

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра психологии и педагогики начального образования

**Катрухина Наталья Сергеевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

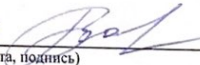
Тема: Групповое психологическое консультирование как средство  
развития жизнестойкости подростков

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

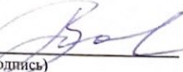
Допущена к защите  
Заведующий кафедрой педагогики  
и психологии начального образования,  
к.пс.н., доцент Н.А. Мосина

01.12.2023   
(дата, подпись)

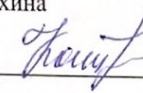
Руководитель магистерской программы  
к.пс.н., доцент кафедры педагогики  
и психологии начального образования  
М.В. Сафонова

01.12.2023   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент кафедры педагогики  
и психологии начального образования  
М.В. Сафонова

01.12.2023   
(дата, подпись)

Студент  
Н.С. Катрухина

01.12.2023   
(дата, подпись)

Красноярск, 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат .....	3
Введение.....	10
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ .....	19
1.1. Изучение жизнестойкости в зарубежной и отечественной психологии.....	19
1.2. Психологические особенности подросткового возраста в аспекте жизнестойкости и условия ее формирования.....	32
1.3. Возможности группового психологического консультирования в развитии жизнестойкости подростков.....	53
Выводы по Главе1.....	61
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	63
2.1. Методическая организация исследования. Результат констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	63
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	74
2.3. Результаты формирующего эксперимента их обсуждение.....	100
Выводы по Главе 2.....	110
Заключение.....	113
Список используемых источников.....	115
Приложения.....	124

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Групповое психологическое консультирование как средство развития жизнестойкости подростков».

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу группового консультирования как средство развития жизнестойкости подростков.

**Объект исследования:** процесс развития жизнестойкости подростков.

**Предмет исследования:** групповое консультирование как средство повышения жизнестойкости подростков.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что групповое психологическое консультирование по проблеме жизнестойкости подростков будет результативным при удовлетворении следующих условий:

1) учет психологических особенностей современных подростков и специфики контингента консультационной группы;

2) формирование качеств жизнестойкости в психофизиологическом, личностно-смысловом и социально-психологическом аспектах при доминирующей идее индивидуального смыслопостроения и осознания ответственности за свою жизнь, представление своего будущего и его положительного восприятия;

3) включение в программу консультирования помимо стандартных форм работы, использование притч, художественных произведений, кинофильмов и обсуждение реальных биографий современников, являющихся примерами жизнестойкого поведения.

### **Теоретико-методологическая основа исследования включает:**

#### 1. Научные подходы:

– субъектно-деятельностный подход в психологии ( К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.);

– ресурсный подход (В.А. Бодров, Р. Лазарус, С. Мадди, Дж. Фреди, С. Хобфолл и др.);

– экзистенциальный подход к изучению личности человека (Д.А.Леонтьев, В. Франкл, Э. Фромм и др.).

#### 2. Ряд положений:

Положение С. Мадди о жизнестойкости как системе убеждений человека о себе и окружающем мире, имеющая трехкомпонентный вид: вовлеченность, контроль и принятие риска, способствующая превращать отрицательные жизненные переживания в положительный опыт;

Положение А.Н. Фоминовой о жизнестойкости как интегральной характеристике индивидуальности, проявляющейся на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом.

Положения А.С. Арсеньева, И.А. Горьковой, Д.И. Фельдштейна о социальной ситуации развития современных подростков, отличающейся сложностью, разрывом социальных связей, избытком информации и сложностью самоопределения.

3. Разработки по вопросам формирования жизнестойкости у подростков С.В. Книжниковой, Н.П. Майровой, О.Ф. Мысовой, С.В. Остапенко, А.Н. Фоминовой, Е.Е. Чепурных.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение философской, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: тестирование, формирующий эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические: количественный и качественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** г. Минусинск Красноярского края, МБОУ СОШ № 4. В программе группового консультирования принимали участие подростки в количестве 20 человек.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 15 групповых консультаций.

**Научная новизна исследования:** в научный обиход введены данные об особенностях жизнестойкости современных подростков, о возможностях группового консультирования подростков по проблеме развития жизнестойкости с использованием разнообразных техник и упражнений, которые могут комбинироваться под любую группу с различным уровнем жизнестойкости.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в систематизации и обобщении научных подходов по проблеме формирования жизнестойкости у подростков, проявляющейся на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом. Полученные результаты в ходе исследования станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства развития жизнестойкости подростков.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что разработанная и апробированная программа психологического консультирования по формированию жизнестойкости у подростков может быть реализована в практической деятельности педагогов-психологов и социальных педагогов, работающих с этим контингентом обучающихся. Некоторые упражнения из программы также могут быть использованы для других практических целей: развития рефлексии подростков, повышения их самооценки, стрессоустойчивости, умения противостоять жизненным трудностям.

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

**Во введении** обозначена актуальность работы, методологический аппарат исследования: объект, предмет, 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.

**В Главе 1** представлено теоретико-методологическое обоснование проблемы жизнестойкости и ее особенностей в подростковом возрасте. Рассмотрено понятие жизнестойкости, критерии ее сформированности, психофизиологические особенности подросткового возраста, возможности группового консультирования в формировании жизнестойкости подростков.

**В Главе 2** описаны этапы проведения экспериментального исследования по формированию жизнестойкости у подростков с использованием метода группового консультирования. Методическая организация исследования и обсуждение результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента. Описана организация и проведение формирующего эксперимента. Представлены результаты формирующего эксперимента с детальным количественным и качественным анализом.

**В заключении** сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

**В Приложении** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования и результаты математической обработки данных исследования, а также программа группового консультирования.

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

## **Abstract**

Dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, the focus "Mastery of psychological counseling" and the topic "Group psychological counseling as a means of developing the resilience of adolescents."

**The purpose of the study:** to theoretically substantiate and experimentally test the group counseling program as a means of developing the resilience of adolescents.

**The object of research:** the process of developing the resilience of adolescents.

**Subject of research:** group counseling as a means of increasing the resilience of adolescents.

**Research hypothesis:** we assume that group psychological counseling on the problem of adolescent resilience will be effective if the following conditions are met:

1) taking into account the psychological characteristics of modern adolescents and the specifics of the contingent of the counseling group;

2) the formation of the qualities of resilience in psychophysiological, personal-semantic and socio-psychological aspects with the dominant idea of individual sense-building and awareness of responsibility for one's life, the representation of one's future and its positive perception;

3) inclusion in the counseling program, in addition to standard forms of work, the use of parables, works of art, films and discussion of real biographies of contemporaries, which are examples of resilient behavior.

### **The theoretical and methodological basis of the research includes:**

#### 1. Scientific approaches:

– subject-activity approach in psychology (S.L. Rubinstein, K.A. Abulkhanova-Slavskaya, A.V. Brushlinsky, etc.);

– resource approach (V.A. Bodrov, R. Lazarus, S. Muddy, J. Fredi, S. Hobfall, etc.);

– existential approach to the study of personality human rights (D.A. Leontiev, V. Frankl, E. Fromm, etc.).

2. A number of provisions:

S. Muddy's position on resilience as a system of human beliefs about oneself and the world around us, which has a three-component form: involvement, control and risk-taking, which helps to turn negative life experiences into positive experiences;

The position of A.N. Fominova on resilience as an integral characteristic of individuality, manifested at three levels: personal-semantic, socio-psychological and psychophysiological.

The positions of A.S. Arsenyev, I.A. Gorkova, D.I. Feldstein on the social situation of the development of modern adolescents, characterized by complexity, a gap in social.

Research methods:

1. Theoretical: analysis, synthesis, generalization of philosophical, psychological, pedagogical and methodological literature on the problem of research.

2. Empirical: testing, formative experiment (group counseling).

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

**Experimental base of the study:** Minusinsk, Krasnoyarsk Territory, MBOU Secondary school No. 4. The group counseling program was attended by teenagers in the number of 20 people.

**The approbation** of the research results took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of the psychologist's office. A total of 15 group consultations were held.

**Scientific novelty of the study:** data on the characteristics of the resilience of modern adolescents, on the possibilities of group counseling of adolescents on the problem of developing resilience using a variety of techniques and exercises



that can be combined for any group with different levels of resilience have been introduced into scientific use.

**The theoretical significance** of the study lies in the systematization and generalization of scientific approaches to the problem of the formation of resilience in adolescents, manifested at three levels: personal-semantic, socio-psychological and psychophysiological. The results obtained in the course of the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling as a means of developing the resilience of adolescents.

