.353^*$, $p<0.05$), высокий уровень напряжения и деадаптации в силу все большего социального предъявления к ним, нет полной уверенности в собственных силах и возможностях, нет уверенности и ясности в будущем, и, как следствие, – устойчивые положительные связи с

внешним контролем ($r=0.45^{**}$, $p<0.01$) и ведомостью ($r=0.384^*$, $p<0.05$).

Из всех способов совладания с трудностями подростки предпочитают скорее дезадаптивные формы. Так, обнаружены положительные связи общей жизнестойкости с дистанцированием ($r=0.375^*$, $p<0.05$), уходом и избеганием ($r=0.319^*$, $p<0.05$), эскапизмом ($r=0.393^*$, $p<0.05$) и отрицательные с планомерным решением проблемы ($r=-0.37^*$, $p<0.05$) и обращением за социальной поддержкой ($r=-0.36^*$, $p<0.05$). Возникает конфликт между могу-хочу-надо. При этом недостаточно сформированная и устойчивая личность пытается найти решение и повысить уровень личной жизнестойкости и эмоционального комфорта.

Если посмотреть общую жизнестойкость в разрезе гендерного показателя, то у юношей корреляционные взаимосвязи с общей выборкой.

У девушек выявлены отрицательная взаимосвязь общей жизнестойкости с обращением за социальной поддержкой и лживостью ($r=-0.475^*$, $r=-0.519^*$, $p<0.05$), отрицательные связи с прямыми показателями жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска ($r=0.915^{**}$, $r=0.789^{**}$, $r=0.731$, $p<0.01$), а так же с непринятием себя ($r=0.658^{**}$, $p<0.01$).

Можно сделать вывод, что в период исследования девушки находятся в относительно стабильном психологическом состоянии с некоторыми дезадаптивными проявлениями, в то время как юноши проживают затянувшийся кризис идентичности. Важно учесть при планировании формирующего эксперимента данный факт.

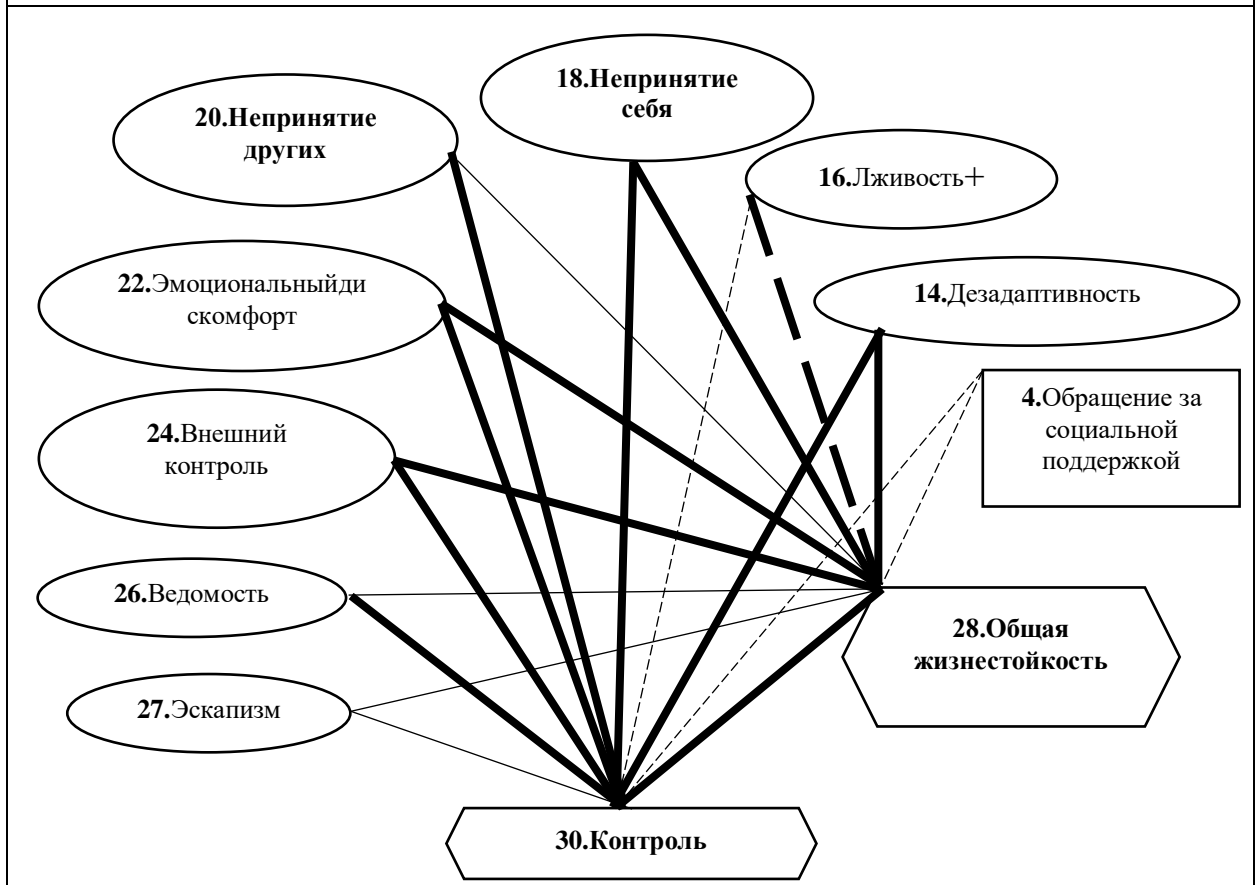
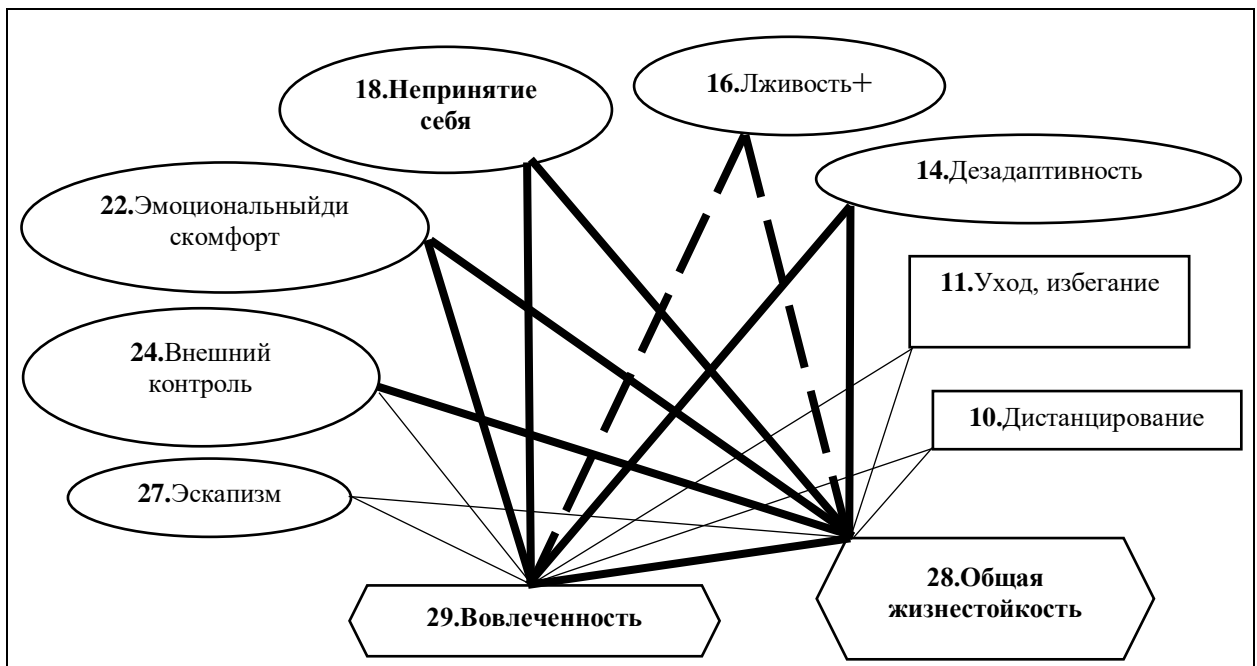


Схема 3. Общие корреляционные связи по признаку «Общая жизнестойкость» в разрезе ее компонентов «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска»

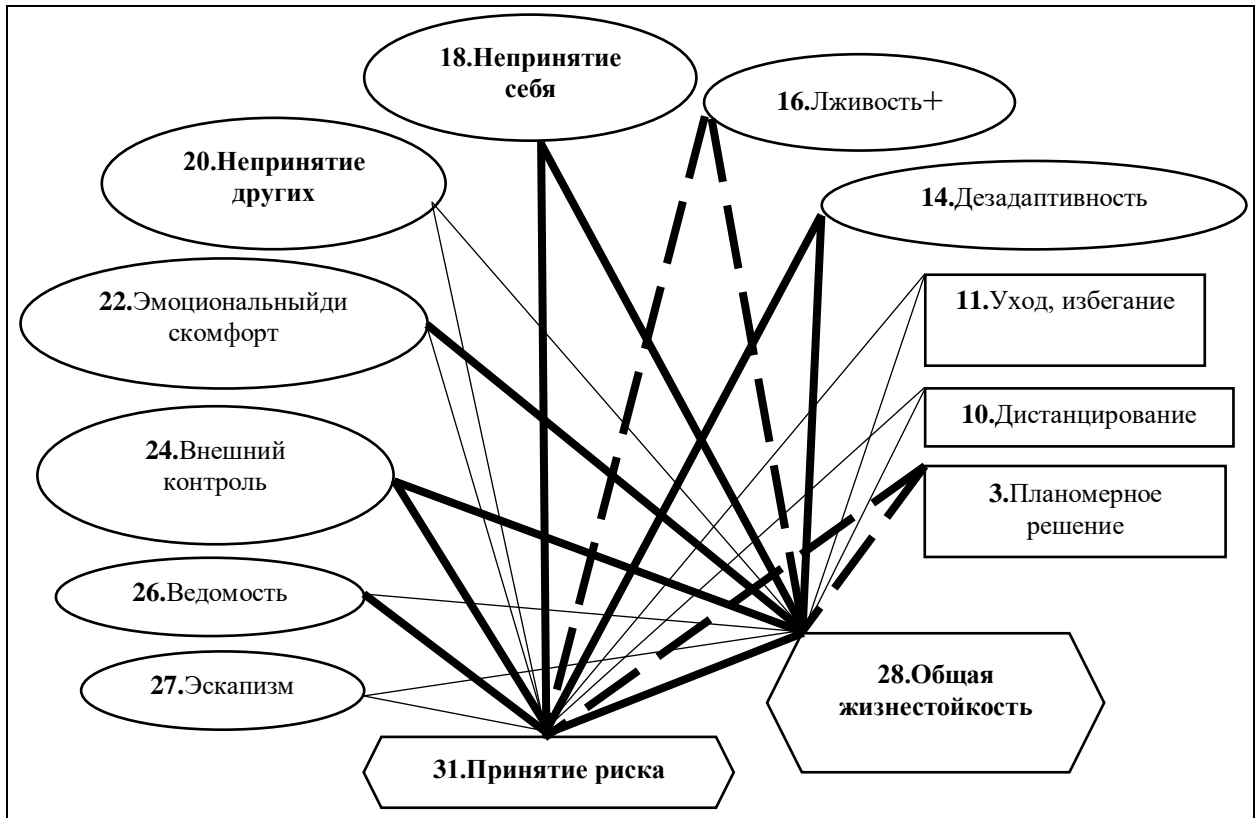


Схема 3. Общие корреляционные связи по признаку «Общая жизнестойкость» в разрезе ее компонентов «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска»

- Факторы опросника способов копинга по Р. Лазарусу в адаптации Е.В.Битюцкой
- Факторы опросника адаптивности К. Роджерса и Р. Даймонда
- Факторы теста жизнестойкости С. Мадди
- положительные корреляционная связь
- устойчивая положительная корреляционная связь
- отрицательная корреляционная связь
- устойчивая отрицательная корреляционная связь

Таблица 9. Значения общих корреляционных взаимосвязей по признаку «Общая жизнестойкость» в разрезе ее компонентов «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска» (r=)

Факторы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая жизнестойкость
3.Планомерное решение проблемы	-0.29*	-	-0.499**	-0.37*
4.Обращение за социальной поддержкой	-	-0.361*	-	-0.36*
10.Дистанцирование	0.336*	-	0.364*	0.375*
11.Уход, избегание	0.305*	-	0.385*	0.319*
14.Деадаптивность	0.476**	0.546**	0.544**	0.572**
16.Лживость+	-0.403**	-0.334*	-0.568**	-0.523**
18.Непринятие себя	0.665**	0.576**	0.598**	0,703**
20.Непринятие других	-	0.398**	0.320*	0.353*
22.Эмоциональный дискомфорт	0.425**	0.487**	0.383*	0.451**
24.Внешний контроль	0.381*	0.473**	0.468**	0.450**
26.Ведомость	-	0.449**	0.413**	0.384*
27.Эскапизм	0.315*	0.373*	0.351*	0.393**

Раскрывая корреляционные взаимосвязи в разрезе компонентов общей жизнестойкости таких как вовлеченность, контроль и принятие риска можно сделать следующий вывод. Корреляционные взаимосвязи переменной «Принятие риска» практически полностью повторяют корреляционные взаимосвязи переменная «Общая жизнестойкость» за исключением обращения за социальной поддержкой. Корреляционные связи переменной «вовлеченность» отличаются от корреляционных связей «общей жизнестойкости» связями с переменными «ведомость», «непринятие других», «обращение за социальной поддержкой». То есть при разработке программы коррекционной работы и проведения формирующего эксперимента с подростками от 16 до 18 лет основными направлениями будут усиление вовлеченности, повышения уровня принятия риска и формирования адекватного уровня контроля.