**The practical significance** of the study lies in the fact that the developed and tested program of psychological counseling for the formation of resilience in adolescents can be implemented in the practical activities of educational psychologists and social educators working with this contingent of students. Some exercises from the program can also be used for other practical purposes: developing teenagers' reflection, increasing their self-esteem, stress resistance, and the ability to withstand life difficulties.

**Chapter 1** presents a theoretical and methodological justification of the problem of resilience and its features in adolescence. The concept of resilience, criteria of its formation, psychophysiological features of adolescence, the possibility of group counseling in the formation of resilience of adolescents are considered.

**Chapter 2** describes the stages of conducting an experimental study on the formation of resilience in adolescents using the method of group counseling. Methodological organization of the study and discussion of the results obtained during the ascertaining experiment. The organization and conduct of a formative experiment is described. The results of a formative experiment with detailed quantitative and qualitative analysis are presented.

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

**The Appendix** contains tables containing data on the results of the study and the results of mathematical processing of the research data, as well as about

## Введение

Проблема устойчивости человека перед трудностями жизни, умение их с достоинством преодолевать и выходить из сложных жизненных ситуаций с приобретением жизненного опыта всегда привлекала внимание философов, психологов и педагогов. Наше время отличается сложностью по причине бурных политических, социальных и экономических изменений, что изменило социальные реалии развития современных детей и подростков.

Социальная ситуация современного подростка кардинальным образом отличается от социальной ситуации развития его сверстников предыдущих поколений, что проявляется в таких факторах, как исчезновение сюжетно-ролевой игры в детстве, что приводит к проблемам в общении со сверстниками. Если раньше дети и подростки с раннего детства были окружены взрослыми: в школе и в кружках, то теперь они в силу занятости родителей предоставлены сами себе, и это также негативным образом влияет на их социализацию. Последние два десятилетия плотного вхождения в нашу жизнь интернета как второй реальности вместе со множеством преимуществ породили немалое количество проблем. Прежде всего, это огромный поток информации, которая зачастую хаотична и неструктурирована, что дезориентирует подростков и молодых людей. Также для многих из них виртуальная реальность заменяет обычную, отчего подростки часто не видят между ними разницы. Высокая занятость родителей, отсутствие искренней поддержки со стороны взрослых и сверстников часто обостряют чувство одиночества подростков.

Жизнестойкость предполагает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях. Это своего рода «психологическая живучесть», устойчивость, умение конструктивно преодолевать сложные жизненные обстоятельства. В подростковой среде в современное время часты случаи высокой агрессии, буллинга, аутодеструктивных форм поведения. В подростковом возрасте

низка ценность жизни, и еще не сформированы конструктивные формы решения возникающих конфликтов. Вышеобозначенные факторы актуализируют проблему субъективного благополучия, жизнеспособности и жизнестойкости подростков и ставит их в практической психологии на одно из первых мест. Это обусловило **актуальность** выбора темы нашего исследования. Жизнестойкость в настоящее время становится трендом в психологии, что во многом обусловлено сложной социальной ситуацией развития, в которой оказались современные подростки. А события последних лет в мире и в нашей стране только усугубляют это нестабильное положение.

**Проблема исследования.** В Декларации Юнеско «Образование XXI века» в качестве главной цели образования отмечено «формирование жизнеспособной личности». В ФГОС и в документах об образовании одной из приоритетных задач современного образования является воспитание личности, главными качествами которой являются ее жизнестойкость и конкурентоспособность. Это свободная, открытая личность, обладающая креативностью и гибкостью мышления, которая открыта вызовам современного мира, умеет решать возникающие проблемы, выбирать адекватные способы реагирования на стрессовые ситуации, проявлять твердость и стойкость духа. Между тем существует противоречие между возросшей потребностью общества в конкурентоспособной личности, обладающей высокими нравственными свойствами и прочной системой ценностей, обладающей психологической устойчивостью и реальным уровнем ее сформированности в подростковом возрасте.

Система школьного обучения в первую очередь направлена на вооружение школьников знаниями, тогда как вопросы обеспечения их психологического благополучия в школе не решаются. Одним из способов оказания психологической помощи подросткам в аспекте формирования жизнестойкости является психологическое консультирование. При этом нужно отметить недостаточную эффективность психологической помощи в школе, что обусловлено ее безадресностью или репрессивностью, что

актуализирует вопросы совершенствования процесса психологического сопровождения в современной школе.

**Разработанность проблемы.** Вопросы жизнестойкости в психологическом аспекте стали изучаться, начиная с работ С. Мадди, который впервые представил понятие этого феномена и описал его структуру. В отечественной психологии феномен жизнестойкости изучался в работах А.А. Александровой, С.А. Богомаз, И. Горьковой, М.А. Одинцовой, Е.А. Евтушенко, С.В. Книжниковой, Д.А. Леонтьева, М.В. Логинова и др. Жизнестойкость была предметом диссертационных исследований: в работе Т.В. Наливайко (2006 г.) исследовались связи жизнестойкости со свойствами личности. В работе О.А. Березкиной (2006) жизнестойкость изучалась в контексте профессионализма. По проблеме жизнестойкости написаны монографии: А.Н. Фоминовой (2012) о жизнестойкости как психологическом феномене, Г.В. Ванаквой о становлении жизнестойкости у молодежи. При этом, несмотря на активное изучение этого феномена зарубежными и отечественными психологами, проблема наличия этой установки, а также пути ее формирования в современном школьном образовании остается открытой.

Как было отмечено, особое значение жизнестойкость имеет для подросткового возраста, поскольку он отличается наибольшей восприимчивостью к негативным факторам окружающей среды. Подростковый возраст характеризуется развитием рефлексии, интересом к своему внутреннему миру, к своему Я. В связи с чем очевидным становится то, что необходима целенаправленная коррекционная работа с подростками по формированию у них жизнестойкости, устойчивой положительной самооценки и осознания своих личностных ресурсов. Одной из наиболее адекватных и оптимальных форм работы с подростками в этом направлении является групповое психологическое консультирование, где объединены участники, имеющие один запрос, создана атмосфера сотрудничества, доверия и оказана помощь подросткам в формировании у них жизнестойких

установок. Групповое психологическое консультирование поможет подросткам лучше понять себя и свой внутренний мир, обнаружить свои личностные ресурсы и использовать в сложных жизненных ситуациях.

Интерес к проблеме жизнестойкости со стороны психологов-теоретиков и практиков с каждым годом расширяется, что обусловлено необходимостью решения различных прикладных задач. Психологические технологии развития жизнестойкости у подростков способствуют повышению уровня их стрессоустойчивости и играют положительную роль в профилактике аутоагрессивного поведения в этом возрасте.

Групповое консультирование помогает подросткам лучше понять самих себя и заглянуть в свой внутренний мир, сравнить собственные переживания с переживаниями своих сверстников, понять свои личностные особенности и собственные ресурсы, формировать свою личность в соответствии со своими ценностями, смыслами и идеалами. Оно способствует повышению психологической культуры, что, в свою очередь, влияет на формирование социальной зрелости личности. Занятия помогают улучшить навыки межличностного общения, устранить психологическое напряжение и чувство тревожности, сформировать положительный образ Я и повысить самооценку. При этом данная форма психологической работы в школе применимо к объекту нашего исследования разработана в литературе в недостаточной степени, что обусловило **новизну** нашего исследования.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу группового консультирования как средство развития жизнестойкости подростков.

**Объект исследования:** процесс развития жизнестойкости подростков.

**Предмет исследования:** групповое консультирование как средство повышения жизнестойкости подростков.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что групповое психологическое консультирование по проблеме жизнестойкости подростков будет результативным при удовлетворении следующих условий:

1) учет психологических особенностей современных подростков и специфики контингента консультационной группы;

2) формирование качеств жизнестойкости в психофизиологическом, личностно-смысловом и социально-психологическом аспектах при доминирующей идее индивидуального смыслопостроения и осознания ответственности за свою жизнь, представление своего будущего и его положительного восприятия;

3) включение в программу консультирования помимо стандартных форм работы, использование притч, художественных произведений, кинофильмов и обсуждение реальных биографий современников, являющихся примерами жизнестойкого поведения.

#### **Задачи исследования:**

1. Описать подходы к изучению феномена жизнестойкости в зарубежной и отечественной психологии.

2. Рассмотреть особенности подросткового возраста в аспекте жизнестойкости: психофизиологические особенности развития, типичные стрессовые ситуации в этом возрасте, условия формирования жизнестойкости.

3. Раскрыть особенности консультирования как формы психологического воздействия и описать особенности его проведения в подростковой среде.

4. Провести эмпирическое исследование по выявлению особенностей жизнестойкости в подростковом возрасте.

5. Разработать и апробировать программу группового консультирования подростков по развитию жизнестойкости, реализовать ее в работе школьного педагога-психолога.

6. Проследить динамику изменений показателей жизнестойкости подростков до и после проведения программы при помощи методов математической статистики.

## **Теоретико-методологическая основа исследования включает**

### 1. Научные подходы:

– субъектно-деятельностный подход в психологии ( К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн, и др.);

– ресурсный подход (В.А. Бодров, Р. Лазарус, С. Мадди, Дж. Фреди, С. Хобфолл и др.);

– экзистенциальный подход к изучению личности человека (Д.А.Леонтьев, В. Франкл, Э. Фромм и др.).

### 2. Ряд положений:

Положение С. Мадди о жизнестойкости как системе убеждений человека о себе и окружающем мире, имеющая трехкомпонентный вид: вовлеченность, контроль и принятие риска, способствующая превращать отрицательные жизненные переживания в положительный опыт;

Положение А.Н. Фоминовой о жизнестойкости как интегральной характеристике индивидуальности, проявляющейся на трех уровнях: личностно-смысловом, социальном-психологическом и психофизиологическом.

Положения А.С. Арсеньева, И.А. Горьковой, Д.И. Фельдштейна о социальной ситуации развития современных подростков, отличающейся сложностью, разрывом социальных связей, избытком информации и сложностью самоопределения.

3. Разработки по вопросам формирования жизнестойкости у подростков С.В. Книжниковой, Н.П. Майровой, О.Ф. Мысовой, С.В. Остапенко, А.Н. Фоминовой, Е.Е. Чепурных.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение философской, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: тестирование, формирующий эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические: количественный и качественный анализ результатов исследования.

**Научная новизна исследования:** в научный обиход введены данные об особенностях жизнестойкости современных подростков, о возможностях группового консультирования подростков по проблеме развития жизнестойкости с использованием разнообразных техник и упражнений, которые могут комбинироваться под любую группу с различным уровнем жизнестойкости.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в систематизации и обобщении научных подходов по проблеме формирования жизнестойкости у подростков, проявляющейся на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом. Полученные результаты в ходе исследования станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства развития жизнестойкости подростков.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что разработанная и апробированная программа психологического консультирования по формированию жизнестойкости у подростков может быть реализована в практической деятельности педагогов-психологов и социальных педагогов, работающих с этим контингентом обучающихся. Некоторые упражнения из программы также могут быть использованы для других практических целей: развития рефлексии подростков, повышения их самооценки, стрессоустойчивости, умения противостоять жизненным трудностям.

**Экспериментальная база исследования:** г. Минусинск Красноярского края, МБОУ СОШ № 4. В программе группового консультирования принимали участие подростки в количестве 20 человек.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что разработанная и апробированная программа психологического



консультирования по формированию жизнестойкости у подростков может быть реализована в практической деятельности педагогов-психологов и социальных педагогов, работающих с этим контингентом обучающихся. Некоторые упражнения из программы также могут быть использованы для других практических целей: развития рефлексии подростков, повышения их самооценки, стрессоустойчивости, умения противостоять жизненным трудностям.

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

**Во введении** обозначена актуальность работы, методологический аппарат исследования: объект, предмет, 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.

**В Главе 1** представлено теоретико-методологическое обоснование проблемы жизнестойкости и ее особенностей в подростковом возрасте. Рассмотрено понятие жизнестойкости, критерии ее сформированности, психофизиологические особенности подросткового возраста, возможности группового консультирования в формировании жизнестойкости подростков.

**В Главе 2** описаны этапы проведения экспериментального исследования по формированию жизнестойкости у подростков с использованием метода группового консультирования. Методическая организация исследования и обсуждение результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента. Описана организация и проведение формирующего эксперимента. Представлены результаты формирующего эксперимента с детальным количественным и качественным анализом.

**В заключении** сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

**В Приложении** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования и результаты математической обработки данных исследования, а также программа группового консультирования.

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

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ**

### **1.1. Изучение жизнестойкости в зарубежной и отечественной психологии**

Обращаясь к философским словарям и энциклопедиям, можно обнаружить отсутствие в них понятия «жизнестойкость», так же, как и в словарях по психологии советского периода. Это достаточно новое понятие, и феномен жизнестойкости в настоящее время является актуальным трендом, интерес к нему со стороны психологов и педагогов с каждым годом увеличивается.

Несмотря на большой интерес к этому феномену в настоящее время, для науки идеи жизнестойкости не являются новыми. Они обнаруживаются еще в философии стоицизма, представители которого (Марк Аврелий, Зенон, Сенека, Эпиктет) полагали, что человеку свойственно выбирать индивидуальное отношение к своей жизни, отвечать на события жизни с позиции разума, а не только эмоций. Ими была обоснована разумная природа человека, стоицизм которого выражается в особом отношении к происходящим событиям. Возникающие эмоциональные переживания, по их мнению, связаны не с трагизмом события, а с личностным отношением человека к этим событиям. Ими был выдвинут важный постулат о том, что невзгоды не могут причинить вред человеку вне его воли [77, с. 8].

В экзистенциализме (А. Камю, Ж.П. Сартр,) встал вопрос о хаотичности человеческой жизни, ее парадоксальности и неопределенности, что возможно преодолеть посредством собственной воли и решимости человека. Для противостояния трудностям бытия человек должен обладать свободой, правом выбора и чувством ответственности за свой выбор. В рамках этого философского направления сложность жизни преодолевается путем субъектной решительности человека. Экзистенциалисты используют такие концепты, как «свобода выбора», «долженствование», «ответственность», «обретение смысла». Адаптация к трудным ситуациям

жизни позволяет человеку приобрести человеку личностный опыт и рост [77, с.8].

К настоящему времени феномен жизнестойкости можно рассматривать в контексте разных психологических школ и различных концепций, что представлено на рисунке 1.

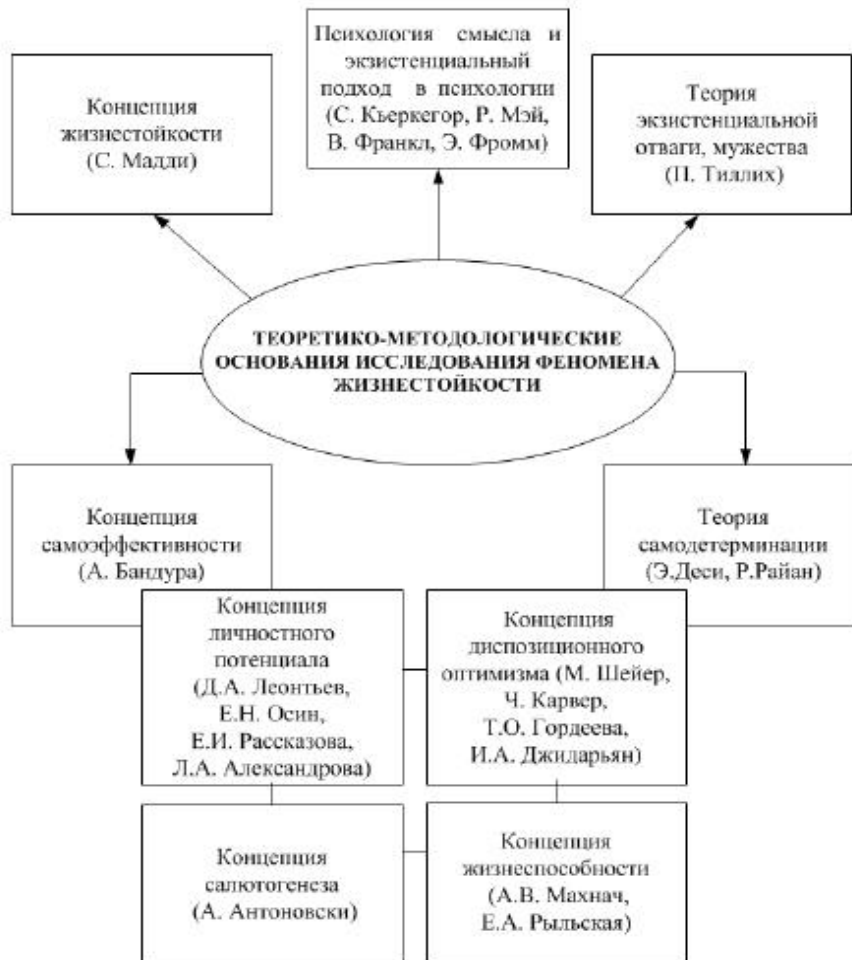


Рис. 1. Подходы к изучению феномена жизнестойкости в зарубежной и отечественной психологии

Рассмотрим более детально некоторые из этих концепций. В экзистенциальной психологии, которая созвучна с философией, в работах Р. Мэя, В. Франкла, Э. Фромма жизнестойкость рассматривается в аспекте выживания в сложных жизненных обстоятельствах.