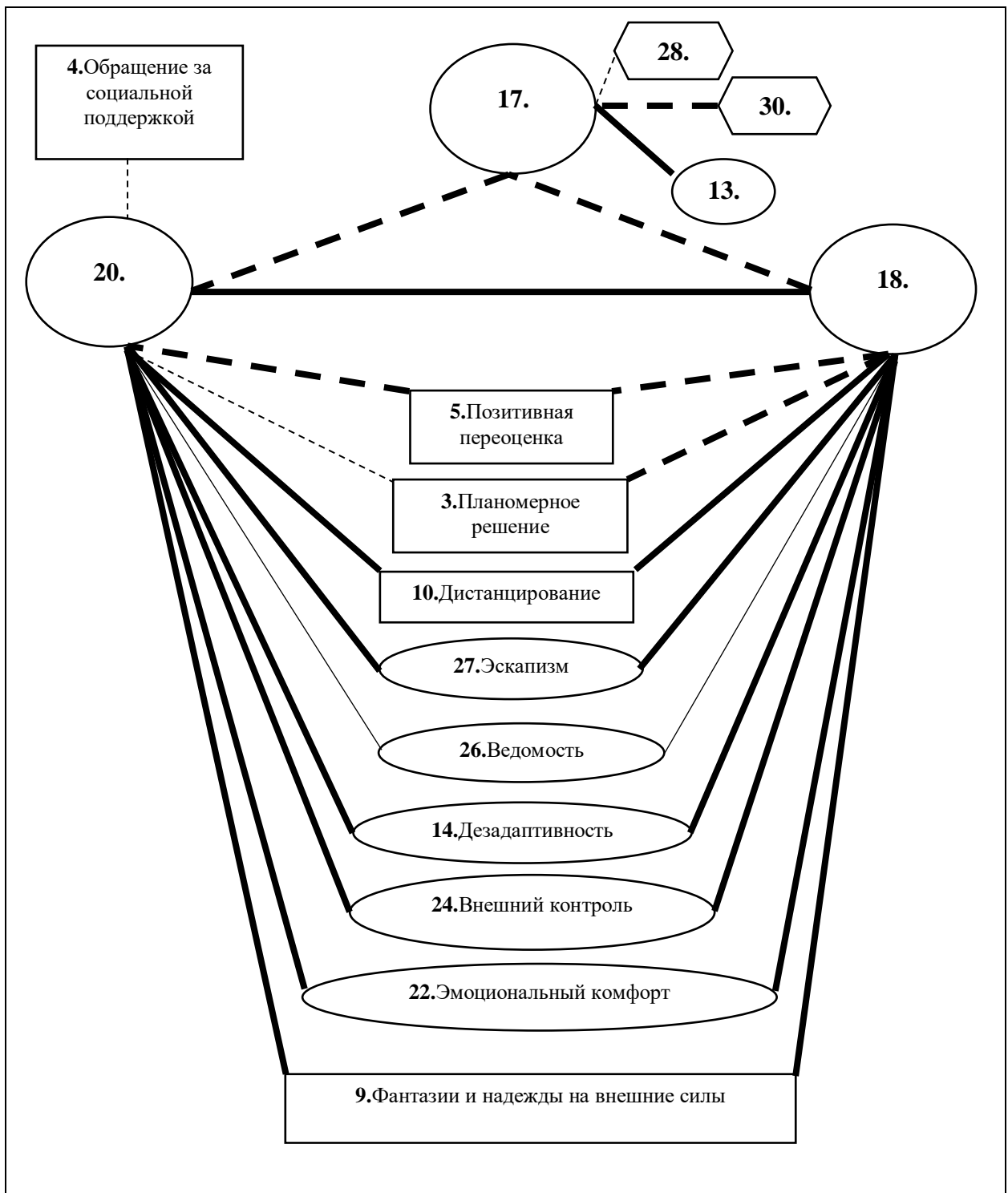
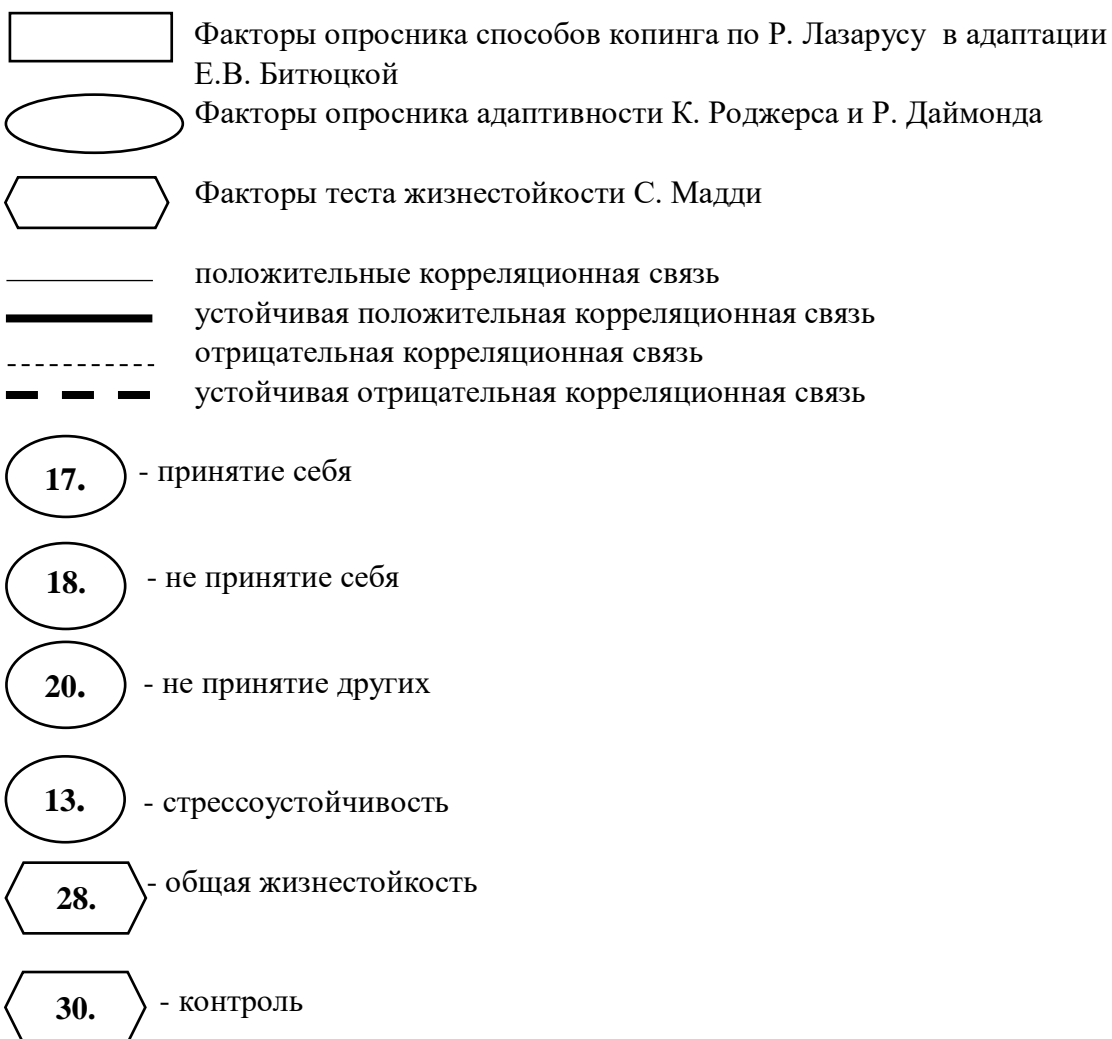


Схема 4. Общие корреляционные связи по признаку «Принятие себя» с значимыми корреляционными влияниями факторов на признак «Общая жизнестойкость»



Общие корреляционные связи переменных «непринятие себя» и «непринятие других» со значимыми корреляционными связями переменной «общая жизнестойкость» практически идентичны по уровню влияния и направленности корреляции. Так мы видим, что устойчивые положительные корреляционные связи как у переменной «непринятие себя», так и у переменной «непринятие других» выявлены с переменными «фантазии и надежды на внешние силы», «дистанцирование», «дезадаптивность», «эмоциональный комфорт», «внешний контроль», «эскапизм», «ведомость». Подросток не принимает себя и не стремится выстраивать контакты с социумом, предпочитает использовать дезадаптивные копинг-стратегии и способы совладания со стрессовыми ситуациями.

Таблица 10. Общие корреляционные связи по признаку «Принятие себя» с значимыми корреляционными влияниями факторов на признак «Общая жизнестойкость»

Факторы	3.Плановное решение проблемы	4.Обращение за социальной поддержкой	5.Позитивная переоценка	9.Фантазии и надежды на внешние силы	10.Дистанцирование	14.Деадаптивность	17.Принятие себя	18.Непринятие себя	20.Непринятие других	22.Эмоциональный дискомфорт	24.Внешний контроль	26.Ведомость	27.Эскапизм
3.	1	-	0.762 **	-0.564 **	-0.571 **	-0.603 **	0.459 **	-0.474 **	-0.338 *	-0.392 *	-0.366 *	-0.460 **	-0.467 **
4.	x	1	-	-	-0.416 **	-	-	-	-0.365 *	-	-	-	-
5.	x	x	1	-0.668 **	-0.571 **	-0.503 **	0.505 **	-0.463 **	-0.405 **	-0.340 *	-	-	-0.446 **
9.	x	x	X	1	0.564 **	0.497 **	-	0.492 **	0.416 **	0.335 *	-0.382 *	-	0.497 **
10.	x	x	X	X	1	0.515 **	-0.432 **	0.616 **	0.516 **	0.451 **	0.477 **	0.364 *	0.619 **
14.	x	x	X	X	X	1	-0.710 **	0.736 **	0.609 **	0.825 **	0.823 **	0.565 **	0.726 **
17.	x	x	X	X	X	X	1	-0.578 **	-0.516 **	-0.804 **	-0.672 **	-0.459 **	0.591 **
18.	x	x	X	X	X	X	X	1	0.611 **	0.712 **	0.728 **	0.385 *	0.535 **
20.	x	X	X	X	X	X	X	X	1	0.597 **	0.546 **	0.307 *	0.422 **
22.	x	X	X	X	X	X	X	X	X	1	0.891 **	0.584 **	0.600 **
24.	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	1	0.544 **	0.603 **
26.	x	X	x	X	x	x	x	x	x	X	x	1	0.514 **
27.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1

Внешний контроль показывает устойчивую положительную связь практически со всеми компонентами, за исключением переменных «обращение за социальной поддержкой» и «позитивная переоценка». Данная взаимосвязь вероятно обусловлена высокой вовлеченностью родителей или значимого взрослого и высоким уровнем социального запроса к подростку. Устойчивая отрицательная корреляционная связь у переменных «непринятие

себя» и «непринятие других» с копинг-стратегиями «позитивная переоценка» и «планомерное решение проблемы».

Не смотря на устойчивые корреляционные взаимосвязи «дезадаптивности» практически со всеми переменными, мы видим, что с ростом дезадаптивности растет и уровень «эмоционального комфорта». Подросток как бы прячется в свою «коробочку», уходит в свое миропонимание, мироощущение, даже используя для этого не самые адаптивные способы. Отрицая и не принимая многое, страшаясь пробовать новое и бросать вызов себе и окружению, сомневаясь в себе и тревожась о будущем с одной стороны, и меняющейся социальной ролью, активными физиологическими и психологическими изменениями, возрастающим социальным и внутренним давлением с другой, подросток повышает свою жизнестойкость за счет дезадаптивных форм.

Для того что бы изменить полярность выбора у подростка следует обратить внимание на такой показатель как «принятие себя». Из схемы 4. мы видим, что с ростом данного показателя повышается адаптивность, стрессоустойчивость, конструктивные формы контакта со средой. Данное влияние имеет и обратную силу. При разработке коррекционной программы показатель «принятие себя» и связанные с ним переменные необходимо взять за одно из основополагающих направлений работы.

По результатам анализа методик констатирующего эксперимента и корреляционного анализа можно сделать следующие выводы.

Подростки от 16 до 18 лет на момент исследования находятся в процессе личностного становления. У молодых людей продолжают формироваться представления о себе, об окружении и мире, ценностные и нравственные ориентиры. Актуализирован выбор жизненного пути, профессии. При этом подростки демонстрируют компенсаторный тип адаптации с использованием скорее неадаптивных копинг-стратегий. Справляются со сложными жизненными ситуациями и приспосабливаются к ним используя деконструктивные формы взаимодействия со средой. В

большей степени острое переживание трудностей, дезадаптивность и низкий уровень жизнестойкости у юношей этого возраста, которые находятся на момент исследования в затянувшемся личностном кризисе.

По результатам исследования, основными направлениями в работе с подростками от 16 до 18 лет с целью развития резильентности в процессе психологического консультирования, являются:

1. Усиление личностного «Я» через принятие себя, доверие к себе, лучшего понимания себя.
2. Формирование адаптивных копинг-стратегий.
3. Расширение контакта со средой через взаимодействие со сверстниками, поиска и получения поддержки, раскрытие эмоционального контекста сотрудничества, развитие эмпатии и принятия других.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

По результатам констатирующего эксперимента была сформирована группа подростков, юношей и девушек, в возрасте от 16 до 18 лет для повышения уровней компонентов резильентности в процессе психологического консультирования. С целью расширения личностного разнообразия, мировоззренческих установок и форм контакта со средой в группу вошли 12 участников. Из них 7 участников с низкими уровнем резильентности, 4 участника средним уровнем и 1 участник с высоким уровнем резильентности для демонстрации желательных форм поведения.

При разработке программы группового психологического консультирования, для группы подростков, участвующих в формирующем эксперименте, были учтены результаты анализа методик и корреляционного анализа.

В выборе методов и средств психологического воздействия мы ориентировались на фасилитирующие смыслотехники, адлерианскую,

экзистенциальную, когнитивно-поведенческую модели группового психологического консультирования.

Недирективное, фасилитирующее воздействие направлено на процессы смыслоосознания и смыслообразования устойчивых отношений и фиксированных смысловых установок к себе, к другим, к жизненным ситуациям и того, как они выражаются в деятельности субъекта, достижение инсайтов о себе во взаимосвязи с другими людьми и окружающим миром.

Психологическое воздействие направлено на усиление смысловых диспозиций личности к самоуважению, ответственности, саморегуляции и самоконтролю, положительной природе человека, субъектному позитивному взаимодействию с жизненными ситуациями.

Программа группового психологического консультирования включает следующие техники психологического воздействия: информирование, интерпретация, конфронтация, сократический диалог, прояснение и уточнение (открытые, полузакрытые вопросы), анализ конкретной ситуации, логическая последовательность, смыслотехники, групповая дискуссия, ролевое моделирование, метафоры, недирективное воздействующее резюме, обратная связь, домашнее задание.

На первоначальном этапе работы над программой группового психологического консультирования были выделены цель и задачи:

Цель программы – повышение уровня сформированности резильентности личности с целью укрепления внутренних опор индивида для повышения уровня сопротивляемости и личностной целостности последнего в сложных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

1. Сформировать представление у подростков своей резильентности.
2. Раскрыть представление подростка о себе, собственных смыслах, жизненных ориентиров. Познакомить с его сильными и слабыми сторонами.
3. В процессе группового взаимодействия зародить, укрепить положительное принятие себя. Расширить структуру самого понятия

«принятие себя» посредством «принятия других» через многообразие природы каждого участника группы.

4. Совместный поиск новых, жизнестойких копинг-стратегий с сохранением внутреннего локуса контроля.

5. Трансформирование, расширение и укрепление структуры личностной резильентности.

На последующем этапе работы над программой были определены стадии реализации программы и содержание консультаций, отобраны материалы и формы работы.

Программа групповых консультаций для экспериментальной группы подростков состоит из 6 встреч. Длительность 1 -й, 2-й и 6-ой встречи – 90 минут, продолжительность 3-й, 4-й и 5-й встречи – 120 минут. Частота встреч:

1-я, 2-я, 6-я – 2 раза в неделю,

3-я, 4-я и 5-я – 1 раз в неделю.

Встречи осуществляются на базе личного кабинета психологической разгрузки, расположенного по адресу ул.Лесопарковая, 49, г.Красноярск.

Реализация программы включает четыре стадии:

1. Вводная (90 мин, 1 встреча).
2. Ознакомительная (90 мин, 1 встреча).
3. Основная (3 встречи).
4. Завершающая (90 мин., 1 встреча).

Задачи первой стадии реализации программы:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление и поддержание атмосферы доверия и сотрудничества на основе взаимного уважения и равенства в правах.
3. Определение ведущей личностно значимой сферы отношений участников группы.
4. Согласование целей встреч, в рамках программы консультирования, с участниками группы.

5. Установление активной, эмпатичной атмосферы, вовлеченности участников группы в консультационную работу.

Задачи второй стадии реализации программы:

1. Создание позитивного взаимодействия на уровнях «консультант - участник», «участник-группа».

2. Модерация работы группы относительно темы встречи.

3. Формирование представления о понятии резильентности по принципам содержания Стефана Ваништендаля «КАСИТА».

4. Анализ и самоанализ компонентов модели «касита» участников встречи. Расширение представлений и смыслов компонентов, их влияние на саму личность и её жизненные аспекты. Отражение в суждениях, установках, ценностных и нравственных составляющих, в поведении и продуктах жизнедеятельности, в формах контакта со средой.

5. Определения значимости составляющих компонентов «каситы», степени и характера влияния на личность и жизненную позицию в целом.

6. Формулировка желаемых, недостающих компонентов «каситы» и возможных изменений, новшеств от предполагаемого обладания последними.

7. Акцентирование позитивного и экологичного подхода к понятию резильентности в модели «касита».

8. Формирование устойчивой, позитивной, принимающей позиции по отношению к себе и окружающим.

9. Расширение спектра и апробация адаптивных стратегий взаимодействия со средой.

10. Осознание участниками формирующего эксперимента личностной, внутренней силы и ресурсов для создания устойчивой индивидуальной модели «касита».

Задачи третьего этапа реализации программы:

1. Рефлексия произошедших изменений в представлениях, отношениях и чувствах участников группы.

2. Фиксация и анализ новой индивидуальной формы «касита» для каждого участника.

3. Трансляция и получение каждым участником группы обратной связи от других. «Участник - участник», «Участник – консультант – участник».

Общая структура встреч по этапам:

- ориентационный,
- переходный,
- рабочий,
- объединение и закрепление полученного опыта,
- заключительный.

Внутри каждого этапа структуры встреч выделены компоненты. Компоненты встреч представлены в тематическом плане консультаций в таблице.

Таблица 11. Тематический план консультаций

№	Тема	Количество часов
1	Вводная групповая встреча с целью знакомства и формирования общности целей для дальнейшее работы.	1,5
2	Знакомство с понятием резильентности, расширение понятия. Составление «своей» модели «Касита».	1,5
3	Расширение представлений о себе. Формирование позитивного принятия себя.	2
4	Расширение представлений о других, о социальном окружении. Формирование позитивного отношения к другим.	2
5	Формирование адаптивных форм копинга.	2
6	Трансформация первоначальной модели «Касита». Подведение итогов.	1,5

В соответствии с планом консультаций, составлено методическое обоснование целесообразности применения техник психологического воздействия, таблица 12.