Жизненный опыт В. Франкла дал ему основания вывести понятие проактивности, которая представляет собой способность выбирать свою

реакцию на внешние раздражители. Она детерминирует действия человека согласно его целям и этическим принципам вне зависимости от внешних условий. Он руководствуется своими принципами, ценностями и свободой выбора. При помощи проактивности реализуются экзистенциальные потребности человека: созидание, новый опыт и собственно нахождение смысла в самой жизни.

Э. Фромм понимает реализацию сущности человека в продуктивном, жизнетворческом начале. По его мнению, человек способен соединиться с миром путем удовлетворения своих базовых потребностей в самоидентичности, наличии системы ценностей, реализации своей свободы, понимаемой им как «спонтанную активность всей целостной личности человека».

П. Тиллих в своих работах использует понятие «мужество жить», понимая его как этическую добродетель, которая характеризует нравственную миру в преодолении страха. Посредством мужества человек утверждает свое бытие вопреки обстоятельствам.

Теория самоэффективности А. Бандуры строится на трактовке самоэффективности (self-efficacy) как убежденности человека в своей способности действовать эффективно и успешно в любых условиях, что проявляется в предпочтении сложных задач и трудных целей, а также проявления упорства и настойчивости в их достижении [88].

В теории мотивации (самодетерминации) Э. Деси и Р. Райана положена идея о врожденной активности людей, жажде знания, желания совершенствовать свои знания, умения и способности. Для психологического здоровья личности в большей степени значима внутренняя мотивация личности, самореализация [23]. По словам Д.А. Леонтьева, самодетерминация представляет собой «ощущение свободы по отношению как к силам внешнего окружения, так и к силам внутри личности» [38, с. 14].

Концепция диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера основана на идее о положительных ожиданиях от будущего, построенной на ценности результата, к которому стремится человек, и вера в его достижение.

В методологический аппарат психологии понятие жизнестойкости пришло из работ американских психологов С. Кобейса и С. Мадди в 1980-х годах в виде понятия «*hardiness*», которое через пару десятилетий отечественный психолог Л.А. Леонтьев перевел как «жизнестойкость».

В психологии на сегодняшний день существует плюрализм в понимании этого концепта, о чем свидетельствуют его разные наименования: «мужество творения» (Р. Мэй), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейн), «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер).

В первоначальной трактовке жизнестойкости С. Мадди опирался на ее философское понимание П. Тиллихом, однако позже он оформил это понятие как «убеждения, позволяющие человеку быть активным в ситуации стресса и противостоять его последствиям» [44, с. 5]. Ученый представил жизнестойкость как психологический конструкт из 3 компонентов:

1) вовлеченности, включенности – уверенность человека в том, что в жизни он способен обнаружить для себя что-то интересное и значимое, если принимать в ней активное участие. Антонимом вовлеченности является чувство отчуждения, апатии;

2) контроль (влияние) – уверенность человека в правильности выбранной им позиции в конкретных жизненных ситуациях, убежденность в целесообразности борьбы для дальнейшей победы, ощущение себя хозяином своей жизни. Как антипод чувству контроля выступает чувство беспомощности и бессилия перед жизнью, предопределенности жизненного пути [44, с. 10]. Этот компонент жизнестойкости созвучен феномену внутреннего локуса контроля, когда человек принимает ответственность за свою жизнь и ее события в отличие от людей с экстернальным локусом контроля, которые склонны приписывать ответственность за свою жизнь

внешним силам (природе, Богу, стечению обстоятельств). Человек с развитым контролем сам выбирает собственную деятельность, свой путь;

3) вызов (принятие риска) – убежденность человека в значимости и осмысленности всего происходящего с ним для его личностного развития и приобретения опыта, оценка опыта как основы мудрости, бесстрашие перед негативными жизненными событиями, умение идти на риск в ситуации неопределенности. Антиподом этому чувству выступает желание комфорта и безопасности, страх перед жизнью [44, с. 11]. Можно заключить, что жизнестойкость – это комплекс аттитюдов, которые определяют готовность и способности человека к преодолению.

Как видим, данный феномен имеет особое значение в ситуации стресса. С. Мадди полагал, что жизнестойкость предполагает не отрицание стресса, а умение признавать его реальность и, преодолевая стрессовую ситуацию, находить в ней для себя позитивные моменты и обращать сложности жизни в свою пользу. На основе лонгитюдных эмпирических исследований ученым было выявлено, что сотрудники компаний, находящиеся в ситуации стресса, улучшали свою профессиональную деятельность, а не «выгорели», не сломались, что по идее должно было случиться. Это наблюдение дало С. Мадди основания сделать вывод о наличии определенных установок и умений, способствующих превращению стрессовой ситуации в позитивную. Жизнестойкость, по С. Мадди, это умение реализовывать свои способности в неблагоприятных жизненных ситуациях, тем самым повышать свою психологическую живучесть, совладать со стрессом [44].

Кроме обозначенных 3 компонентов жизнестойкости, С. Мадди выделял 5 механизмов, которые позволяют обеспечивать высокую эффективность деятельности: 1) жизнестойкие убеждения – оценка событий жизни как менее стрессовых, чем их оценивают другие люди; 2) мотивация к совладанию – открытость новому опыту и готовность действовать активно в ситуации стресса; 3) усиление реакции иммунитета посредством физической и психической активности; 4) ответственность за свое здоровье (практики

здоровья); 5) обращение к социальной поддержке, которая способствует совладанию со стрессом путем развития навыков общения.

Модель жизнестойкости С. Мадди представлена на рисунке 2.



Рис. 2. Модель жизнестойкости С. Мадди

С. Мадди в своих работах рассматривал также ряд качеств, которые являются «созвучны» жизнестойкости. Это такие позитивные характеристики личности, как чувство связности, оптимизм, самоэффективность (убежденность в самостоятельном выполнении задуманного дела), устойчивость, религиозность, шкалы «большой пятерки» (экстраверсия, открытость опыту, дружелюбие, добросовестность, эмоциональная стабильность [39, с. 16-19].

В российской психологии данный концепт, как и множество новых феноменов, пришедших в нашу психологию в 2000-е годы, был



популяризирован профессором Д.А. Леонтьевым. Именно им был переведен и адаптирован опросник С. Мадди для оценки жизнестойкости личности [38]. Так же с разных исследовательских подходов этот феномен был описан в работах ученых, в числе которых можно назвать Л.А. Александрову, С.А. Богомаз, С.В. Княжникову, М.В. Логинову, Е.И. Рассказову, А.Н. Фоминову.

В отечественной психологии данный феномен изучается в самых различных контекстах, налицо плюрализм в его понимании и трактовке, чему свидетельство неоднозначность его трактовок: «личностный потенциал» (в работах Д.А. Леонтьева), «адаптационный потенциал» (у А.Г. Маклакова), «жизнеспособность» (у М.П. Гурьянова, Е. А. Рыльской). У российских психологов близким понятием жизнестойкости являются такие понятия, как «смысл жизни», «жизнетворчество», «самореализация личности», «жизнетворчество» и «жизнеспособность».

Противостояние сложным жизненным событиям может быть реализовано двумя путями – пассивным (желание плыть по течению, инфантильное поведение) или активным (совладение с трудностями), что предполагает использование жизнестойких убеждений и таких же способов поведения.

Я.А. Долженко были обозначены качества личности, обладающей жизнестойкостью: 1) реалистичное восприятие действительности, 2) способность видеть смысл в самых различных сторонах жизни, наличие ценностей, 3) умение импровизировать, уметь находить нетрадиционные, нестандартные, не используемые ранее способы решения проблем в рамках своих возможностей [25].

В своей монографии А.Н. Фомина образно определяет жизнестойкость как «упругость», «гибкость», умение возвращаться к обычному, нормальному состоянию после ситуаций потрясений, не ломаясь при этом [77, С. 12].

Д.А. Леонтьев понимает жизнестойкость как черту, помогающую человеку преодолевать сложные обстоятельства, а в конечном счете – саму

жизнь как таковую. Компонентами жизнестойкости являются открытость всему новому и убежденность в умении владеть ситуацией [38].

Л.А. Александрова понимает жизнестойкость в виде личностной способности, обеспечивающей хорошую адаптивную способность. Эта способность включает общие способности (базовые установки личности, ее самосознание, интеллект и смысл) и специальные способности (навыки преодоления сложных ситуаций жизни, способность к саморегуляции) [3].

Как ресурс, направленный на поддержание витальности и деятельности, трактует жизнестойкость Е.И. Рассказова, которая в числе компонентов жизнестойкости выделяет мотивационную направленность [62].