Таблица 12. Методическое обоснование консультаций

Консультация №1			
Тема	Вводная групповая встреча с целью знакомства и формирования общности целей для дальнейшее работы.		
Содержание	Знакомство; правила работы в группе; сбор и прояснения целей участников; подведение итогов		
Цель	Знакомств, координация личных целей участников группы с общей целью программы.		
Задачи	Методы и приемы	Время	
1	Приветствие. Тема встречи.	Прояснение, уточнение (открытые вопросы), вовлечение.	10 мин
2	Установить контакт и знакомство.	Игровой. Упражнение «Апельсин»	25 мин
3	Прояснение личных целей и опасений участников в рамках основной темы.	Игровой. Прояснение, уточнение (открытые вопросы). Упражнение «Я надеюсь – я опасуюсь».	40 мин
4	Подвести итоги и отразить результаты, дать информацию для размышления к следующей встрече	Обобщение; интерпретация; обратная связь; домашнее задание «Пять пальцев».	15 мин
		Итого	90 мин
Консультация №2			
Тема	Знакомство с понятием резильентности, расширение понятия. Составление «своей» модели «Касита».		
Содержание	Приветствие. Формирование понятие резильентности. Рисуем и наполняем смыслами модель «Касита».		
Цель	Способствовать раскрытию и более полному осознанию участниками группы своих смыслов и значений структур личной модели «касита».		
Задачи	Методы и приемы	Время	
1	Знакомство с понятием резильентность и её компонентами.	Информирование, прояснение, уточнение (открытые вопросы); дискуссия.	15 мин
2	Формирование мотивационного компонента.	Групповая дискуссия; интерпретация; обобщение. Упражнение «Зачем нужна человеку резильентность?». Притча о резильентности.	20 мин
3	Создаем модель «Касита». Обсуждение. Жизненные правила для каждой комнаты Каситы.	Арт-терапевтические методы: ИЗО-терапия, цветотерапия. Дискуссия	45 мин
4	Подвести итоги и отразить результаты, дать информацию для размышления к следующей	Обобщение; интерпретация; обратная связь; домашнее задание «Пять пальцев»	10 мин

	встрече		
		Итого	90 мин
Консультация №3			
Тема	Расширение представлений о себе. Формирование позитивного принятия себя.		
Содержание	Приветствие; знакомство со своей уникальностью, с сильными и слабыми сторонами личности,		
Цель	Способствовать расширению представлений о себе. Повышение уровня осознанности, самопринятия и позитивного само отношения.		
Задачи		Методы и приемы	Время
1	Создание положительного эмоционального фона	Игровой. Упражнение «ЭХО».	15 мин
2	Формирование представления о собственной уникальности	Игровая, дискуссия. Упражнение «Я-уникальный».	20 мин
3	Знакомство с сильными и слабыми сторонами личности.	Техника «SWOT». Анализ, групповая дискуссия; прояснение, уточнение (открытые, полужакрытые вопросы); интерпретация	25 мин
4	Формирование представления о факторах, влияющих на формирование само отношения	Упражнение «Само исследование». Самоанализ.	30 мин
5	Подвести итоги и отрефлексировать результаты, дать информацию для размышления к следующей встрече	Обобщение; интерпретация; обратная связь; Медитация. домашнее задание «Пять пальцев».	30 мин
		Итого:	120 мин
Консультация №4			
Тема	Расширение представлений о других, о социальном окружении Формирование позитивного отношения к другим.		
Содержание	Приветствие; расширяем представление о разнообразии социального окружения. Создаем позитивное и безопасное отношение и восприятие других людей посредством вовлечения участников встречи во взаимодействие и рефлексии полученного опыта.		
Цель	Сформировать представление о различиях и уникальности каждого человека. Изменить угол зрения и перенести локус контроля на себя. Повысить уровень осознанности и принятия других людей.		
Задачи		Методы и приемы	Время
1	Фасилитация содержания личностных компонентов индивида в процессе взаимодействия с другими участниками среды.	Сократовский диалог; групповая дискуссия. Упражнение «Сколько во мне людей?»	20 мин
2	Расширить представление о разном восприятии человека	Игровой. Групповая дискуссии; уточнение,	30 мин

	другими людьми.	прояснение (открытые вопросы); обобщение. Упражнение «Портрет»	
3	Развитие эмпатии.	Игровой. Упражнение 3 «Мост»	15 мин
4	Прочувствовать разнообразие позиций участников встречи. Отрефлексировать.	Дискуссия; прояснение (открытые вопросы); воздействующее резюме, рефлексия. Упражнение «4 стены»	30 мин
5	Создать позитивный эмоциональный настрой и укрепить отношения в группе.	Игровой. Упражнение «Путаница»	15 мин
6	Подвести итоги и отрефлексировать результаты, дать информацию для размышления к следующей встрече	Обобщение; интерпретация; обратная связь; домашнее задание «Пять пальцев».	10 мин
		Итого:	120 мин
Консультация №5			
Тема	Формирование адаптивных форм копинга.		
Содержание	Приветствие; притча «вызов»; обсуждение и проигрывание и анализ; сравнение и научение копингу; подведение итогов		
Цель	Способствовать формированию представления о адаптивных и не адаптивных способах копинга. Апробировать и отрефлексировать разные адаптивные копинг-стратегии в модели встречи.		
Задачи		Методы и приемы	Время
1	Отталкиваясь от метафоры подвести к понятию копинга. Сформировать смысловое и практическое представление.	Метафора – притча «Слон это». Свободные ассоциации, уточнение; прояснение (открытие вопросы); информирование, групповая дискуссия.	20 мин
2	Рефлексия упражнения с акцентами на понятия: доверие, принятие, поддержка.	Игровой. Упражнение «Дорисуй и передай»; рефлексия; групповая дискуссия.	25 мин
3	Анализ способов взаимодействия. Предпочитаемый, условно не рабочий и оптимальный.	Игровой. Упражнение «Круг» Анализ конкретной ситуации; прояснение, уточнение (открытые, полузакрытые вопросы); групповая дискуссия; обобщение, интерпретация.	25 мин
4	Расширение представлений копинга.	Упражнение «Здоровые и не здоровые способы копинга». Свободные ассоциации; прояснение (открытые вопросы); информирование;	20 мин

		не директивное воздействующее резюме	
5	Обучить быстрому способу снятия напряжения.	Упражнение «Кнопка». НЛП техника-якорение; самовнушение.	10 мин
6	Обучить способу ранжирования задач.	Упражнение «Матрица Д. Эйзенхауэра», техника из когнитивного направления в психологии.	10 мин
7	Подвести итоги и отразить результаты, дать информацию для размышления к следующей встрече.	Обобщение; интерпретация; обратная связь; домашнее задание «Пять пальцев».	10 мин
		Итого:	120 мин
Консультация №6			
Тема	Трансформация первоначальной модели «Касита». Подведение итогов.		
Содержание	Приветствие; притча «Про черную точку»; обсуждение прошедших этапов работы; рефлексия домашнего задания «Пять пальцев»; трансформация первоначальной модели «Касита»; подведение итогов; завершение.		
Цель	На базе полученных знаний и опыта трансформировать первоначальную модель «Касита» с целью укрепления и адаптации.		
Задачи	Методы и приемы	Время	
1	Расширить восприятие прошлого опыта и проделанной работы.	Метафора – притча «Про черную точку»; свободные ассоциации; открытые вопросы; техника воронки; групповая дискуссия.	15 мин
2	Рефлексия домашнего задания «Пять пальцев». Обмен впечатлениями, инсайтами. Что удалось? Какие моменты дались сложнее? Основные выводы.	Обсуждение результатов проделанной работы; групповая дискуссия, не директивное резюме	30 мин
3	Трансформация первоначальной модели «Касита».	Анализ конкретной ситуации; прояснение, уточнение (открытые, полужакрытые вопросы); логическая последовательность; групповая дискуссия; обобщение, интерпретация	25 мин
4	Подвести итоги и отразить результаты. Список ожиданий-результат.	Обобщение; интерпретация; обратная связь.	20 мин
		Итого:	90 мин

Опираясь на тематическое планирование консультативных встреч, формируются необходимое оборудование и материалы. Учитываются методические рекомендации. В приложение Б представлены конспекты

встреч.

Структура и продолжительность программы консультирования обусловлены следующими факторами:

1. Образовательная или темоцентрированная группа – один из видов краткосрочного психологического консультирования. Спецификой данного вида групповой работы является центрирование на определенной теме, структурирующие события, происходящие в консультационной группе. В рамках выбранной темы, участники группы в ходе межличностного общения уточняют, осознают смыслы обсуждаемой темы;

2. Консультативные встречи проходили в период учебного года, подростки старших классов загружены учебной и внеучебной деятельностью;

3. Направленное психологическое воздействие на процессы смысловой динамики, позволяет быстрому и лучшему осознанию, инсайтам, изменению личностных представлений, однако не способствует ограничению причинно-следственных связей и не сковывает какими-то конкретными обстоятельствами, не ориентированно на работу с глубинными структурными компонентами индивида.

На следующем этапе практической работы была сформирована экспериментальная группы. Всем участникам констатирующего эксперимента, было предложено посещать консультационные встречи. В экспериментальную группу вошли 12 участников, из них 7 человека с низким уровнем резильентности, 4 человека со средним уровнем и 1 человека – с высоким уровнем резильентности

Таблица 13. Состав участников экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Экспериментальная группа		
	№ испытуемого	Пол	Уровень резильентности
1	4	Ж	Высокий
2	6	Ж	Низкий
3	7	Ж	Низкий
4	8	М	Низкий
5	12	М	Низкий
6	14	М	Средний
7	15	Ж	Низкий
8	16	Ж	Низкий
9	17	Ж	Низкий
10	27	Ж	Средний
11	28	Ж	Средний
12	32	Ж	Средний

Некоторые организационные аспекты на этапе реализации программы группового психологического консультирования:

– 1-я – вводная, 6-я – заключительная встречи проходили по средам в вечернее время, после уроков. Более длительные консультативные встречи, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я – по субботам во второй половине дня. Такой график работы позволил участникам встреч быть эффективными и включёнными в процесс. Так же за неделю между встречами подростки могли осмыслить и применить полученные знания в своей обычной жизни.

– На протяжении всей работы подростки вели рефлексивный дневник. Данная практика применялась с целью развития навыка самопознания, осознания новой информации и опыта, а также результатов взаимодействия с трудностями в новом формате.

– Участники группы демонстрировали интерес к результатам своей работы. Им было важно персональное участие и собственные достижения. С целью лучшего самораскрытия, в ходе взаимодействия, мной поддерживался дух открытости, принятия, доверия.

Консультация №1.

На первой консультации участники познакомились с понятием

сложная, трудная жизненная ситуация. Рассмотрели данное понятие с точки зрения самой объективной ситуации вызвавшую трудность, напряжение и, с другой стороны, субъективную представленность картины ситуации в индивидуальном сознание.

Таблица 14. Отражение объективной ситуации в индивидуальном сознание

Объективная ситуация	Субъективная представленность картины ситуации в индивидуальном сознание
Конфликт с учителем.	Она сильнее меня, но я не согласен подчиняться ко мне. Она придирается. Не хочу идти к ней на урок. Бесит, злюсь, терпеть не могу, обидно, несправедливо.
Подготовка к экзаменам.	Мне кажется, я не справлюсь. Слабые знания. Нужно сдать на высокий балл или я не поступлю. Тревога, страх, сама виновата, обидно до слез.
Низкая успеваемость.	У меня по 5 предметам возможно будет оценка 3. Я не понимаю, как мне исправить ситуацию. Денег и времени на репетиторов нет. Безысходность, опускаются руки. Ничего не хочу.
Переживаю за экзамен по русскому языку.	Учитель у нас слабая, сама ошибки делает. Занимаюсь с репетитором, но пробный экзамен сделал плохо. А мне русский нужен для поступления. Переживаю, нервничаю, злюсь, в голову ничего не лезет.
Конфликт родителей.	Они меня достали. Учись, учись. Если не 4 или 5 начинают орать. Что бы я не сделал им не угодить. Обидно, я ведь стараюсь. Я бы хотел на секцию по волейболу, но нет времени.
Куда поступить.	Не знаю куда поступить. Не понимаю, что нравится. Как выбрать правильно? Наверное, пойду куда родители скажут. Платно учиться все равно денег нет. Будь что будет. Плыву по течению.
Слабое здоровье.	Проболел весь год. Отстал в учебе. Нужно догонят, а сил нет. Очень сильно устаю к вечеру. Нет настроения.

Трудности в общении с одноклассниками.	Я не люблю шумные компании, предпочитаю на перемене постоять в коридоре, подальше от класса. Они меня напрягают. Мне с ними не интересно. Безразличие и злость, когда ко мне лезут.
Трудно запоминать.	Все что учу, вылетает из головы. Как это все запомнить. Видимо я какой-то не такой. Скорее бы учеба закончилась. Зачем я пошел в 10й класс. Надоело. Переживаю. Раздражение, не нравится.
Теряюсь, когда нужно ответить.	Если нужно отвечать перед классом я все забываю. Особенно на математике. Я ее вообще не понимаю. Учительница как специально меня вызывает к доске и вызывает. Достала. Зачем эта математика. Зла не хватает.
Во мне все как-то не так.	Ну как-то не так как у других. Не комфортно мне. Мне кажется, у всех лучше получается, чем у меня. Особо ничего не чувствую. Да это и не важно.
Всем от меня что-то нужно.	Отец с тренировками меня напрягает. Мама с учебой, да еще с братом помогать нужно. Бабушка все мои оценки смотрит. Я устал и меня это уже раздражает. Иногда конфликты с родителями.
А если выберу профессию, а это не моё.	Даже не знаю. Учиться долго. Если пойму, что не то. Моя сестра бросила на 3м курсе. Сейчас в магазине работает. Страх, паника, тревожно.
Как найти время чтобы погулять с другом.	Мы с другом летом с улицы не вылазим, тренируемся. Сейчас с этой учебой и занятиями практически не видимся. Не знаю, просто хочется погонять.
Родители меня не понимают.	Я как с другой планеты. Им бы на дачу, а я ее терпеть не могу. Скучотища. Волосы им мои не нравятся, но сейчас многие так ходят. Музыка их моя бесит. Я их люблю конечно, но они меня тоже бесят. Мы даже поговорить не можем нормально. Хочу жить отдельно.

В процессе обсуждения участники встречи обратили внимание, что ситуации лежат в разных сферах жизни. Даже если некоторые пересекаются,

то смысл вложенный в каждую из них уникальный и специфичный для каждого человека отдельно. Именно субъективная представленность картины ситуации в индивидуальном сознании определяет для каждого участника встречи ее значимость и степень напряжения, трудности совладания с ней.

Далее участники формулировали цели и ожидание от предстоящей работы в рамках основной темы развития резильентности.

Консультация № 2.

На второй встрече подростки познакомились с понятием резильентности и ее компонентами. Обсудили важность, значимость резильентности в жизни каждого человека. Участники отметили следующие: «не знала, что есть такое понятие», «я думал, это называется стрессоустойчивость», «никогда не думала, что юмор может быть настолько важен», «не задумывался над этим раньше». Особенно важно было, что важность и необходимость присутствия и развития компонентов резильентности отметили все участники встречи: «Конечно это важно! Если я смогу справляться со своими трудностями, я буду чувствовать себя лучше». Возник вопрос: «Зачем развивать? Может быть, я буду жить и по мере взросления все само разовьётся?». В ходе дискуссии вспомнили результаты первой встречи и с акцентом на текущие самоощущение, самооценку трудностей и себя удалось сформировать мотив, направленный на желание пересмотра и возможного развития личных структурных компонентов резильентности с целью повышения качественного отклика на сложные, трудные жизненные ситуации.

Для многих встреча позволила сформировать представление о индивидуальных структурных компонентах своей резильентности. Особенно удачно вошел арт-терапевтический прием с изображением модели «касита». Наглядно, предметно и структурно. Основная сложность заключалась в отождествлении смыслового и образного смысла. Но полученный результат дал возможность подросткам «увидеть», представить структурные компоненты своей резильентности.

Консультации № 3, № 4, № 5

Последующие консультативные встречи направлены на раскрытие и укрепление следующих центральных понятий:

№ 3 – принятие себя;

№ 4 – принятие других;

№ 5 – адаптивного копинга.

В ходе консультативных встреч важно было подчеркнуть:

- индивидуальные структурные компоненты личности каждого;
- уникальность и субъектность личности относительно среды пребывания, свои границы;
- уровень и направленность влияния «личность ↔ среда»;
- «увидеть мир (окружение) глазами других», разнообразность жизненного опыта и отношений;
- расширить и сформировать представление об адаптивных способах реагирования и взаимодействия в трудных, сложных для себя ситуациях.

Для большинства участников было сложно выделить формулировку «Я – уникальный». Преобладающее представление о себе – «я как все», «ничего особенного», «у меня ничего нет уникального» и т.п. По пути от простого к сложному удалось раскрыть и расширить представление свое уникальности каждого.

Оказалась актуальна тема влияния личности на среду и наоборот. Данный элемент упражнения вызвал много дискуссий и позволил сместить локус контроля извне на себя. Позволило восстановить субъектность участников из этой позиции войти в дискуссию о границах и влияние. Одним из основных смысловых образований стало влияние личности на среду: «получается, я тоже влияю?!», «я до этого думала, что только мне могут говорить, что делать», «хотелось бы чувствовать себя так (что я могу тоже решать)».

Работа на тему различий между людьми и на принятие уникальности

каждого запустила процессы смысловой динамики, связанные со смыслоосознанием значимости и взаимосвязанности отношений к себе и другим, построением смысловых связей между такими категориями как самопознание через познание других, саморазвитие через взаимодействие с другими, осознанием смысла взаимопонимания как схождения субъективных суждений друг о друге, проверить которые на соответствие объективным особенностям этих лиц возможно в совместной деятельности и позитивном взаимодействии.

Так, обсуждая упражнения, направленные на взаимодействие, развитие эмпатии, принятия другого мнения и понимания чувственной, эмоциональной реакции другого человека, участники поняли, что у каждого из них есть свой вариант, отличный или частично совпадающий с другими, обусловленный рядом причин, ценностными и нравственными ориентирами, индивидуальным жизненным опытом.

Подтекст притчи в начале встреч № 3 и № 4 «Конфуций спросил...» зазвучал сильнее. Участники осознали и прочувствовали, важность и первостепенность понимания собственных структур личности, своих особенностей, собственной уникальности, индивидуальных сильных и слабых сторон, личных границ и уровней влияния. По-другому оценили собственное восприятие других людей.

В развитии копинга акцент был сделан на формирование важности таких понятий как: поддержка, принятие, доверие, на освоение конкретных инструментов для снятия напряжения и планирования.

В дискуссии о здоровом и не здоровом видах копинга подростки достаточно конкретно выделили признаки в предлагаемых вариантах.

Очень важным замечанием из группы прозвучало: «Если копинг стратегия заполняет все время, то это перестает быть копинг-стратегией». Действительно в таком варианте проявляется дезадапционная форма разрешения трудных жизненных ситуаций.

Консультативная встреча была заключительной. Основной целью являлась трансформация первоначальной модели «касита», подведение итогов, рефлексия проделанной работы.

Обсуждение результатов проделанной работы с включением анализа рефлексивного дневника позволило сделать наглядным личностные изменения.

«Какие изменения вы наблюдаете в своей модели «касита»?», «Где и как в повседневной жизни вы сможете применить полученные изменения?», «Что особенно ценно в них для вас?», «Что именно вы готовы сделать прямо сейчас (сегодня, завтра)?», «Какие вы видите риски или трудности?», «Что вы можете предпринять в случае, если...?», «К кому вы можете обратиться за поддержкой?». Групповая дискуссия позволила надстроить и протянуть в будущее полученный результат, укрепить и создать опору для нового опыта.

Для участников группы это был абсолютно новый опыт.

В ходе работы особенно интересной и познавательной была работа над блоками самопознания и самораскрытия.

Наблюдение в процессе работы позволило сделать следующие выводы:

- Участники встреч особенно активно и с интересом приобретали конкретные, предметные знания в направлениях познания себя и способов копинга.

- Подростки достаточно свободно входят в медитативно-транссовые состояния.

- Важно удерживать динамику встречи. Выстраивать программу консультативных встреч с учетом ведущих запросов участников.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

По окончании реализации программы формирующего эксперимента нами было проведено повторный диагностический срез по методикам

констатирующего эксперимента.

Анализ результатов методики WCQ в адаптации Битюцкой Е.В. Копингдо и после формирующего эксперимента

Полученные данные от 12 подростков посчитаны, проанализированы. Каждая копинг-стратегия проранжирована согласно трем уровням ниже нормы, норма, выше нормы. Отражены изменения результатов диагностики копинга до и после формирующего эксперимента (Приложение В, таб. 1).

Таблица 15. Распределение респондентов по способам копинга до и после формирующего эксперимента, %

№ п.п.	Копинг стратегии	ДО			ПОСЛЕ		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Планомерное решение проблемы	58,33	25	16,67	8,33	50	41,67
2.	Обращение за поддержкой к социальному окружению.	16,67	66,66	16,67	0	50	50
3.	Позитивная переоценка.	16,67	75	8,33	0	58,33	41,67
4.	Противостояние.	16,67	58,33	25	8,33	41,67	50
5.	Самоконтроль.	25	41,67	33,33	8,33	33,34	58,33
6.	Самообвинение.	25	75	0	8,33	58,34	33,33
7.	Фантазии и надежды на внешние силы.	33,33	41,67	25	16,67	33,33	50
8.	Дистанцирование.	0	66,67	33,33	0	50	50
9.	Уход, избегание.	0	100	0	0	58,33	41,67

По результатам анализа показателей копинга до и после формирующего эксперимента мы видим рост высокого уровня по всем копинг-стратегиям. После формирующего эксперимента максимальный прирост высокого уровня копинга наблюдается по копинг-стратегиям: обращение за социальной поддержкой, позитивная переоценка.

Показатели низкого уровня снизились по всем копинг-стратегиям. Произошло перераспределения в сторону роста, это говорит о том, что подростки, участвующие в формирующем эксперименте сформировали и укрепили свои знания и навыки копинга. Формирующая программа позволила укрепить адаптивные формы копинга и выровнять с позиции нормы дезадаптивные копинг-стратегии. Поставленная в начале исследования задача выполнена.

Анализ результатов теста на определение стрессоустойчивости личности для подростков Холмса и Раге до и после формирующего эксперимента

На данном этапе методика проводилась повторно с целью выявить произошедшие изменения уровней актуальной стрессоустойчивости после формирующего эксперимента. В опросе приняли участие 12 подростков (Приложение В, таб. 2).

Таблица 16. Распределение респондентов по уровням стрессоустойчивости до и после формирующего эксперимента, %

Уровень стрессоустойчивости, балл	Распределение респондентов ДО	Распределение респондентов ПОСЛЕ
1 – очень низкий 51-54	0	0
2 - низкий 53-50	0	0
3 – ниже среднего 49-46	8,33	0
4 – чуть ниже среднего 45-42	33,33	0
5 - средний 41-38	0	41,67
6 – чуть выше среднего 37-34	16,67	0
7 – выше среднего 33-30	8,33	16,66
8 - высокий 29-26	16,67	41,67
9 – очень высокий 18-22	16,67	0

В результате формирующего эксперимента перераспределились показатели в сторону увеличения по уровням: среднему – на 41,67%, выше

среднего – на 8,33%, высокому – на 25%. Показатели по уровням ниже среднего стали равны нулю.

Подростки с достаточным и высоким уровнями стрессоустойчивости легче переносят эмоциональные нагрузки, лучше справляются и противостоят стрессовым ситуациям, могут сохранять адекватность, включенность и удерживать контроль над сложной для них ситуацией или задачей. С ростом показателей по среднему и высокому уровню можно сделать вывод о том, что программа формирующего эксперимента справилась с поставленной задачей в начале исследования

Анализ результатов методики диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда до и после формирующего эксперимента

На данном этапе методика проводилась повторно с целью выявления изменений уровней актуальной социально-психологической адаптации после формирующего эксперимента. В опросе приняли участие 12 подростков.

Таблица 17. Уровни распределения респондентов в разрезе интегральных показателей адаптивности до и после формирующего эксперимента, %

Показатели	До			После		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Адаптация	16,67	41,66	41,67	8,33	33,34	58,33
Самопринятие	8,33	8,33	83,34	0	16,66	83,34
Принятие других	16,67	33,33	50	0	41,67	58,33
Эмоциональная комфортность	25	50	25	16,67	33,33	50,00
Интернальность	16,67	25	58,33	8,33	25	66,67
Стремление к доминированию	16,66	41,67	41,67	16,66	16,67	66,67

В результате анализа интегральных показателей можно отметить общую тенденцию роста высокого уровня по всем компонентам, кроме самопринятия. Число подростков с высоким уровнем адаптации выросло на 16,7% и составил 58,3% от общего числа участников консультаций. На 25%

увеличилось подростков с высоким уровнем по показателям «эмоциональная комфортность» (50%) и «стремление к доминированию» (66,7%).

После участие в групповом психологическом консультировании подростки стали личностно более активны, готовы брать на себя ответственность за происходящее в их жизни. В социальном окружении видят больше возможностей и меньше угроз. Улучшилось настроение, общий эмоциональный фон, в целом улучшилась адаптивность.

Анализ результатов теста жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е. И. Рассказова до и после формирующего эксперимента

В заключении повторно проводилась методика для определения изменений актуального уровня общей жизнестойкости и ее компонентов. В диагностике приняли участие 12 подростка (Приложение В, таб. 4).

Таблица 18. Уровни распределения респондентов по компонентам жизнестойкости, до и после формирующего эксперимента, %

Показатели	Уровни, ДО			Уровни, ПОСЛЕ		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Общая жизнестойкость	50	50	0	8,33	91,67	0
Вовлеченность	75	25	0	0	100	0
Контроль	8,33	91,67	0	0	91,67	8,33
Принятие риска	16,67	66,66	16,67	8,33	58,33	33,34

Проанализировав показатели жизнестойкости и ее компонентов до и после формирующего эксперимента, можно сделать следующий вывод: увеличилось число подростков с высоким и средним уровнями компонентов жизнестойкости. Появились подростки с высоким уровнем контроля (8,3%). Число подростков с высоким уровнем принятия риска увеличилось на 16,67%. Улучшился общий показатель жизнестойкости, число подростков со средним уровнем жизнестойкости увеличилось на 41,7% и составило 91,7%.

В результате проделанной работы подростки, участвующие в

формирующем эксперименте, с большей вероятностью готовы брать на себя ответственность, иметь более влиятельную позицию, принимать и справляться со своими жизненными трудностями. Рассматривают трудности не только с позиции негативного фактора и опыта, но и как возможности для личного роста, нового опыта, расширения представлений о себе и об окружение. Поставленные задачи выполнены.

По результатам анализа каждой методики можно сделать вывод об общей положительной динамике укрепления компонентов резильентности после проведения формирующего эксперимента. У подростков сформировано личностное представление о компонентах своей резильентности, расширено представление о себе, собственных смыслах, нравственных и жизненных ориентирах. Каждый участник узнал свои сильные и слабые стороны. Повысилась принятие себя, а также через групповое взаимодействие улучшилось отношение к другим людям. Новый взгляд на способы взаимодействия с трудностями и не только, в сочетании с некоторыми техниками, направленными на саморегуляцию, планирование, ранжирование, позволили участникам группы почувствовать себя уверенней, более информированными и готовыми к действиям. Очень важный компонент, который подростки вынесли из совместной работы – это опыт исследования и познания себя, умения лучше понимать и чувствовать себя, взаимодействия с другими людьми, доверия, открытости и поддержки, безопасный опыт проб и ошибок, изменений и принятия их.

Рассмотрим распределение подростков по уровням резильентности до и после проведения формирующего эксперимента.

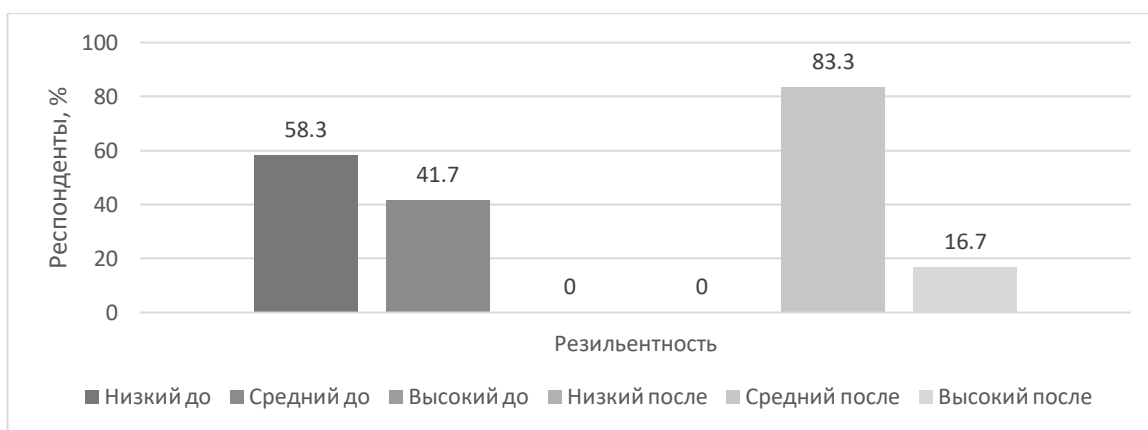


Рис. 8. Итоговый уровень резильентности до и после формирующего эксперимента, %

Сравнивая частоту распределения резильентности до и после оказания психологической помощи подросткам наблюдаем, что в результате психологической помощи 16,7% (2 подростка) показали высокий уровень резильентности, 83,3% (10 человек) – средний уровень резильентности.

В результате проведенных консультаций подростки научились управлять эмоциональным состоянием, использовать довольно разнообразный спектр продуктивных копинг-стратегий, лучше понимать и принимать себя и других, выстраивать общение и взаимодействие, увеличились показатели жизнестойкости и в целом способность справляться с жизненными трудностями.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, повысив общий уровень резильентности и ее отдельных компонентов, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе 2

По результатам экспериментального исследования можно сделать следующие выводы:

1. Во второй главе нами были выделены критерии и уровни компонентов резильентности: копинг, толерантность к стрессу, адаптивность и жизнестойкость. Сформирован диагностический комплекс. Далее нами было проведено констатирующее исследование компонентов резильентности, в нем участвовали 42 подростка в возрасте от 16 до 18 лет.

2. В ходе констатирующего эксперимента в группе подростков, участвующих в исследовании, выявлены следующие результаты:

– от 65 до 95 % подростков используют копинг в пределах нормативного значения. К таким видам копинга, согласно полученным результатам, можно отнести: обращение за социальной поддержкой, противостояние, самообвинение, уход и избегание. Остальные виды копинга такие как: планомерное решение проблемы, позитивная переоценка, самоконтроль, фантазии и надежды на внешние силы, дистанцирование в нормативном соотношении используются в недостаточной степени с точки зрения группового влияния;

– на момент проведения исследования около 70% подростков имеют достаточный уровень стрессоустойчивости;

– вероятно, у половины участников исследования «компенсаторная» модель адаптации, иначе говоря, дезадаптация. 90,5% подростков продемонстрировали ненормативный уровень самопринятия. По показателям адаптации, принятия других, эмоциональной комфортности, интернальности, стремлению к доминированию только около половины подростков имеют нормативные значения;

– большинство подростков к моменту исследования сформировали достаточный уровень личностной активности для преодоления трудностей и поиска решений. На это нам указывает значение среднего уровня общей

жизнестойкости – 85,71%. Но стоит учесть, что на такое данного показателя значительное влияние оказывает компонент контроля (97,62%), в то время как компоненты вовлеченности и принятия риска проявляются на достаточном уровне у чуть более половины респондентов.

3. В процессе корреляционного анализа было выявлено, что подростки от 16 до 18 лет на момент исследования находятся в процессе личностного становления. У молодых людей продолжают формироваться представления о себе, об окружение и мире, ценностные и нравственные ориентиры. Актуализирован выбор жизненного пути, профессии. При этом подростки демонстрируют компенсаторный тип адаптации с использованием скорее неадаптивных копинг-стратегий. Справляются со сложными жизненными ситуациями и приспосабливаются к ним используя деконструктивные формы взаимодействия со средой. В большей степени острое переживание трудностей, дезадаптивность и низкий уровень жизнестойкости у юношей этого возраста, которые находятся на момент исследование в затянувшемся личностном кризисе.

4. По результатам исследования, основными направлениями в работе с подростками от 16 до 18 лет с целью развития резильентности в процессе психологического консультирования, являются:

- ✓ Усиление личностного «Я» через принятие себя, доверие к себе, лучшего понимания себя.
- ✓ Формирование адаптивных копинг-стратегий.
- ✓ Расширение контакта со средой через взаимодействие со сверстниками, поиска и получения поддержки, раскрытие эмоционального контекста сотрудничества, развитие эмпатии и принятия других.