Исследователь Т.В. Наливайко понимает жизнестойкость как общую интегральную характеристику личности, паттерн ориентаций относительно жизни и ее смысла, самоотношения, стилей поведения, которая преимущественно опирается на природные качества личности и носит потенциальный характер. В структуре жизнестойкости выделяются: самоотношение, личностные смыслы, потенциал к их реализации [52].

Как особый класс духовных способностей понимает жизнестойкость В.Д. Шадриков и включает в ее структуру альтруизм, осмысленность жизни, креативность и принципы веры. Это совокупность природных и естественных начал [81].

С точки зрения С.А. Богомаз, жизнестойкость представляет собой системное психологическое свойство, возникающее вследствие сочетаний определенных навыков и установок (удовлетворенность жизнью, оптимизм, самоэффективность), позволяющих превращать проблемные стрессовые ситуации в новые возможности для личности [11].

Как систему убеждений понимает жизнестойкость М.В. Логинова, включая в ее структуру эмоциональную устойчивость, активность, экстравертированность, предметно-ориентированный копинг [40].

Исследователь данного феномена С.В. Книжникова понимает жизнестойкость как интегральную характеристику личности, помогающую

личности преодолевать трудные жизненные ситуации, трансформируя их в ситуации развития. В структуру жизнестойкости исследователь включает адекватную самооценку, высокую социальную компетентность, хорошие коммуникативные способности и волевую саморегуляцию [30]. С.В. Книжникова рассматривает жизнестойкое поведение как антоним суицидальному поведению, которые имеют в своей основе разные установки. Автор предлагает следующие характеристики жизнестойкой и нежизнестойкой (суицидальной) личности, которые мы представили в таблице 1.

Таблица 1. – Сравнительные характеристики жизнестойкой и суицидальной личности

Установки и особенности «суицидальной» личности	Характеристика жизнестойкой личности
Низкое развитие волевых качеств: слабый самоконтроль, слабо развитые навыки достижения целей	Высокий уровень развития волевых качеств
Патологическая смысловая регуляция: отсутствие мотивации и целеполагания, упрощенность, примитивность смысловой сферы, отсутствие смысла жизни или искаженное представление о нем, обедненность представлений о реальности, низкий контроль в отношении собственной жизни.	Оптимальная смысловая регуляция
Низкая социальная компетентность, слабая ориентировка в реальной ситуации	Хорошо развитая социальная компетентность: когнитивных структур, хорошая ориентация в реальной жизненной ситуации.
Неадекватность самооценки	Адекватная самооценка
Проблемы в коммуникативной сфере, сложность в установлении контактов, затруднения в коммуникации	Благополучие в коммуникативной сфере, умение налаживать контакты, общаться с другими людьми.
Инфантильность: необходимость симбиотических отношений и эмоциональной зависимости от другого человека	Самостоятельность
Непереносимость фрустрации	Устойчивость к фрустрации

С.В. Книжникова отмечает, что развитые компоненты жизнестойкости играют значимую роль в стрессовых, сложных для человека ситуациях. Высокий уровень включенности предполагает умение обращаться к другим людям за помощью, желание контактировать с другими. Хорошо развитый контроль у человека существует уверенность в своей возможности влиять на события, а не переживать по поводу своей беспомощности. Высокий уровень вызова предполагает желание обучаться на своем жизненном опыте – как положительном, так и негативном. Жизнестойкость – это не столько оптимизм, сколько реалистичное отношение к жизни, это особый паттерн установок и навыков, которые позволяют превратить изменения в возможности. Высокая жизнестойкость придает человеку силы для преодоления препятствий, дает толчок к развитию способностей и улучшить свои качества, освобождает от неуверенности и пессимизма [30].

Можно также отметить ряд отечественных авторов, которые не занимались проблемами жизнестойкости непосредственным образом, но используют в своих работах это понятие в качестве обозначения смежных психологических феноменов. При изучении преодолевающего поведения исследователь М.А. Одинцова выделяет 2 полярных стиля поведения: виктимный, при котором человек ощущает себя жертвой и жизнестойкий, активный. Личность, выбирающая для себя второй путь, отличается высокой активностью, направленностью на поиск собственных ресурсов для преодоления сложной ситуации, реализм при оценке ситуации, позитивное восприятие мира, адекватное мировоззрение [54].

Исследователи Н. П. Майорова и Е. Е. Чепурных [45] выделяют ряд навыков, которые необходимы для эффективной жизнедеятельности в аспекте жизнестойкости (Таблица 2).

Таблица 2. – Навыки жизнестойкости

Навыки	Характеристика навыка
Позитивное и конструктивное отношение к собственной личности	Знание своего характера, своих недостатков и достоинств, что дает возможность адекватной оценки своей личности, способностей, возможностей и резервов. Они представляют фундамент для формирования чувства собственного достоинства.
Навыки позитивной коммуникации	Умение выстраивать коммуникацию с окружающим людьми, устанавливать с ними дружеские взаимоотношения и поддерживать их
Навыки самооценки и понимания других	Умение адекватно оценивать себя и воспринимать других людей, при этом осознавая их особенности и уникальность, в том числе и стигматизированные (СПИД, меньшинства, инвалиды, зависимые люди)
Навыки управления своим эмоциональным состоянием и эмоциями окружающих.	Понимание особенностей эмоций в нас самих и других, понимание того, какое влияние они оказывают на наше поведение. Умение оказывать влияние на собственные эмоции и эмоции других людей.
Навыки адекватного поведения в ситуациях стресса	Умение сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, понимать источники стресса и особенности его влияния на человека.
Навыки продуктивного взаимодействия с другими людьми	Навык цивилизованного и конструктивного общения с другими людьми. При минимальных эмоциональных затратах получать высокий результат.
Навыки самостоятельного принятия решений	Умение принимать взвешенные, конструктивные решения, учет различных мнений и способность прогнозировать дальнейшие последствия решений и их влияние на ситуации.
Навыки умения решать проблемные ситуации	Умение справляться с проблемами, уверенное поведение в сложных ситуациях, разумный и планомерный подход к решению трудных ситуаций и нестандартных проблем.
Умение работать с информацией	Способность объективно анализировать, систематизировать и грамотно использовать информацию любого свойства. Беглость и свобода в ориентировке в изменяющихся жизненных событиях.
Творческие навыки	умение креативно решать задачи разного характера в разных видах деятельности с опорой на собственный опыт и знания, а также на имеющуюся информацию о знаниях и опыте других людей.

В российской психологии жизнестойкость нередко также изучается в контексте экстремальных жизненных ситуаций и использования при этом эффективных копинг-стратегий – способов совладания с трудными жизненными ситуациями. Данный подход представлен работами М.Ш. Магомед-Эминова, Ф. Е. Василюка, Н.В. Тарабриной, К. Муздыбаева, Ц.П. Короленко и др. Авторы в своей характеристике жизнестойкости опираются на понятие личностного потенциала, разработанного Д.А. Леонтьевым. В основе этого подхода лежит синтез философских идей П. Тиллиха, В. Франкла, Э. Фромма, М. Мемардашвили, где это понятие было представлено такими концептами, как «сила Эго», «воля», «ориентация на действие», «воля к смыслу», «внутренняя опора».

Можно заметить, что отечественные психологи в немалой степени уделяют внимание содержательной и практической сторонам жизнестойкости. В их работах подчеркивается значимость ценностей, мотивов и интересов, способы действий в преодолении сложностей и противостояние стрессовым ситуациям.

В наибольшей степени нам близка трактовка жизнестойкости А.Н. Фоминовой, которая рассматривает данный феномен на нескольких уровнях – личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом, что отражено в таблице 3.

Таблица 3. – Структура жизнестойкости как интегральная характеристика индивидуальности

Уровень	Психологическая составляющая	Результат проявления жизнестойкости	Проявление феноменов, противоположных жизнестойкости
Личностно-смысловой	ценностно-смысловой компонент, мотивационный, волевой	позитивное мироощущение, повышение качества жизни	отсутствие осознанности и активности в отношении своей жизни, пассивное подчинение обстоятельствам, принятие жизни как неизбежного и неконтролируемого процесса, суицидальные тенденции

## Продолжение Таблицы 3

Социально-психологический	социальные навыки, эффективные модели поведения, стили мышления	адаптация к социуму, эффективная саморегуляция, самореализация	Неадаптированность, несформированность коммуникативных навыков, навыков саморегуляции Выученная беспомощность Прозябание, пассивность Зависимое поведение
Психофизиологический	темпераментные характеристики, проявление физиологических реакций стресса	оптимальность реакций в ситуации стресса, способность и готовность выдерживать стрессовую ситуацию при сохранении внутренней сбалансированности и сохранении успешности деятельности	Невроз, психосоматические болезни

Как видим, в настоящее время феномен жизнестойкости является изученным в достаточной степени и в зарубежной, и в отечественной психологии. К нему разработано множество подходов и пониманий. Можно заключить, что жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, которая понимается как общая мера психического здоровья человека. Это умение противостоять тяжелым, разрушительным жизненным ситуациям, их преодоление не с не с потерями для себя, но с самосовершенствованием. Это переживание человеком своей жизни и событий как интересных и позитивных (вовлеченность), ощущение себя автором своей жизни, ее субъектом, инициатором (контроль) и умение превращать негативные события в положительный опыт, как стимул для усвоения нового опыта (принятие риска). Это определенные убеждения человека, установки, которые дают ему умение противостоять стрессу и оставаться при этом активным и позитивным.