5. Формирующая программа групповых консультации была направлена на формирование умения принимать себя и других людей, осознавать свои и чужие достоинства и недостатки; умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирование личностной рефлексии; умение сделать выбор, принять

ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. В ходе консультаций использовались психогимнастические и коммуникативные игры, задания с использованием терапевтических метафор, задания на формирование у подростков эмоциональной грамотности, когнитивные, дискуссионные методы, методы предъявления и отигрывания психологической информации.

6. По результатам повторной диагностики после реализации программы стоит отменить следующее:

- формирующая программа позволила укрепить адаптивные формы копинга и выровнять с позиции нормы дезадаптивные копинг-стратегии;

- увеличилось число подростков со средним (на 41,67%) и высоким (на 33,3%) уровнями стрессоустойчивости. Показатели по уровням ниже среднего стали равны нулю.

- через усиление самопринятия, принятия других, собственной субъектности и ответственности возросла эмоциональная комфортность и адаптивность подростков, принявших участие в формирующем эксперименте в рамках научного исследования. Рост числа подростков с высоким и средним уровнями по всем показателям составил от 33% до 60%.

- по результатам проделанной работы мы достигли поставленные задачи роста компонентов общей жизнестойкости таких как: вовлеченность и принятие риска. Число подростков с высоким уровнем вовлеченности выросло на 33,3% и составило 75%, с высоким уровнем принятия риска – 16,7% и составило 83,3%.

- Между показателями уровня резильентности в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, на 99% вероятности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

7. Опираясь на полученные результаты анализа до и после формирующего эксперименты, можно заключить, что разработанная и

апробированная нами программа групповых консультаций подростков эффективна в целях повышения уровня и развития компонентов резильентности, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение

Неизменными в течение десятилетий остаются, а в отдельных случаях и нарастают, показатели подростковой преступности, суицидов, тяжких преступлений против личности. Фактически постоянной, меняя отдельные характеристики и поведенческие признаки, остается уровень подростковой алкоголизации и наркомании.

В современных условиях ускорен темп социальных изменений, утрачены идеологические, нравственные и ценностные ориентиры в воспитании подрастающего поколения, возросло количество факторов, влияющих на психологическое состояние подростков. При этом подростковый возраст является важнейшим этапом становления личности, он значим для осознания самого себя, выработки ценностных ориентаций и жизненных смыслов, формирования самостоятельности, активности в достижении целей, развития чувства ответственности. В том числе, это важный период для формирования внутренних опор, выстраивания и расширения внешних связей, формирования своего «Я» и поиска своего места в обществе.

Развитие резильентности подростка позволит нам сформировать необходимые личностные характеристики, ориентиры и навыки взрослого и формирующегося индивида.

В данной работе была описана специфика группового консультирования подростков как средство психологической помощи подросткам в развитие компонентов резильентности.

На первом этапе исследования на основе анализа научной литературы по проблеме исследования мы описали теоретические основы к подходу изучения резильентности, рассмотрели феномен резильентности с точки зрения разных подходов, в том числе, особенности развития резильентности в подростковом возрасте; описали особенности группового консультирования подростков. Нами был сформирован категориальный

аппарат исследования, описаны критерии исследования. Также был проведен подбор диагностических методов для изучения компонентов резильентности подростков.

На втором этапе мы описали методическую организацию исследования, провели констатирующий эксперимент, в ходе которого был выявлен актуальный уровень развития компонентов резильентности подростков, который является недостаточным, чтобы результативно решать задачи возрастного развития.

Исходя из анализа результатов констатирующего среза была разработана и реализована программа групповых консультаций по развитию резильентности у подростков на основе модели «Касита» С. Ваништендаля, включающая в себя различные психологические техники и упражнения, а также коллективные дискуссии.

Реализация формирующего эксперимента и анализ результатов, полученных в экспериментальной группе, показали, что предложенная группового консультирования подростков эффективна для развития компонентов резильентности. Положительное влияние данной программы было подтверждено статистической проверкой различия.

Таким образом, поставленные задачи исследования были выполнены, а гипотеза исследования подтвердилась, то есть процесс развития резильентности подростков эффективен при организации группового консультирования, которое базируется на общении как на ведущей деятельности подростков, направлено на формирования умения принимать себя и других людей, осознавать свои и чужие достоинства и недостатки; умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии; умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте; техники, включающие в себя психогимнастические и коммуникативные игры, задания с использованием терапевтических метафор, задания на формирование у

подростков эмоциональной грамотности, когнитивные, дискуссионные методы, методы предъявления и отигрывания психологической информации, были эффективны для развития резильентности подростков.

Анализ работы позволяет определить её теоретическую и практическую значимость:

Теоретическое значение исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства помощи подросткам в развитии резильентности.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с подростками, направленной на развитие резильентности. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании подростков, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

Список используемых источников.

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков // Учеб.пособие. – 2-е изд., перераб. Изд.-во Михайлова В.А., 1998г. С.37.
2. Аракелов Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С.52-60.
3. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. - М.: Академия, 2001 - 240с.
4. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: практикум /2-е изд. (эл.). – Москва: Генезис, 2016. – 289с.:режим доступа:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454203>
5. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: практикум. Москва: Генезис, 2016, Объем: С.289 Дополнительная информация: 2-е изд.
6. Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга// методическое пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2015. 80с.
7. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. // Питер, 2020. С.416.
8. Ваништендаль С. Резильентность на практике Касита – простой инструмент работы для решения сложной задачи. / Перевод Анна Герцик. Международное Католическое Бюро Ребенка Париж Женева, 2018 г. С.85. режим доступа: <https://www.danilovcy.ru/rezilentnost-ili-opravdannye-nadejdy/>
9. Валиева Ф.И. Резилиантность: подходы, модели, концепции // Вестник СанктПетербургского университета, 2014 (Сер. 12). № 2.
10. Величковский Б.В. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели "состояние - устойчивая черта" // Вестник Московского университета. Сер. 14.Психология. 2007. № 2. С.34-46.
11. Волкова Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу. // Москва: Директ-Медиа,

2013, Объем: С.62

12. Выготский Л.С. Психология. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2018. С. 13.
13. Гостевская Е. Остановись и подумай: тренинг навыков информационно-психологической безопасности для старших подростков // Школьный психолог - Первое сентября. 2016. № 9/10. С.32-34.
14. Гусельцева М.С. Стиль саморегуляции поведения.// Опросник. (ССПМ) Позитивная социализация детей и подростков. 2019, Издательство: СмыслЛ, С.78.
15. Захаркин Д.Д. Медитативная техника как метод повышения психологической устойчивости здоровья экстремальных психологов// Психология обучения. 2017. № 7. С. 45-51
16. Иванов А.В. Оптимизм как эмоционально устойчивое в структуре активности личности в процессе современного воспитания// Almamater = Вестник высшей школы. 2015. № 5. С.42-50.
17. Казаков Ю.Н. Психолого-акмеологическое пространство стрессоустойчивости госслужащих // Мир психологии. 2012. № 1. С.256-267.
18. Кареева Т.Г. Следи за датчиком настроения: упражнения на формирование и укрепление психоэмоциональной устойчивости // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. 2010. № 8. С.48-50.
19. Ключева Н.В. Консультационная психология: методические указания // Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль :ЯрГУ, 2011. С.60.
20. Корягин В.Н. Исследование стресса в экзаменационной деятельности студентов // Психология обучения. 2014. № 12. С.77-85.
21. Кори Д. Теория и практика группового консультирования // пер. с англ. Е. Рачковой. М.: Эксмо, 2003. С.6.
22. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость личностных конструктов в период взрослости // Психологический журнал. 2000. № 6. С.12-23.
23. Крыжановская Л.М Психология семьи: Проблемы психолого-

педагогической реабилитации. // Московский психолого-социальный институт, 2005. С.200.

24. Лукьянова Н.А. Социологические основания траектории поддержания психоэмоциональной устойчивости студентов в стрессовых ситуациях // Вестник Томского государственного университета 2019. № 440 (март). С.153-159.

25. Логинова И.О. Исследование устойчивости жизненного мира человека: методика и психометрические характеристики // Психологическая наука и образование. 2012. № 3. С.18-28.

26. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 255 с.

27. Липская Т.А. Ресурсы метафоры в изучении школьных страхов младших школьников: монография // Москва: Флинта. 2015. Объем: 144 стр., Дополнительная информация: 2-е изд., стер.

28. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. 2017. № 6. С.87 – 101.

29. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 2015. № 4. С.43 - 45.

30. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. 2016. №6. С.56-60.

31. Мясищев В.Н. Структура личности и отношения человека к действительности // Психология личности. 2016. № 9. С.26-30.

32. Нартова-Бочавер С.К. Уровень алекситимии как индикатор психологической устойчивости студентов технических и гуманитарных вузов // Психологическая наука и образование. 2012. № 3. С.10-17.

33. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования СПб.: Издательство «Питер», 2000. С.464.

34. Нартова - Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий

психологии личности// Психологический журнал, т.18, №5, 1997

35. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): автореферат диссертации доктора психологических наук / А.М. Прихожан. Москва, 2016.– 205 с.

36. Психология подростка / под ред. А.А. Реан. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2017. 415 с.

37. Одинцова М.: Психология жизнестойкости. Учебное пособие // Издательство: Флинта. Наука 2015. 296 с.

38. Одинцова М.А. Психология стресса. Учебник и практикум для вузов. // Научная школа: Московский государственный психолого-педагогический университет.299 с.

39. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов // Москва: Издательство Юрайт. 2019. С. 299 ЭБС Юрайтрежим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/433788>

40. Осадчая Е. А. Особенности копинг-стратегий педагогов // Молодой ученый.2018. №30. С. 154-157. режим доступа: <https://moluch.ru/archive/216/52189/>

41. Осницкий А.К. Определение характера социальной адаптации // Психология и школа. 2004. №1 С.43-56.

42. Петухова Л.А. Особенности жизнестойкости современных подростков // Материалы Межвузовского международного конгресса. Москва: Издательство Инфинити, 13 мая 2021. С. 69-73.

43. Петухова Л.А. Программа развития резильентности у подростков 16-18 лет в процессе психологического консультирования // Материалы Межвузовского международного конгресса. Москва: Издательство Инфинити, 11 ноября 2021. С. 64-72.

44. Полякова И. В. Эффективность обучения особенности взаимосвязи точности восприятия и нервно-психической устойчивости // Психология обучения. 2017. № 8. С.32-39.

45. Рассказова Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методик сооп // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С.82-118
46. Рассказова Е.И. Экзистенциональное и психологическое измерение жизнестойкости // Вопросы психологии. 2015. № 4. С.101-108.
47. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и ее диагностика // Психодиагностическая монография. Издательство: Смысл, 2016 г. С.159.
48. Сажин А. В. Нравственная устойчивость личности и методы ее психического исследования // Психология обучения. 2014. № 1. С. 138-148.
49. Сборник упражнений и психологических тестов: методические указания, Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011. С.88
50. Соболева Е.В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях / Е.В. Соболева // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 5. С.26-29.
51. Файфер Л. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. // ООО «Диалектика», 2020. С.272.
52. Фоминова А.Н. Технологические стратегии развития жизнестойкости подростков / А.Н. Фоминова // Воспитательная работа в школе. 2015. № 1. С.65-75
53. Фоминова А.: Жизнестойкость личности. // Монография, Издательство: Прометей, 2012 г. С.152.
54. Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность: практическое пособие // Генезис, 2018. С.174.
55. Холл Р.С. Психология подросткового и юношеского возраста / Р. С. Холл. Санкт-Петербург : Питер, 2015. С624.
56. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского

университета. 2011. № 1. Т.10. С. 6-19.

57. Чижова К. И. Эмоционально-волевая устойчивость как условие психологического здоровья педагога // Среднее профессиональное образование. 2015. № 6. С.57-60.

58. Чижова К. И. Эмоционально-волевая устойчивость как способ предупреждения педагогических конфликтов // Среднее профессиональное образование. 2015. № 3. С.49-53.

59. Шамардина М.В. Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании: учебно-методическое пособие // Алтайский гос. ун.-т, Алтайский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - 2-е изд. - Бийск: АГГПУ, 2016. С.190.

60. Шихирев П.Н. Современная социальная психология.М.: ИПРАН; КСП+; Академический Проект, 1999г. С.448

61. Шубников Е.Г. Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения // Чувашский государственный педагогический университет, LiberalArtsinRussia2013г. №1. С.14-21режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-izucheniyu-strukturnyh-komponentov-zhiznesposobnosti-lichnosti-kak-osnovy-profilaktiki-zavisimogo/viewer>

62. Шувалов А.В. Психологическое здоровье и образование человека // Вестник Саратовского университета. Акмеология образования. Психология развития. 2012, №1. С.8-19.

63. Шувалов А.В. Психологическое здоровье личности// Вестник ПСТГУ Педагогика. Психология. 2009№4.С.87-101.

64. Шиняев К. А. Психолого-педагогические факторы, влияющие на развитие психологической устойчивости личности старшеклассника // Вестник Университета Российской Академии Образования. 2012. № 5. С.32-34.

65. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш.

учеб. заведений. Москва: Академия, 2017. С.208.

66. Якиманская И.С. Конгресс "Привязанность и травма: резилентность тела и ума" // Вопросы психологии. 2017. № 4. С.169-171.

67. Richter L. «Empathic Care. Between Child Rights and Resilience», dans Margaret McCallin, Child Rights and Resilience, Bice, Genève, 2005, p. 43–50.

68. Titus C.S. Resilience and Christian Virtues, thèse de doctorat à l'université de Fribourg (Suisse), Fribourg, 2002.

69. Tomkiewicz S. «Du bon usage de la résilience» dans La résilience Résister et se construire, sous la direction de Michel Manciaux, Editions Médecine&Hygiène, Genève, 2001, p. 229–237.

70. Vanistendael S. «La résilience: un espoir réaliste», dans Psychoscope, vol. 28 (2007), n°6, p. 12–15.

71. Vanistendael S. «Resilience and Spirituality», dans Barbara Monroe, David Oliviere, Resilience in Palliative Care, Oxford University Press, Oxford, 2007, p. 115–135. WERNER E., «Children of the Garden Island», dans Scientific American, avril 1989, p. 76–81.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1. Результаты констатирующего среза WCQ в адаптации Битюцкой Е.В.