В основе концептуальной основы нашего исследования лежит понимание жизнестойкости С. Мадди как интегральной личностной черте, которая отвечает за успешность преодоления личностью трудностей жизни.

Понимая жизнестойкость как интегральную характеристику индивидуальности, вслед за А.Н. Фоминовой мы полагаем, что она проявляется на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом..

## **1.2. Психологические особенности подросткового возраста в аспекте жизнестойкости и условия ее формирования**

Подростковый возраст изучался в работах в работах почти всех психологов XX века: Р. Байярда, Ж. Пиаже, Ф. Райса, Х. Ремшмидта, З. Фрейда, С. Холла, Э. Шпрангера, Э. Штерна, Э. Эриксона, В отечественной психологии – в трудах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, И.С. Кона, А.Е. Личко, А.М. Прихожан, А.А. Реана, Н.Н. Толстых Д.И. Фельдштейна и др. Все исследователи единодушно отмечают переломность, сложность, критичность этого времени между детством и взрослостью. Фокусировка исследователей на этом возрастном периоде объяснима тем, что подростковом возрасте, как в увеличительном стекле, отражаются все психологические и социальные проблемы времени. Этот возраст восприимчив к разного рода девиациям, гипертрофированному выражению всех социальных пороков.

И.С. Кон в связи с этим писал о подростковом возрасте как об очень уязвимом периоде, когда обостряются личностные черты, что делает подростка очень податливым к неблагоприятным воздействиям среды. К тому же гормональная перестройка сопряжена с теми генетическими задатками, которые ранее были скрыты, что обнаруживается в психических заболеваниях и дебютах суицида [31].

Разные авторы выделяют свои границы подросткового периода, что во многом обусловлено историческими и социальными факторами. По нашему



мнению, наиболее адекватный диапазон этого периода представлен В.С. Мухиной, которая характеризует его как период от 11-12 до 14-15 лет [50, с. 145].

А.А. Реан в своем труде о подростках отмечает, что одним из первых научных подходов при изучении этого возраста был подход С. Холла в самом начале 20 в., постулировавшем, что поведение подростков напоминает эмоциональные качели, где депрессия сменяется чувством эйфории, а перманентные колебания между крайностями являются эволюционно объяснимыми. В эмоциях и поведении подростков большую роль играет половое созревание, процесс быстрого роста, которые обуславливают все процессы организма.

Психоанализ в лице З. Фрейда утверждал наличие конфликта между инстинктами, эго и супер-эго в подростковый период при доминировании «ид», что побуждает обращаться к механизмам психологической защиты для снятия напряжения.

Э. Эриксон в своей периодизации отмечал, что в подростковом возрасте происходит кризис идентичности, цель которого – осознание себя и своего места в этом мире, ответе на вопрос «Кто я такой».

Ж. Пиаже как представитель когнитивной психологии отмечал, что в подростковом возрасте человек находится на стадии формальных операций, он способен мыслить абстрактно [63, с. 14].

Обобщая исследования психологов в области возрастной психологии по особенностям подросткового возраста, выделим наиболее существенные его характеристики:

1) представление о себе как о взрослой, самостоятельной личности, появление чувства взрослости как важное новообразование возраста. В этой связи со стороны подростков часто можно наблюдать активное отстаивание своих прав с полным при этом пренебрежением к обязанностям;

2) желание нарушать запреты, в отличие от младших школьников, для которых было важно подчиняться правилам. Это является признаком взрослости. Следовать запрету – быть ребенком, нарушать их – признак взрослости;

3) амбивалентность оценок, убеждений и поведения. По замечанию С. Сушинских, подростковая психика отличается разнонаправленными и взаимоисключающими чертами: целеустремленностью и импульсивностью, с одной стороны, норовящим быстро перейти в апатию и отсутствию желания чем-либо заниматься; повышенная самоуверенность и бескомпромиссность в суждениях могут сменяться высокой ранимостью и неуверенностью в себе; высокая потребность в общении может сменяться желанием уединения, сосуществовать с застенчивостью и робостью; нежность и ласковость могут сменяться недетскими проявлениями жестокости [71];

4) сепарация от родителей, желание автономии, избавление от родительской опеки, отчуждение от них, противопоставление себя взрослым, но в то же время ожидание от них поддержки и одобрения;

5) большая значимость общения со сверстниками, отождествление с ними, внимание к их мнению, желание занять достойное место в их группе, выработка общих ценностей, интересов. Это время поиска близкого друга, размышлений над отношениями со сверстниками. Ведущие потребности этого возраста – доверительное общение, поддержка, безусловное принятие. По замечанию Л. И. Божович, в случае невозможности найти понимание в группе сверстников подростки могут подвергаться социальной дезадаптации и иметь склонность к правонарушениям [13];

6) интерес к внутреннему миру, развитие рефлексии, переход самосознания на новый уровень, оформление более стойкой «Я-концепции»; желание понять самого себя, свои особенности и возможности, свою уникальность, похожесть и непохожесть на сверстников, свою неповторимость, формирование мировоззрения. Выработка своей собственной системы эталонов самооценки и самоотношения;

7) желание общественного признания путем социально значимой деятельности: самовыражение, самоутверждение, проявление своих лучших качеств, желание проявить свои возможности и умения, занять в обществе свою нишу;

8) становление нравственных ценностей, самоопределения, социальных установок, «осознание себя членом общества с конкретизацией в новой общественно значимой позиции» [13];

9) ориентация на будущее. А.Г. Асмолов называет этот период «точкой бифуркации», которая дает основу для формирования личностного выбора как показателя определенной зрелости. Главное желание подростка – поскорее вырасти, что связано с ожиданием в перспективе больших прав и свобод. К 14–15 годам у подростков в идеале формируются такие новообразования, как внутренняя позиция (возможность сопоставления своего положения с желаемым), психологическая перспектива (способность представить себя в будущем) и способность к целеполаганию (активные действия для достижения целей будущего).

Как видим, данный возраст – один из самых интересных и вместе с тем сложных периодов в развитии личности. Это возраст формирования мировоззрения, совершенствования самооценки и самосознания, что в большой степени оказывает влияние на развитие личности. Это период подготовки ко взрослой жизни, сопряженный с появлением интереса к себе, становлением нравственных и духовных ориентиров, временем формирования характера.

Относительно ведущей деятельности в этот возрастной этап можно выделить два подхода отечественных исследователей – Д.Б. Эльконина и Д.И. Фельдштейна.

Д.Б. Эльконин полагал, что основным симптомом подросткового возраста является чувство взрослости – такое новообразование сознания, при котором подросток начинает сравнивать себя с другими людьми (своими сверстниками или взрослыми), находит образцы для подражания, учится

строить свои отношения с другими людьми и перестраивает свою деятельность. Ведущей деятельностью в этот период, по мнению ученого, является интимно-личностное общение – деятельность, в которой осуществляется практическое, жизненное освоение ценностей и моральных норм. Именно в таком общении формируется самосознание подростка как главное новообразование [86].

Иная точка зрения относительно ведущей деятельности в этот период принадлежит Д.И. Фельдштейну, который полагал, что в развитии подростков главную роль играет общественно-полезная деятельность, просоциальная, неоплачиваемая, направленная на благо других людей. Для подростка она должна быть реально значимой, а ее содержанием – польза, приносимая обществу. Главный мотив этой деятельности – проявить свою самостоятельность и ответственность, полезность другим. Это свидетельствует о выходе на новый уровень мотивации, вход в новую систему «Я и общество». Поэтому в подростковой среде так популярно волонтерство [75].

Изучая морально-этическое сознание подростков, П.М. Якобсон приходит к выводу о том, что общий расширение круга интересов подростков, развитие их самосознания, интенсивность общения со сверстниками и взрослыми ведут к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний. Подросток острее испытывает сочувствие при виде горя других людей, ему свойственно стремление бескорыстно отказаться от чего-то для него ценного ради блага другого человека. В этот период намного более, чем в другие периоды, проявляется захваченность переживаниями, которые связаны с добром, сочувствием, со способностью жертвовать своими запросами, потребностями ради других людей [87].

Таким образом, рассматриваемый возраст характеризуется максимальными диспропорциями в уровне физического и психического развития, выраженными противоречиями социального характера, порождающими в ряде случаев аномальные формы поведения.

Вопросы стрессоустойчивости подростков изучались в работах таких исследователей, как Л. И. Божович, А.И. Захарова, Л. И. Личко, Д. А. Леонтьева, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Э.Г. Эйдемиллер и др.

Необходимо отметить типичные стрессовые, сложные ситуации, свойственные для подросткового возраста, чаще всего основаны на несоответствии между желаниями и возможностями (безопасность, принятие, принадлежность к группе сверстников, автономность от семьи, социальный успех, развитие собственного «Я»). Неудовлетворенность этих потребностей «запускают» поведение, которое направлено на преодоление стресса. Стрессовые ситуации и жизненные трудности в этом возрасте преодолеваются преимущественно эмоциональным путем.

Х. Ремшмидт проблемы этого возраста связывает с фрустрацией шести основных потребностей: 1) физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; 2) потребности в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе; 3) потребности в независимости от семьи; 4) потребности в привязанности; 5) потребности в успехе; 6) потребности в развитии собственного Я. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей личности «запускают» совладающее поведение [64].

Причинами для появления стрессовых и тревожных ситуаций в подростковом возрасте, по нашему мнению, могут быть следующими: 1) проблемы в родительской семье подростка (конфликты с родителями, неблагополучная семья); 2) сложные ситуации в школе (буллинг, физическое или психологическое насилие, конфликты с учителями или одноклассниками); 3) проблемы с друзьями (ссоры, непонимание); 4) проблемы личного характера (расставание с любимым человеком); 5) неуспеваемость в школе (завышенные требования со стороны учителей или родителей, низкие оценки, предстоящие экзамены); 6) перегрузка во внеурочной деятельности (в кружках, секциях, творческих объединениях); 7)

смена школы, переезд в другой город; 8) моральная неготовность к физическому взрослению, недовольство своей внешностью.

Тревожность, стресс у подростков могут проявляться в их отделении от близких им людей, замкнутости, чувстве одиночества, пониженной самооценке, неуверенности в своих силах, забывчивости, рассеянности, сложности сосредоточения, утомлении, угрюмости, апатичности, выражаться через резкие смены настроения, агрессивности, пристрастии ко вредным привычкам, воровству, бессмысленному шопингу.

Д.И. Фельдштейн, говоря о социальной ситуации развития современных подростков, отмечал ее сложность. Это разрыв коллективных связей, одиночество детей, их ненужность взрослым [74].

И.А. Горьковая, анализируя влияние макросоциальных условий на жизнестойкость подростков, приходит к аналогичным выводам, отмечая, что жизнедеятельность современных подростков происходит в экстремальных условиях, которые стимулируют развитие стресса. Социальная обстановка требует от современных подростков высокой адаптации, но не все ею обладают. К тому же современное общество очень разделено по уровню материального благосостояния, что может оборачиваться экстремальными формами. Реакция подростков на это может быть противоречивой: с одной стороны, апатия или уход в аддиктивные формы поведения, а с другой стороны, неудовлетворенность, агрессивность, воровство, деструктивные способы обогащения [19].

По причине отсутствия единой идеологической основы в обществе подростки могут перенимать «псевдообразцы» для своего поведения: насилие, агрессивность, уход в аддиктивные формы, что разрушает физическое и психическое здоровье личности.

Е.Ф. Зеер и др. считают подростковый возраст временем интенсивного формирования жизнестойкости, что повышает значимость изучения ее и ее психологических коррелятов, что обуславливает практическое значение ее изучения [26].

С одной стороны, считается, что жизненные сложности закаляют подростков и повышают их жизнестойкость. Так, И.А. Горьковая, анализируя исследования по выявлению жизнестойкости подростков с ограниченными возможностями здоровья, отмечает противоречивость данных. В одних исследованиях жизнестойкость подростков с ОВЗ относительно их здоровых сверстников выше, в других – напротив, ниже. Во многом это обусловлено использованием адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий [19].

Э. Вернер с коллегами было проведено лонгитюдное исследование, посвященное жизнестойкости, которое длилось более 30 лет на Гавайских островах, где одна группа детей находилась в неблагоприятных условиях, а другая – в достаточно благоприятных. Было выявлено, что несмотря на внешне неблагоприятные условия дети, обладающие жизнестойкостью, выросли в отзывчивых добрых людей, умеющих справляться с трудностями. Было выявлено, что жизнестойкость дает силы для преодоления препятствий, толчок к развитию способностей, позволяет проявить свои лучшие качества, избавляет от неуверенности, пессимизма и надуманных комплексов, обеспечивает уважительное отношение к жизни и к окружающим людям [80].

Надо заметить, что особенности современных подростков описаны достаточно подробно Д.И. Фельдштейна, где он обратил внимание на новую социокультурную ситуацию развития современных подростков. С момента выхода его статьи прошло уже 10 лет. Какие-то моменты являются актуальными, какие-то нуждаются в исследовательском уточнении. Однако современные подростки явно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений. Современных подростков часто называют «поколением «Y и Z», «миллениалами», цифровым поколением», «поколением быстрых кнопок», поскольку их детство прошло целиком уже в цифровой эпохе.

Обозначим контуры современной социокультурной ситуации развития подростков:

- явное разделение по материальному обеспечению: подростки могут быть как их очень богатых, так и из очень бедных семей;

- огромный поток информации из интернета, часто несистематизированный;
- отсутствие перспектив развития;
- отсутствие единой идеологии, которая уравнивала бы подростков и объединяла;
- большая занятость родителей;
- высокая эмоциональность;
- школьный и дворовой буллинг;
- высокий уровень агрессии, невротизации, отношение к жизни как к компьютерной игре, как к квесту, который можно выключить;
- низкая ценность жизни;
- равнодушие взрослых к проблемам детей, агрессия со стороны взрослых к детям.

Многие подростки проводят время, бродя по супермаркетам, гуляя по улицам. Вместо поддержки со стороны взрослых они чувствуют равнодушие к своим внутренним проблемам. Часто дети и подростки сталкиваются с агрессией со стороны взрослых, которой в силу своего возраста не могут противостоять. Или же часто сами становятся агрессорами по отношению к учителям, родителям и другим взрослым, осознавая, что в силу их возраста к ним не применяют никаких санкций.

Внутренние противоречия современных подростков связаны со многими факторами, в числе которых можно отметить:

- противоречия между расцветом физических и интеллектуальных сил и недостатком свободы, лимитом времени или финансовых возможностей;
- желание личного благополучия и малой ценностью собственной жизни, что часто приводит к неоправданному риску;
- явно сформулированные желания и стремления и слабая воля для их реализации;



- желание сепарации от родительской опеки и невозможность выйти из-под нее по причине низкой социальной и психологической адаптации, неприспособленностью к самостоятельной жизни;
- желание делать свой собственный выбор и страх нести за него ответственность [76].

Для подростков очень болезненными являются следующие жизненные факторы:

- чьи-то попытки ущемить их самолюбие, задеть их за живое;
- переживание обиды, одиночества и собственной ненужности, непонимания со стороны окружающих;
- непонимание со стороны родителей, утрата их любви;
- чувство влюбленности, ревность;
- сложная обстановка в семье, развод родителей или смерть близких людей, ситуации насилия в семье,
- страх унижения, боязнь позора в ситуации ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения;
- страхи, связанные с учебной работой в школе: низкая успеваемость, боязнь провалить экзамен;
- потребности в самоутверждении и самореализации, которые оказываются безуспешными [76].

При этом реакции подростков на эти сложные ситуации могут быть непредсказуемыми и противоречивыми: целеустремленность может сочетаться с импульсивностью; активность и жажда деятельности может быстро сменяться апатией; безапелляционность суждений и самонадеянность способна сменяться отсутствием уверенности в своих силах и чрезмерной ранимостью; застенчивость может граничить с развязностью, а романтика – с цинизмом и расчетливостью. Желание общения может резко переходить в стремление к одиночеству. В подростковом возрасте преобладает эмоциональное решение жизненных проблем, а не рациональное.