№ участника	возраст	пол	1. Плановое решение проблемы. 1,2,26,39,49,52 1,5-2,33	2. Обращение за поддержкой к соц. окружение. 8,18,22,31,42,45 1-2	3. Позитивная переоценка. 15,20,23,30,36,38. 1- 2	4. Противостояние. 6,7,17,34,46 0,8-1,8	5. Самоконтроль. 10,14,35,43,54 1,2-2	6. Самообвинение. 9,25,29,51 0,75-2	7. Фантазии и надежды на внешние силы. 11,12, 57,58,59,60 1-2	8. Дистанцирование. 13,21,41,44,50 0,4-1,4	9. Уход, избегание. 3,16,32,33,66 0,6-1,6
1	16	1	2,00	2,17	1,83	1,80	1,40	1,50	1,00	0,20	1,00
2	17	0	0,83	2,00	1,00	1,40	1,40	0,75	2,00	1,20	0,60
3	17	0	2,00	2,17	2,50	1,60	1,40	2,50	1,83	0,60	1,60
4	16	1	2,17	1,83	2,33	2,00	2,40	2,00	1,50	0,60	0,60
5	16	1	1,67	2,00	0,67	2,20	1,20	0,75	1,83	0,80	1,20
6	17	1	1,17	0,83	1,17	1,40	1,20	1,00	1,17	1,60	1,20
7	16	1	1,00	2,50	1,00	1,80	0,40	0,50	1,67	2,00	1,00
8	17	0	1,33	2,33	1,00	2,20	0,60	1,25	2,00	1,20	1,60
9	16	0	1,67	1,17	2,00	1,20	0,80	2,50	1,33	1,00	1,00
10	16	1	0,67	1,50	0,67	1,20	1,40	0,50	2,00	1,60	1,00
11	18	0	1,83	1,67	2,17	1,60	1,80	2,00	1,33	1,00	1,60
12	16	0	1,33	1,00	1,00	1,80	1,60	1,25	1,67	1,40	0,80
13	17	0	1,33	1,83	1,50	1,00	2,00	1,25	1,17	0,80	1,40
14	16	0	2,67	1,50	2,00	1,40	2,40	1,25	0,67	0,60	0,80
15	16	1	0,33	1,17	0,33	0,40	1,20	0,75	2,67	2,00	1,60
16	16	1	0,67	0,83	1,00	0,20	2,20	0,25	2,67	2,40	1,80
17	16	1	1,17	1,83	0,33	2,20	0,60	0,50	2,50	1,00	1,40
18	16	0	1,83	1,00	1,33	1,00	2,20	2,50	1,83	2,00	0,40
19	16	0	1,50	1,33	1,50	1,20	1,20	1,50	1,50	0,60	0,80
20	17	0	0,67	0,83	1,83	1,00	2,00	1,00	0,33	0,80	0,60
21	18	0	2,17	1,67	2,33	1,40	1,00	1,75	1,00	0,80	1,00
22	17	1	1,67	1,67	1,83	1,20	1,60	1,75	1,33	1,60	1,00
23	17	0	2,00	1,17	1,50	1,40	2,60	2,00	0,50	1,60	1,40
24	17	0	1,33	2,33	1,67	1,00	1,80	1,50	0,33	0,00	0,80
25	16	0	1,00	2,17	1,33	1,20	2,00	1,50	0,83	0,60	0,80
26	16	1	1,50	2,50	2,00	1,40	1,40	1,25	0,83	0,80	0,80
27	17	1	2,17	1,33	1,83	1,40	1,80	1,00	0,17	0,40	0,60
28	17	1	2,17	1,33	1,83	1,40	1,80	1,00	0,17	0,40	0,60
29	16	0	2,50	2,50	2,83	2,40	0,80	1,75	1,67	0,60	1,20
30	17	0	1,54	2,09	0,33	2,20	0,60	0,75	2,50	0,80	1,40
31	18	0	2,17	1,67	2,33	1,40	1,00	1,75	1,00	0,80	1,00
32	16	0	2,67	1,50	2,00	1,40	2,40	1,25	0,67	0,60	0,80
33	17	1	1,17	0,83	1,17	1,40	1,20	1,00	1,17	1,60	1,20
34	16	0	1,83	1,00	1,33	1,00	2,20	2,50	1,83	2,00	0,40
35	16	1	1,17	1,83	0,33	2,20	0,60	0,50	2,50	1,00	1,40
36	16	1	0,67	1,50	0,67	1,20	1,40	0,50	2,00	1,60	1,00
37	17	0	2,00	1,17	1,50	1,40	2,60	2,00	0,50	1,60	1,40
38	17	0	1,50	1,83	1,00	1,40	1,40	2,50	1,83	0,60	1,80
39	16	1	2,83	1,67	2,50	1,40	1,60	1,75	0,33	0,00	1,00
40	17	1	3,00	1,50	2,33	0,80	1,60	1,75	0,33	0,20	1,00
41	16	1	1,67	2,17	2,17	1,60	1,20	1,25	1,17	0,80	1,60
42	16	1	0,67	1,50	0,67	1,20	1,40	0,50	2,00	1,60	1,00

Таблица 2. Результаты констатирующего среза. Тест на определение стрессоустойчивости личности для подростков Холмса и Раге

№ участника	возраст	пол	стрессоустойчивость
1	16	1	38,00
2	17	0	46,00
3	17	0	41,00
4	16	1	31,00
5	16	1	46,00
6	17	1	42,00
7	16	1	43,00
8	17	0	46,00
9	16	0	39,00
10	16	1	40,00
11	18	0	38,00
12	16	0	44,00
13	17	0	38,00
14	16	0	36,00
15	16	1	25,00
16	16	1	23,00
17	16	1	43,00
18	16	0	39,00
19	16	0	38,00
20	17	0	33,00
21	18	0	44,00
22	17	1	31,00
23	17	0	34,00
24	17	0	38,00
25	16	0	32,00
26	16	1	35,00
27	17	1	29,00
28	17	1	26,00
29	16	0	45,00
30	17	0	42,00
31	18	0	44,00
32	16	0	36,00
33	17	1	42,00
34	16	0	39,00
35	16	1	43,00
36	16	1	40,00
37	17	0	34,00
38	17	0	41,00
39	16	1	41,00
40	17	1	35,00
41	16	1	30,00
42	16	1	40,00

Таблица 3. Результаты констатирующего среза. Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда

№ участника	возраст	пол	Адаптивность 68-170	Деадаптивность 68-170	Лживость "-" 18-45	Лживость "+" 18-45	Принятие себя 22-52	Непринятие себя 15-35	Принятие других 12-30	Непринятие других 14-35	Эмоциональный комфорт 14-35	Эмоциональный дискомфорт 14-35	Внутренний контроль 26-65	Внешний контроль 18-45	Доменирование 6-15	Ведомость 12-30	Экзистенциальный уход от проблем 10-25
1	16	1	101,00	101,00	19,00	9,00	35,00	12,00	22,00	11,00	15,00	26,00	35,00	20,00	11,00	21,00	16,00
2	17	0	103,00	145,00	11,00	17,00	34,00	20,00	17,00	22,00	18,00	33,00	39,00	33,00	9,00	24,00	25,00
3	17	0	148,00	86,00	20,00	19,00	48,00	8,00	23,00	19,00	22,00	19,00	66,00	21,00	14,00	15,00	13,00
4	16	1	132,00	32,00	23,00	16,00	47,00	10,00	32,00	12,00	19,00	3,00	48,00	1,00	10,00	8,00	16,00
5	16	1	80,00	96,00	12,00	11,00	30,00	17,00	12,00	15,00	19,00	24,00	29,00	20,00	12,00	13,00	19,00
6	17	1	121,00	88,00	9,00	10,00	40,00	7,00	24,00	14,00	20,00	18,00	41,00	18,00	11,00	22,00	21,00
7	16	1	77,00	88,00	10,00	5,00	35,00	10,00	10,00	13,00	18,00	17,00	22,00	23,00	13,00	17,00	20,00
8	17	0	120,00	83,00	14,00	15,00	45,00	8,00	21,00	19,00	24,00	19,00	40,00	14,00	11,00	19,00	14,00
9	16	0	144,00	71,00	21,00	14,00	50,00	12,00	28,00	10,00	22,00	15,00	54,00	16,00	10,00	9,00	12,00
10	16	1	128,00	95,00	17,00	9,00	47,00	21,00	18,00	21,00	28,00	14,00	47,00	18,00	13,00	17,00	13,00
11	18	0	149,00	129,00	12,00	19,00	49,00	19,00	29,00	18,00	23,00	25,00	59,00	30,00	11,00	25,00	21,00
12	16	0	82,00	116,00	13,00	12,00	31,00	18,00	10,00	17,00	16,00	33,00	40,00	29,00	9,00	16,00	16,00
13	17	0	135,00	66,00	14,00	11,00	43,00	6,00	26,00	12,00	21,00	18,00	49,00	15,00	11,00	19,00	9,00
14	16	0	150,00	54,00	20,00	19,00	47,00	2,00	28,00	20,00	17,00	12,00	60,00	11,00	12,00	17,00	10,00
15	16	1	52,00	155,00	11,00	5,00	20,00	25,00	13,00	28,00	7,00	35,00	16,00	34,00	1,00	25,00	21,00
16	16	1	60,00	160,00	18,00	6,00	18,00	28,00	19,00	25,00	5,00	36,00	27,00	36,00	1,00	26,00	23,00
17	16	1	97,00	97,00	13,00	13,00	37,00	14,00	10,00	19,00	22,00	24,00	35,00	19,00	13,00	15,00	20,00
18	16	0	107,00	127,00	21,00	16,00	32,00	19,00	15,00	24,00	16,00	32,00	50,00	31,00	4,00	17,00	18,00
19	16	0	135,00	83,00	22,00	13,00	41,00	13,00	28,00	5,00	20,00	14,00	51,00	19,00	10,00	23,00	11,00
20	17	0	120,00	116,00	15,00	11,00	33,00	15,00	20,00	22,00	25,00	29,00	58,00	26,00	8,00	20,00	12,00
21	18	0	156,00	56,00	18,00	13,00	48,00	8,00	27,00	7,00	25,00	8,00	62,00	14,00	11,00	14,00	14,00
22	17	1	152,00	62,00	26,00	19,00	37,00	12,00	24,00	10,00	23,00	28,00	52,00	29,00	12,00	31,00	15,00
23	17	0	137,00	129,00	15,00	12,00	35,00	27,00	24,00	21,00	25,00	31,00	66,00	21,00	12,00	21,00	16,00
24	17	0	138,00	72,00	18,00	17,00	35,00	9,00	30,00	10,00	24,00	20,00	67,00	13,00	8,00	18,00	9,00
25	16	0	130,00	121,00	9,00	19,00	37,00	6,00	24,00	12,00	23,00	28,00	52,00	29,00	12,00	31,00	15,00
26	16	1	144,00	72,00	17,00	11,00	49,00	10,00	26,00	8,00	26,00	9,00	48,00	16,00	8,00	21,00	19,00
27	17	1	154,00	21,00	11,00	20,00	55,00	1,00	28,00	10,00	25,00	2,00	59,00	6,00	10,00	9,00	7,00
28	17	1	156,00	22,00	18,00	22,00	52,00	2,00	25,00	7,00	24,00	5,00	50,00	4,00	12,00	8,00	4,00
29	16	0	135,00	72,00	19,00	25,00	66,00	13,00	25,00	14,00	25,00	25,00	58,00	27,00	11,00	17,00	11,00
30	17	0	146,00	35,00	9,00	20,00	58,00	6,00	29,00	10,00	20,00	2,00	51,00	4,00	10,00	10,00	5,00
31	18	0	156,00	56,00	18,00	13,00	48,00	8,00	27,00	7,00	25,00	8,00	62,00	14,00	11,00	14,00	14,00
32	16	0	150,00	54,00	20,00	19,00	47,00	2,00	28,00	20,00	17,00	12,00	60,00	11,00	12,00	17,00	10,00
33	17	1	121,00	88,00	19,00	10,00	40,00	7,00	24,00	14,00	20,00	18,00	41,00	18,00	11,00	22,00	21,00
34	16	0	107,00	127,00	21,00	16,00	32,00	19,00	15,00	24,00	16,00	32,00	50,00	31,00	4,00	17,00	18,00
35	16	1	97,00	97,00	13,00	13,00	37,00	14,00	10,00	19,00	22,00	24,00	35,00	19,00	13,00	15,00	20,00
36	16	1	138,00	78,00	18,00	9,00	47,00	21,00	18,00	21,00	28,00	14,00	47,00	18,00	13,00	17,00	13,00
37	17	0	156,00	59,00	20,00	12,00	35,00	27,00	24,00	21,00	25,00	31,00	51,00	21,00	12,00	21,00	16,00
38	17	0	101,00	138,00	16,00	7,00	29,00	25,00	18,00	21,00	19,00	33,00	45,00	31,00	9,00	20,00	21,00
39	16	1	139,00	55,00	19,00	18,00	49,00	1,00	21,00	20,00	18,00	13,00	60,00	16,00	10,00	15,00	8,00
40	17	1	130,00	63,00	13,00	19,00	44,00	8,00	26,00	13,00	11,00	14,00	53,00	19,00	5,00	13,00	8,00
41	16	1	118,00	82,00	4,00	12,00	40,00	15,00	24,00	12,00	17,00	20,00	42,00	23,00	8,00	11,00	10,00
42	16	1	130,00	98,00	17,00	9,00	47,00	23,00	18,00	21,00	28,00	16,00	47,00	19,00	13,00	17,00	15,00

Таблица 4. Результаты констатирующего среза по тесту жизнестойкости С. Мадди

№ участника	Возраст	Пол	Общая жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1	16	1	77,00	29,00	29,00	19,00
2	17	0	73,00	26,00	32,00	15,00
3	17	0	86,00	37,00	31,00	18,00
4	16	1	45,00	16,00	17,00	12,00
5	16	1	87,00	36,00	32,00	19,00
6	17	1	76,00	29,00	29,00	18,00
7	16	1	65,00	26,00	25,00	14,00
8	17	0	59,00	26,00	21,00	12,00
9	16	0	83,00	36,00	30,00	17,00
10	16	1	80,00	31,00	28,00	21,00
11	18	0	91,00	37,00	35,00	19,00
12	16	0	79,00	33,00	28,00	18,00
13	17	0	74,00	29,00	29,00	16,00
14	16	0	62,00	24,00	28,00	10,00
15	16	1	85,00	33,00	33,00	19,00
16	16	1	86,00	34,00	31,00	21,00
17	16	1	70,00	29,00	27,00	14,00
18	16	0	75,00	31,00	30,00	14,00
19	16	0	86,00	31,00	34,00	21,00
20	17	0	88,00	37,00	31,00	20,00
21	18	0	75,00	32,00	28,00	15,00
22	17	1	69,00	28,00	25,00	16,00
23	17	0	88,00	39,00	32,00	17,00
24	17	0	75,00	36,00	30,00	9,00
25	16	0	69,00	28,00	25,00	16,00
26	16	1	74,00	33,00	29,00	12,00
27	17	1	44,00	18,00	21,00	5,00
28	17	1	55,00	22,00	24,00	9,00
29	16	0	69,00	30,00	23,00	16,00
30	17	0	72,00	29,00	26,00	17,00
31	18	0	76,00	33,00	28,00	15,00
32	16	0	62,00	24,00	28,00	10,00
33	17	1	76,00	29,00	29,00	18,00
34	16	0	75,00	31,00	30,00	14,00
35	16	1	70,00	29,00	27,00	14,00
36	16	1	80,00	31,00	28,00	21,00
37	17	0	88,00	39,00	32,00	17,00
38	17	0	86,00	35,00	30,00	21,00
39	16	1	67,00	25,00	28,00	14,00
40	17	1	67,00	24,00	29,00	14,00
41	16	1	65,00	25,00	27,00	13,00
42	16	1	91,00	39,00	29,00	23,00

Таблица 5. Уровни сформированности резильентности участников констатирующего эксперимента

№	Уровни компонентов резильентности				Резильентность
	Копинг-стратегии	Толерантность к стрессу	Адаптивность	Жизнестойкость	
1	средний	средний	средний	средний	средний
2	средний	низкий	средний	средний	средний
3	высокий	средний	средний	средний	средний
4	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий
5	средний	низкий	средний	средний	средний
6	низкий	низкий	средний	средний	низкий
7	низкий	низкий	средний	средний	низкий
8	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
9	средний	средний	высокий	средний	средний
10	низкий	средний	высокий	средний	средний
11	высокий	средний	средний	средний	средний
12	низкий	низкий	средний	средний	низкий
13	низкий	средний	высокий	средний	средний
14	средний	высокий	высокий	низкий	средний
15	низкий	высокий	низкий	средний	низкий
16	низкий	высокий	низкий	средний	низкий
17	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
18	высокий	средний	низкий	средний	средний
19	средний	средний	средний	средний	средний
20	низкий	высокий	средний	средний	средний
21	средний	низкий	высокий	средний	средний
22	высокий	высокий	средний	средний	средний
23	средний	высокий	низкий	средний	средний
24	низкий	средний	высокий	средний	средний
25	низкий	высокий	средний	средний	средний
26	средний	высокий	высокий	средний	средний
27	низкий	высокий	высокий	низкий	средний
28	низкий	высокий	высокий	низкий	средний
29	средний	низкий	высокий	средний	средний
30	средний	низкий	высокий	средний	средний
31	средний	низкий	высокий	средний	средний
32	средний	высокий	высокий	низкий	средний
33	средний	низкий	средний	средний	средний
34	средний	средний	низкий	средний	средний
35	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
36	низкий	средний	высокий	средний	средний
37	средний	высокий	средний	средний	средний

38	высокий	средний	низкий	средний	средний
39	средний	средний	низкий	средний	средний
40	средний	средний	средний	средний	средний
41	средний	средний	низкий	средний	средний
42	низкий	средний	средний	средний	средний

Программа групповых психологических консультаций по развитию резильентности подростков

Цель программы – повышение уровня сформированности резильентности личности с целью укрепления внутренних опор индивида для повышения уровня сопротивляемости и личностной целостности последнего в сложных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

1. Сформировать представление у подростков своей резильентности.
2. Раскрыть представление подростка о себе, собственных смыслах, жизненных ориентиров. Познакомить с его сильными и слабыми сторонами.
3. В процессе группового взаимодействия зародить, укрепить положительное принятие себя. Расширить структуру самого понятия «принятие себя» посредством «принятия других» через многообразие природы каждого участника группы.
4. Совместный поиск новых, жизнестойких копинг-стратегий с сохранением внутреннего локуса контроля.
5. Трансформирование, расширение и укрепление структуры личностной резильентности.

Консультация 1.

Упражнение 1.1. Апельсины.

Цели и возможности применения: Установление контакта и знакомство. Упражнение помогает участникам запомнить имена друг друга.

Время: 25 минут в зависимости от размеров группы.

Размер группы: 12 человек.

Процедура:

1. Участники встречи сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет что-то, что он любит. Данное существительное должно начинаться с той же буквы, что и имя этого участника. Например, участник по имени Антон может сказать: «Меня зовут Антон, и я люблю апельсины».

2. Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе. Например: «Это Антон, который любит апельсины, а я Татьяна, и я люблю танцы».

3. Каждый последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

Обсуждение. Не требуется.

Упражнение 1.2. Я надеюсь – я опасуюсь.

Цели и возможности применения: Прояснение личных целей и опасений участников в рамках основной темы. Упражнение помогает участникам точнее сформулировать свои ожидания от предстоящего тренинга, а также способствует

тому, чтобы участники максимально открыто делились своими мыслями, чувствами, опасениями и т. д.

Необходимые материалы. Бумага для записей, карандаши.

Время: 40 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура:

1. Ведущий раздает участникам бумагу и просит написать их надежды и опасения, связанные с предстоящей встречей. Например: «Я надеюсь, что наша встреча поможет мне разрешить проблему с моим другом, я опасуюсь, что встреча будет скучной». Подписывать записки не нужно.

2. Все записки сдаются ведущему.

3. Ведущий зачитывает записки по одной, и группа обсуждает, что нужно сделать для того, чтобы эти надежды оправдались, а опасения

остались лишь опасениями.

Домашнее задание упражнение “Пять пальцев” по Л.Зайверту (делайте перед сном).

Процедура: Ведущий раздает дневник для рефлексии.

- Мизинец (М) – мысль: какие знания и опыт я сегодня приобрел.
- Безымянный (Б) – бодрость тела: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья.
- Средний (С) – состояние духа: каким было мое настроение, от чего оно зависело.
- Указательный (У) – уверенность: насколько уверенно я себя чувствовал в коллективе при участии в различных мероприятиях.
- Большой (Б) – близка ли цель: что сегодня я сделал для достижения своей цели.

Консультация 2.

Упражнение 2.1. Модель «Касита».

Цель и возможность применения: Знакомство с понятием резильентность и её компонентами.

Необходимые материалы. Бумага для записей, карандаши.

Время: 15-20 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: Ведущий информирует и вовлекает группу в обсуждение понятия резильентность.



Жизненные правила каситы:

Безоговорочное признание человека таким, каков он есть.

- Я имею право на ошибку, потому что я могу учиться на своих ошибках (правило, действующее не только для учащихся, но для всех членов школьного сообщества).

- Мы прислушиваемся друг к другу (следовательно, учитель также выслушивает ученика).

Самоуважение.

- Мы стремимся критиковать и исправлять других только в позитивном ключе

Юмор.

- Ты уже смеялся сегодня? (потому что трудно сформулировать правила, стимулирующие юмор...)

Упражнение 2.2. Притча о резильентности.

Цель и возможность применения: Формирование мотивационного компонента.

Необходимые материалы. Бумага для записей, карандаши.

Время: 20 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: Ведущий рассказывает метафору и проводит обсуждение в группе.

Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру:

- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

- Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости. - Что изменилось? - спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель.

- Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри, твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.

- А кофе? – спросил ученик.

О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее – превратило кипятком в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Обсуждение: зачем нужна человеку резильентность.

Упражнение 2.3. «Образ и структура моей резильентности».

Цели и возможности применения: создаём модель «касита».
Обсуждение. Жизненные правила для каждой комнаты каситы.

Необходимые материалы. Бумага для записей, карандаши.

Время: 45 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: Вы сегодня познакомились с понятием резильентности и то как можно представить через модель «касита». Я предлагаю вам сейчас подумать о своих компонентах резильентности и представить их теперь уже в свой, личной интерпретации модели «касита».



Домашнее задание упражнение «Пять пальцев» (делайте перед сном).

Процедура: ведущий раздает дневник для рефлексии.

- Мизинец (М) – мысль: какие знания и опыт я сегодня приобрел.
- Безымянный (Б) – бодрость тела: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья.
- Средний (С) – состояние духа: каким было мое настроение, от чего оно зависело.
- Указательный (У) – уверенность: насколько уверенно я себя чувствовал в коллективе при участии в различных мероприятиях.
- Большой (Б) – близка ли цель: что сегодня я сделал для достижения своей цели.

Консультация 3.

Цель и возможность применения: Предисловие, создать локус контроль.

Время: 5 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: ведущий рассказывает метафору и проводит обсуждение в группе. Кратко

Притча. Однажды Конфуций спросил у мудреца: «Как нужно относиться к богам, а как к демонам?» Мудрец ответил: «Что нам боги и демоны.. Нужно вначале правильно научиться относиться к самому себе и друг к другу».

Упражнение 3.1. «Эхо».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Время: 15 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: здравствуйте, я рада видеть вас на нашем занятии. И для начала предлагаю поприветствовать друг друга. Участники группы по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенным жестом. Затем группа хором называет его имя, и повторяют жест.

Упражнение 3.2. «Я – уникальный».

Цель: формирование представления о собственной уникальности.

Время: 20 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить упражнение, которое называется «Я - уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам

вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...».

Когда в руках одного из участников встречаются предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение 3.3.SWOT-анализ.

Цель: знакомство с сильными и слабыми сторонами личности.

Время: 25 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: расчертите лист А4 на 4 части. Слева – плюсы, справа – минусы. Верх – внутренние признаки, нижние сегменты – внешняя среда. Можете ориентироваться на таблицу № 1 внизу.

Отвечайте на вопросы, как можно подробнее. Не жалейте время. Описанные характеристики подтолкнут к нужным зонам роста.

Источник: <https://genuspeha.ru/analiz-lichnosti-swt>

Таблица 1. Анализ личности СВOT

<u>Внутренний мир</u>	
<u>S — Ваши сильные стороны</u> (+)	<u>W — Ваши слабые стороны (-)</u>
<u>Внешняя среда</u>	
<u>O — Список возможностей (+)</u>	<u>T — Список угроз (-)</u>

Пользуйтесь вопросами, как подсказками для применения

самоанализа SWOT.

Вопросы для составления SWOT-анализа личности

Рекомендуется задавать открытые вопросы, и наиболее развернуто давать ответ. Вынесла в отдельную главу и сегментировала вопросы. Их можно скопировать и применять в технике. Также важно понимать, что это только рекомендуемые вопросы, тут нет стандартов.

Под каждую ситуацию и человека формулируются свои предложения.

<p>S (Strengths) — Ваши сильные стороны:</p> <ul style="list-style-type: none">• Какая самая лучшая моя черта?• Почему друзья обращаются за помощью?• Что я умею лучше всего?• Чем я горжусь в своем характере?• Что выделяет меня среди остальных?	<p>W (Weaknesses) Ваши слабые стороны</p> <ul style="list-style-type: none">• Какие плохие привычки мешают мне в жизни?• Какое качество я бы хотел исправить?• Какая черта характера портит мою репутацию?• Какую черту не любят мои друзья/коллеги/сотрудники/семья?• Что мешает мне двигаться вперед?
<p>О (Opportunities) Список возможностей</p> <ul style="list-style-type: none">• Чему я могу научиться?• Какие знания помогут мне достичь цели?• Какое качество я давно хотел развивать?• Кто может помочь в реализации моей идеи?• Какие духовные практики	<p>Т (Threats) Список угроз</p> <ul style="list-style-type: none">• Какое событие больше всего бесит?• На какую неприятную ситуацию я не могу повлиять?• Что неподвластно моему контролю?• В каком случае я не достигну цели и почему?

помогут укрепить мою волю?	
----------------------------	--

В некоторых случаях, кажется, что вопросы одинаковые. Может, иногда они и похожи. Но рассматривают ситуацию под 4 разными углами зрения. Это позволяет получить целостное представление о личности и о ситуации.

Источник: <https://genuspeha.ru/analiz-lichnosti-swot>

В конце ведущий проводит обсуждение результатов с группой.

Упражнение 3.4.«Самоисследование».

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование

самоотношения.

Время: 30 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: Мы с вами обсудили, что наше самоотношение очень многоаспектно, но при этом есть так называемый «внутренний глаз», о котором знаем только мы. Он где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самоотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего «Я». Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше «Я».

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали? Соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в

большей степени влияет на самоотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения?

Упражнение 3.5. «Медитация»

Цель: Расслабление, погружение в себя с целью самопринятия, повышения доверия к себе, своему внутреннему миру.

Время: 30 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: подростки садятся в круг на удобном для каждого расстоянии. Погружаясь в звуки спокойной и расслабляющей мелодии, ведущий работает с группой по тексту медитации.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uda2mU-D7LM>

Домашнее задание упражнение «Пять пальцев» (делайте перед сном).

Процедура: Ведущий раздает дневник для рефлексии.

- Мизинец (М) – мысль: какие знания и опыт я сегодня приобрел.
- Безымянный (Б) – бодрость тела: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья.
- Средний (С) – состояние духа: каким было мое настроение, от чего оно зависело.
- Указательный (У) – уверенность: насколько уверенно я себя чувствовал в коллективе при участии в различных мероприятиях.
- Большой (Б) – близка ли цель: что сегодня я сделал для достижения своей цели.

Консультация 4.

Притча. Однажды Конфуций спросил у мудреца: «Как нужно относиться к богам, а как к демонам?» Мудрец ответил: «Что нам боги и демоны.. Нужно вначале правильно научиться относиться к самому себе и друг к другу»

Упражнение 4.1. «Сколько во мне людей?»

Цель: Фасилитация содержания личностных компонентов индивида в процессе взаимодействия с другими участниками среды.

Время: 20 минут.

Размер группы: 12 человек

Процедура: для обсуждения предлагается цитата Вильяма Джеймса: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро: каждый из двоих, каким он (или она) себя видит, каждый из двоих, каким его (или ее) видят другие, и каждый из двоих, каким они являются на самом деле».

Вопросы для обсуждения:

Как вы понимаете эту фразу?

Как это может влиять на отношения между этими людьми?

Как самосознание человека связано с отношениями с родителями, друзьями, коллегами по работе?

Упражнение 4.2. «Портрет».

Цель: расширить представление о разном восприятии человека другими людьми.

Время: 20-30 минут

Размер группы: 12 человек

Необходимые материалы: МАК портретная колода, игральные карты, бумага А4, карандаши, ручки.

Процедура: с помощью игровых карт ведущий разбивает участников на 4 команды. Ведущий из портретной колоды МАК случайным образом выбирает образ – портрет.

Каждой команде предлагается составить мини презентацию полученного образа (для всех команд один и тот же образ-портрет) ответив на 7 вопроса:

Где живет этот человек?

Сколько ему (ей) лет?

Семейное положение?

Чем занимается (работа, хобби, увлечения)?

Его (её) отрицательные качества?

Его (её) положительные качества?

Если бы она была реальна, то кем бы она была в вашей жизни?

Обсуждение: сравниваем четыре презентации одного и того же портрета. Обсуждаем различия и похожесть. На что опирались участники, описывая портрет?

Акцент на уникальность, индивидуальность каждого.

Упражнение 4.3. «Мост».

Цели: развитие эмпатии. В этом упражнении участники действуют сообща, и можно обсудить, что помогало, а что мешало им в совместной деятельности.

Необходимые материалы. Скамейка или бревно, которые будут имитировать мост.

Время: 15 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура:

1 Участники встречи встают на «мост» вплотную друг к другу.

2 Ведущий объясняет правила игры: участникам необходимо перейти через мост, то есть каждый из них должен сойти с «моста» на противоположной стороне. При этом сходить раньше, чем на противоположной стороне, то есть если кто-то сделает шаг влево или вправо, то все участники возвращаются на свои места, и игра начинается снова.

Обсуждение. То, насколько быстро выполнено задание, говорит о групповой сплоченности и том, насколько скоординировано работает группа. Можно обсудить, что помогало, а что мешало групповой работе, кто брал на себя роль лидера, почему происходили ошибки и люди оступались.

Упражнение 4.4. «Четыре стены».

Цели: прочувствовать разнообразие позиций участников встречи.
Отрефлексировать.

Необходимые материалы

1 4 листа формата А4, на которых крупным шрифтом напечатано «Полностью согласен», «Скорее согласен», «Скорее не согласен», «Полностью не согласен».

2 Список утверждений по тематике встречи (примерный список см. в приложении).

Время: 30 минут на выполнение упражнения, от 5 до 20 минут на обсуждение в зависимости от глубины изучения материала.

Размер группы: 12 человек.

Процедура:

1 Листы с надписями «Полностью согласен», «Скорее согласен», «Скорее не согласен», «Полностью не согласен» крепятся на четыре стены комнаты — по одному листу на одну стену.

2 Ведущий объясняет, что он будет зачитывать утверждения, а участники должны подойти к той надписи, которая наиболее соответствует их мнению.

3 Ведущий зачитывает утверждения и дает время участникам сгруппироваться вокруг выбранного мнения.

- У меня теплые отношения с окружающими.
- Для меня важны теплые отношения с окружающими для меня.
- Нет желания раскрываться перед другими.
- Я на многое смотрю глазами сверстников.
- Я принимаю каждого таким каким он есть.
- Иногда я испытываю скованность и(или) не уверенность в общении с людьми.
- Я обращаюсь за поддержкой или помощью к своему окружению.

- Я получаю поддержку или помощь к своему окружению.

4. После того, как список утверждений будет исчерпан, ведущий может попросить всех вернуться на свои места и провести групповую дискуссию по высказанным мнениям.

Упражнение 4.5. «Путаница».

Цель: в данном случае финальное упражнение с акцентом на позитивный эмоциональный фон от взаимодействия с другими людьми. Также в нем участники активно взаимодействуют друг с другом, что способствует сплочению и формированию доверия в группе.

Время: 15 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: вся команда встает в круг и вытягивает вперед руки. После этого каждый участник должен схватиться своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взялись за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в общем кругу.

Обсуждение не обязательно.

Д/З упражнение «Пять пальцев» (делайте перед сном).

Ведущий раздает дневник для рефлексии.

- Мизинец (М) – мысль: какие знания и опыт я сегодня приобрел.
- Безымянный (Б) – бодрость тела: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья.
- Средний (С) – состояние духа: каким было мое настроение, от чего оно зависело.
- Указательный (У) – уверенность: насколько уверенно я себя чувствовал в коллективе при участии в различных мероприятиях.

– Большой (Б) – близка ли цель: что сегодня я сделал для достижения своей цели.

Консультация 5.

Упражнение 5.1. Притча «Про слона».

Цель: Отталкиваясь от метафоры подвести к понятию копинга. Сформировать смысловое и практическое представление.

Время: 15 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: однажды в темном помещении людям, не знавшим, что такое слон, показывали это животное. Один вошел в комнату, где был слон, ощупал руками хобот и сказал: «Слон похож на змею. Он длинный и гибкий». Другой ощупал слоновий бок и сказал: «Слон похож на стену – он большой и плоский». А третий, ухватив слона за хвост, закричал: «Вы все ошибаетесь! Слон – это длинная веревка!» Каждый настаивал на своем, и никто из них не знал, что это просто слон, потому что каждый из них знал только часть.

Обсуждение, вводим понятие копинга.

Упражнение 5.2. «Дорисуй и передай».

Цель: Рефлексия упражнения с акцентами на понятия: доверие, принятие, поддержка.

Время: 25 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну, в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передаете свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Почему вы решили нарисовать именно этот элемент?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение 5.3. «Встаньте в круг».

Цель: Анализ способов взаимодействия. Предпочитаемый, условно не рабочий и оптимальный.

Время: 25 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш «круг» может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

Обсуждение мнений в группе.

Упражнение 5.4. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

Цель: Расширение представлений копинга.

Время: 20 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: предлагаю каждому из участников встречи подумать о какой-то своей трудной, сложной для него ситуации.

В чем основная сложность? Как вы справляетесь? Что вы делаете или планируете делать для разрешения трудной или сложной для вас задачи, ситуации, вопроса?

– Я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления трудностей вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Психолог вносит записи в две колонки (сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (психолог подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны: здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод: необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой здоровья. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию снятия тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-

прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри).

Упражнение 5.5. «Кнопка».

Цель: обучить быстрому способу снятия напряжения.

Время: 10 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.

Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и почувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте, как вам хорошо и спокойно.

Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Упражнение 5.6. «Расставляйте приоритеты согласно матрице Д. Эйзенхауэра»

Цель: обучить способу ранжирования задач.

Время: 10 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура:

I Важно и срочно Постарайтесь, чтобы здесь было пусто	II Важно и не срочно Преимущественно выполняйте дела отсюда
III Не важно и срочно По возможности делегируйте дела	IV Не важно и не срочно Избегайте дел, попадающих сюда

Рис. 5. Матрица Д. Эйзенхауэра

Квадрант I: важные и срочные. В это поле должны записываться дела, которые относятся к приоритетным сферам жизни человека и не терпят отлагательства. Эти сферы – обычно семья, учеба, здоровье и безопасность.

Квадрант II: важные и несрочные. В эту зону вписывают все повседневные дела, напрямую касающиеся приоритетных сфер жизни: учебы, семьи, саморазвития, здоровья. Это повседневные занятия, которые неизменно служат делу достижения главных целей во всех сферах жизни.

Они все важны, но спешка отсутствует, как в случае с квадратом I. Дела из этого квадрата при недостатке к ним внимания могут переключаться в квадрант I. Ваша цель – не допустить этого. Бывает так, что важное дело появляется внезапно, по независящим от вас причинам. Но зачастую мы сами доводим дела до такого состояния, откладывая выполнение важных задач вплоть до дедлайна.

Квадрант III: неважные и срочные. Эти дела лежат в некотором отдалении от ваших основных приоритетов, но их выполнение делает вашу жизнь комфортнее и может со временем вам помочь. Сюда можно отнести внезапно появившиеся домашние дела, визиты из вежливости т.д.

Квадрант IV: неважные и несрочные. Сюда обычно относится приятное времяпрепровождение – «пожиратель времени». Сюда зачастую относят общение в социальных сетях, просмотр телевизора, тусовки в клубах,

увлечение компьютерными играми. Все это имеет право быть и необходимо человеку, если это его расслабляет и доставляет ему удовольствие. Если все дела из предыдущих квадратов уже выполнены, то можно и немного расслабиться. Главное, чтобы эти занятия не завладели большей частью Вашего времени и не оставляли нерешенными основные дела, двигающие Вас вперед по жизни.

Д/З упражнение «Пять пальцев» (делайте перед сном).

Ведущий раздает дневник для рефлексии.

- Мизинец (М) – мысль: какие знания и опыт я сегодня приобрел.
- Безымянный (Б) – бодрость тела: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья.
- Средний (С) – состояние духа: каким было мое настроение, от чего оно зависело.
- Указательный (У) – уверенность: насколько уверенно я себя чувствовал в коллективе при участии в различных мероприятиях.
- Большой (Б) – близка ли цель: что сегодня я сделал для достижения своей цели.

Консультация 6.

Упражнение 6.1.«Притча о черной точке на белом листе бумаги».

Цель: расширить восприятие прошлого опыта и проделанной работы.

Время: 15 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: Ведущий рассказывает притчу.

Однажды мудрец собрал своих учеников и показал им обычный лист бумаги, где нарисовал маленькую точку. Он спросил их:

- Что вы видите?

Все хором ответили, что чёрную точку. Ответ был не верным. Мудрец

сказал:

- А разве вы не видите этот белый лист бумаги – он так огромен, больше, чем эта черная точка! Вот так и в жизни - мы видим в людях первым делом что-то плохое, хотя хорошего намного больше. И лишь единицы видят сразу «белый лист бумаги».

Обсуждение.

Упражнение 6.2. «Пять пальцев» – подведение итогов.

Цель: рефлексия домашнего задания «Пять пальцев».

Время: 30 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: обмен впечатлениями, инсайтами. Что удалось? Какие моменты дались сложнее? Основные выводы.

Упражнение 6.3. Трансформация образа модели «касита».

Цель: трансформация первоначальной модели «касита».

Время: 25 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: возвращаемся к первоначальному образу «касита» и основываясь на проделанной работе, полученном опыте, знаниях вы, возможно, решите что-то изменить, добавить, трансформировать. Вероятно, кто-то из вас пожелает полностью изменить свою «каситу».

Посмотрите на новый образ.

Что вы изменили?

Почему?

Что нового вы привнесли в вашу модель «каситы»?

Упражнение 6.4. «Подведение итогов».

Цель: Завершение. Подвести итоги и отрефлексировать результаты.
Список ожиданий-результат.

Время: 20 минут.

Размер группы: 12 человек.

Процедура: подведение итогов – возвращаемся к целям и ожиданиям в начале работы и делаем чек-лист.

Таблица 1. Результаты WCQ в адаптации Битюцкой Е.В. до и после формирующего эксперимента

№ по порядку	№ участника	возраст	пол	1.Планомерное решение проблемы 1,5-2,33		2.Обращение за поддержкой к социальному окружение 1-2		3. Позитивная переоценка 1- 2		4. Противостояние 0,8-1,8		5. Самоконтроль 1,2-2		6. Самообвинение 0,75-2		7. Фантазии и надежды на внешние силы 1-2		8. Дистанцирование 0,4-1,4		9. Уход, избегание 0,6-1,6	
				До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	4	16	1	2,17	2,35	1,83	2,10	2,33	2,38	2,00	2,10	2,40	2,34	2,00	2,10	1,50	2,10	0,60	0,80	0,60	0,90
2	6	17	1	1,17	1,67	0,83	1,30	1,17	1,50	1,40	1,61	1,20	1,60	1,00	1,90	1,17	1,40	1,60	1,70	1,20	1,70
3	7	16	1	1,00	1,52	2,50	2,40	1,00	1,60	1,80	2,30	0,40	0,80	0,50	0,75	1,67	2,10	2,00	1,90	1,00	1,30
4	8	17	0	1,33	1,81	2,33	2,41	1,00	1,23	2,20	2,29	0,60	1,30	1,25	2,00	2,00	2,30	1,20	1,45	1,60	1,80
5	12	16	0	1,33	1,76	1,00	1,50	1,00	1,42	1,80	2,12	1,60	2,10	1,25	2,10	1,67	1,95	1,40	1,60	0,80	1,10
6	14	16	0	2,67	2,70	1,50	2,10	2,00	2,30	1,40	1,70	2,40	2,37	1,25	1,90	0,67	1,00	0,60	0,70	0,80	1,00
7	15	16	1	0,33	1,47	1,17	1,80	0,33	1,00	0,40	0,80	1,20	1,60	0,75	1,40	2,67	2,45	2,00	2,10	1,60	1,75
8	16	16	1	0,67	1,50	0,83	1,40	1,00	1,40	0,20	0,60	2,20	2,40	0,25	0,65	2,67	2,50	2,40	2,30	1,80	1,85
9	17	16	1	1,17	1,67	1,83	2,45	0,33	1,00	2,20	2,41	0,60	1,20	0,50	1,00	2,50	2,40	1,00	1,10	1,40	1,65
10	27	17	1	2,17	2,60	1,33	1,90	1,83	2,20	1,40	1,76	1,80	2,00	1,00	1,50	0,17	0,90	0,40	0,65	0,60	0,70
11	28	17	1	2,17	2,43	1,33	2,05	1,83	2,37	1,40	2,00	1,80	2,10	1,00	1,70	0,17	0,85	0,40	0,57	0,60	0,80
12	32	16	0	2,67	2,54	1,50	1,78	2,00	2,48	1,40	1,54	2,40	2,12	1,25	2,00	0,67	1,10	0,60	1,10	0,80	1,60

Таблица 2. Результаты теста на определение стрессоустойчивости личности для подростков Холмса и Раге до и после формирующего эксперимента

№ по порядку	№ участника	возраст	пол	Стрессоустойчивость	
				До	После
1	4	16	1	31,00	29,00
2	6	17	1	42,00	34,00
3	7	16	1	43,00	35,00
4	8	17	0	46,00	41,00
5	12	16	0	44,00	34,00
6	14	16	0	36,00	31,00
7	15	16	1	25,00	26,00
8	16	16	1	23,00	26,00
9	17	16	1	43,00	38,00
10	27	17	1	29,00	27,00
11	28	17	1	26,00	28,00
12	32	16	0	36,00	33,00

Таблица 3. Результат методики диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда до и после формирующего эксперимента

№ по порядку	№ участника	возраст	пол	Адаптивность 68-170		Деадаптивно ст 68-170		Адаптивность		Лживость "-" 18-45		Лживость "+" 18-45		Принятие себя 22-52		Непринятие себя 15-35		Самопринятие		Принятие других 12-30		Непринятие других 14-35		Принятие других	
				До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	4	16	1	132,00	149,00	32,00	34,00	80,49	81,42	23,00	24,00	16,00	19,00	47,00	53,00	5,00	10,00	90,38	84,13	32,00	31,00	12,00	13,00	76,19	74,10
2	6	17	1	121,00	158,00	88,00	83,00	57,89	65,56	9,00	15,00	10,00	17,00	40,00	50,00	7,00	10,00	85,11	83,33	24,00	27,00	14,00	15,00	67,29	68,35
3	7	16	1	77,00	120,00	88,00	93,00	46,67	56,34	10,00	14,00	5,00	13,00	35,00	37,00	10,00	12,00	77,78	75,51	10,00	14,00	13,00	14,00	48,00	54,55
4	8	17	0	120,00	162,00	83,00	89,00	59,11	64,54	14,00	19,00	15,00	20,00	45,00	46,00	8,00	11,00	84,91	80,70	21,00	28,00	19,00	20,00	57,01	62,69
5	12	16	0	82,00	96,00	116,00	99,00	41,41	49,23	13,00	18,00	12,00	18,00	31,00	39,00	18,00	21,00	63,27	65,00	10,00	13,00	17,00	15,00	41,38	50,98
6	14	16	0	150,00	175,00	54,00	61,00	73,53	74,15	20,00	24,00	19,00	20,00	47,00	48,00	2,00	16,00	95,92	75,00	28,00	30,00	20,00	20,00	62,69	64,29
7	15	16	1	52,00	73,00	155,00	131,00	25,12	35,78	11,00	18,00	5,00	17,00	20,00	31,00	25,00	21,00	44,44	59,62	13,00	15,00	28,00	26,00	35,78	40,91
8	16	16	1	60,00	81,00	160,00	119,00	27,27	40,50	18,00	20,00	6,00	15,00	18,00	26,00	28,00	24,00	39,13	52,00	19,00	24,00	25,00	29,00	47,70	49,83
9	17	16	1	97,00	141,00	97,00	96,00	50,00	59,49	13,00	18,00	13,00	19,00	37,00	39,00	14,00	15,00	72,55	72,22	10,00	17,00	19,00	29,00	38,71	41,30
10	27	17	1	154,00	151,00	21,00	32,00	88,00	82,51	11,00	17,00	20,00	25,00	55,00	54,00	1,00	10,00	98,21	84,38	28,00	31,00	10,00	13,00	77,06	74,10
11	28	17	1	156,00	149,00	22,00	21,00	87,64	87,65	18,00	21,00	22,00	24,00	52,00	54,00	2,00	11,00	96,30	83,08	25,00	27,00	7,00	13,00	81,08	71,37
12	32	16	0	150,00	154,00	54,00	56,00	73,53	73,33	20,00	23,00	19,00	21,00	47,00	51,00	2,00	11,00	95,92	82,26	28,00	30,00	20,00	19,00	62,69	65,45

продолжение таблицы 3

Эмоциональный комфорт 14-35		Эмоциональный дискомфорт 14-35		Эмоциональная комфортность		Внутренний контроль 26-65		Внешний контроль 18-45		Интернальность		Доменирование 6-15		Ведомость 12-30		Стремление к доменированию		Эскапизм (уход от проблем) 10-25	
До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
19,00	22,00	3,00	4,00	86,36	84,62	48,00	51,00	1,00	15,00	97,17	70,83	10,00	11,00	8,00	7,00	71,43	75,86	16,00	17
20,00	24,00	18,00	17,00	52,63	58,54	41,00	49,00	18,00	20,00	61,93	63,64	11,00	10,00	22,00	16,00	50,00	55,56	21,00	20
18,00	21,00	17,00	13,00	51,43	61,76	22,00	31,00	23,00	19,00	40,59	53,82	13,00	12,00	17,00	13,00	60,47	64,86	20,00	24
24,00	28,00	19,00	15,00	55,81	65,12	40,00	42,00	14,00	18,00	67,11	62,50	11,00	12,00	19,00	15,00	53,66	61,54	14,00	16
16,00	19,00	32,00	27,00	33,33	41,30	40,00	50,00	29,00	26,00	49,63	57,87	9,00	10,00	16,00	14,00	52,94	58,82	16,00	15
17,00	24,00	12,00	14,00	58,62	63,16	60,00	62,00	11,00	14,00	79,58	75,98	12,00	11,00	17,00	13,00	58,54	62,86	10,00	14
7,00	13,00	35,00	28,00	16,67	31,71	16,00	24,00	34,00	29,00	25,16	37,15	1,00	6,00	25,00	24,00	7,41	33,33	21,00	23
5,00	11,00	36,00	22,00	12,20	33,33	27,00	35,00	36,00	30,00	34,88	45,45	1,00	7,00	26,00	30,00	7,14	31,82	23,00	23
22,00	27,00	24,00	23,00	47,83	54,00	35,00	41,00	19,00	18,00	56,82	61,93	13,00	15,00	15,00	16,00	63,41	65,22	20,00	24
25,00	26,00	2,00	4,00	92,59	86,67	59,00	63,00	6,00	18,00	87,54	71,43	10,00	11,00	9,00	12,00	68,97	64,71	7,00	10
24,00	28,00	5,00	7,00	82,76	80,00	50,00	57,00	4,00	9,00	89,93	81,90	12,00	12,00	8,00	9,00	75,00	72,73	4,00	9
17,00	27,00	12,00	15,00	58,62	64,29	60,00	65,00	11,00	19,00	79,58	70,96	12,00	13,00	17,00	15,00	58,54	63,41	10,00	12

Таблица 4. Результаты теста жизнестойкости до и после формирующего эксперимента

№ по порядку	№ участника	возраст	пол	Общая сумма		Вовлеченность		Контроль		Принятие риска	
				До	После	До	После	До	После	До	После
1	4	16	1	45,00	64,00	16,00	30,00	17,00	19,00	12,00	15,00
2	6	17	1	76,00	86,00	29,00	34,00	29,00	33,00	18,00	19,00
3	7	16	1	65,00	73,00	26,00	31,00	25,00	26,00	14,00	16,00
4	8	17	0	59,00	69,00	26,00	32,00	21,00	22,00	12,00	15,00
5	12	16	0	79,00	87,00	33,00	34,00	28,00	34,00	18,00	19,00
6	14	16	0	62,00	74,00	24,00	30,00	28,00	30,00	10,00	14,00
7	15	16	1	85,00	93,00	33,00	36,00	33,00	38,00	19,00	19,00
8	16	16	1	86,00	89,00	34,00	35,00	31,00	34,00	21,00	20,00
9	17	16	1	70,00	76,00	29,00	31,00	27,00	29,00	14,00	16,00
10	27	17	1	44,00	56,00	18,00	24,00	21,00	24,00	5,00	8,00
11	28	17	1	55,00	66,00	22,00	30,00	24,00	25,00	9,00	11,00
12	32	16	0	62,00	73,00	24,00	30,00	28,00	31,00	10,00	12,00

Таблица 5. Итоговые уровни резильентности подростков до и после формирующего эксперимента

№	Копинг		Стресс		Адаптивность		Жизнестойкость		Резильентность	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	средний	средний	высокий
2	низкий	высокий	низкий	средний	средний	средний	средний	средний	низкий	средний
3	низкий	средний	низкий	средний	средний	средний	средний	средний	низкий	средний
4	низкий	высокий	низкий	средний	средний	высокий	низкий	средний	низкий	средний
5	низкий	высокий	низкий	средний	средний	средний	средний	средний	низкий	средний
6	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	средний	средний	средний
7	низкий	средний	высокий	высокий	низкий	низкий	средний	средний	низкий	средний
8	низкий	средний	высокий	высокий	низкий	низкий	средний	средний	низкий	средний
9	низкий	средний	низкий	средний	низкий	средний	средний	средний	низкий	средний
10	низкий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	низкий	средний	средний
11	низкий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	средний	средний	средний
12	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	средний	средний	высокий

Таблица 1. Автоматический расчет T- критерия Вилкоксона

N	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	3	1	1	8
2	1	2	1	1	8
3	1	2	1	1	8
4	1	2	1	1	8
5	1	2	1	1	8
6	2	2	0	0	2
7	1	2	1	1	8
8	1	2	1	1	8
9	1	2	1	1	8
10	2	2	0	0	2
11	2	2	0	0	2
12	2	3	1	1	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					6

Результат: $T_{\text{эмп}} = 6$

Критические значения T при $n=12$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
12	9	17

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.