Надо заметить, что для современных подростков следующие факторы при сложной семейной ситуации и личностных, психологических особенностях могут являться факторами риска:

- несформированная система ценностных ориентаций, приоритет материальных ценностей над духовными, отсутствие интереса к своей личности и ее развитию, что чревато различными формами зависимостей и асоциальным поведением;
- отсутствие понятия идеала, примеров и образцов для подражания, культурных ориентиров;
- неустойчивость собственных интересов, конформизм, зависимость от мнений окружающих людей;
- высокая конфликтность с родителями и членами семьи, противопоставление себя взрослым;
- отсутствие коммуникативных навыков, неумение строить отношения с окружающими;
- Интернет-зависимость;
- ориентация не на честный труд, а на развлечения и отдых, постоянное получение удовольствия.

Итак, подростковый возраст считается самым сложным возрастом в возрастной периодизации. В это время происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. От того, как будет развиваться способность регуляции поведения в этом возрасте, давшей не только способность решать трудные жизненные задачи, но и в целом благополучие личности в старшем возрасте.

Этот возраст, как видим, может определяться большим количеством черт и их сочетаний, которые не присущи никаким другим возрастам,

являясь переломным возрастом развития человека. В подростковом возрасте стрессы и фрустрация возникает преимущественно по причине несоответствия желаний и возможностей, которыми подросток обладает. Прежде всего, базовые потребности: в безопасности, привязанности, принадлежности к группе сверстников, в развитии своего «Я», социальном успехе.

В подростковом возрасте начинают закладываться ценностные установки и смыслы, которые еще не имеют устойчивой иерархии, но представляют собой фундамент для дальнейшего смыслостроительства.

Анализ теоретических и эмпирических исследований по изучению феномена жизнестойкости позволил нам прийти к заключению, что она не является врожденной характеристикой, а формируется в течение всей жизни человека, где наиболее значимая роль отводится социуму – семье и школе прежде всего.

С точки зрения М.А. Панфилова, для формирования жизнестойкого поведения типичен ряд условий: 1) сельская местность как место обитания, удаленность от мегаполисов, патриархальность уклада и малая ориентация на потребление; 2) критическое отношение к асоциальным группам, нейтральное или отрицательное отношение к табаку и алкоголю; 3) адекватность самооценки и уровня притязаний; 4) независимость, автономность и самодостаточность; 5) поддержка в родительской семье, гармоничное в ней воспитание; 6) развитые навыки коммуникации, наличие друзей; 7) возможность довериться значимым людям, поделиться переживаниями; 8) тактильные контакты с близкими людьми; 9) доброжелательность к другим людям, отношение без осуждения, толерантное отношение к иным, отсутствие поиска виноватых; 10) умение обнаруживать альтернативы и компромиссы в любых сложных ситуациях, искать собственные ресурсы и прибегать к помощи окружающих или профильных специалистов; 11) занятия спортом, физические увлечения, умение расслабляться; 12) способность к творческой деятельности, планы на

будущее, целеустремленность как черта характера; 13) наличие хобби, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию; 14) эмоциональная зрелость (умение справляться с приступами агрессии, депрессии, контроль своих импульсов и желаний); 15) чувство юмора; 16) устойчивость нравственной системы; 17) табуированное отношение к самоубийству, в основе которого лежит религия или иные основания; 18) сбалансированная повседневная жизнь (сон, правильное питание, стремление к здоровому образу жизни, отсутствие вредных привычек; 19) опрятный и эстетичный внешний вид; 20) самоконтроль и способность к самоограничению.

И.А. Горьковая выделяет два ряда условий, влияющих на формирование жизнестойкости в подростковом возрасте: 1) влияние социальной среды (семья и образовательные учреждения) и 2) влияние культурной среды проявляется в тех идеалах, смыслах и ценностях, которые наделяют смыслом жизнь подростка [20, с.13]. Можно заключить, что жизнестойкость зависит от особенностей микро- и макросоциума.

М.П. Гурьянова отмечает, что жизнестойкость человека определяют наследственные факторы, генетически передаваемые свойства и социально-психологические факторы – это воспитание, влияние социума, образ жизни [22].

До младшего подросткового возраста успешность развития ребенка определяют его родители, прежде всего мама, благодаря которой он переживает чувство защищенности. После чего подключаются и другие взрослые, которые направляют активность ребенка на познание окружающего мира и приобретение личного опыта. В развитии жизнестойкости ребенка значимую роль играет учитель, который внушает ему чувство уверенности и умелости в социальном мире (или же, напротив, чувство неуспешности) [78].

Рассмотрим факторы формирования жизнестойкости более детально.

**1. Влияние социальной среды.** Здесь можно обратиться к теории Л.С. Выготского о социальной ситуации развития, которая оказывает

значимое влияние на систему отношений ребенка со сверстниками и взрослыми, позже именно социальный контекст воспитания формирует у подростка образ мира. Можно заключить, что детям необходим положительный социальный опыт в школе – ситуация успеха, конструктивные взаимоотношения со сверстниками и учителями.

В детстве для развития жизнестойкости ребенку необходима помощь значимого взрослого, который создавая развивающую среду, мог бы способствовать активизации его психологических ресурсов. Взрослый является своего рода посредником между ребенком и социальными установками, ценностями, общественными нормами и деятельностью. При помощи взрослого происходит формирование адекватной самооценки ребенка, ознакомление с различными стратегиями преодоления трудностей и тактиками саморегуляции своего эмоционального состояния, навыков эффективной коммуникации с окружающими. У ребенка сформируется установка на активное взаимодействие с миром и на успех в преодолении трудностей, регуляция эмоций, формирование внутреннего локуса контроля, установку на «Я могу», опосредованные адекватными для возраста привычками, навыками и умениями.

Результаты эмпирических исследований С. Мадди показали корреляцию между уровнями жизнестойкости и условиями раннего развития детей. Было выявлено, что стрессы в раннем детстве, связанные с материальными трудностями и разводами родителей, частые переезды, высокие стандарты в воспитании и уверенность коррелируют с высокой жизнестойкостью.

Негативным образом на жизнестойкость влияют отсутствие поддержки и подбадривания со стороны близких, слабое понимание своего предназначения, редкое участие в мероприятиях школьной жизни, отчужденность от взрослых.

Позитивные и негативные факторы для формирования жизнестойкости представлены на рисунке 3.

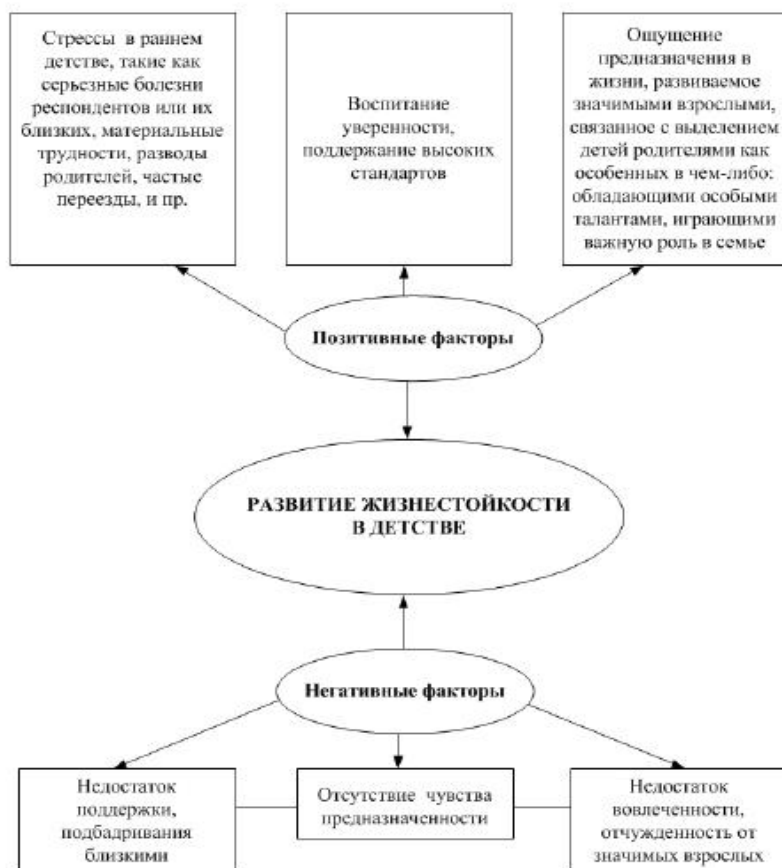


Рис. 3. Развитие жизнестойкости в детстве (по С. Мадди)

По замечанию Я.А. Долженко, доминирующую роль в подростковом возрасте играют внешние факторы совладания с трудными ситуациями жизни – поддержка близких значимых людей [25].

**2. Влияние культурной среды** предполагает наличие идеалов и ценностей, которые появляются сначала во внешней среде, а затем интериоризируются, становясь внутренней опорой в решении жизненных задач. По мнению С.Л. Рубинштейна, человеку необходимо продемонстрировать идеалы и ценности, которые он мог бы принять для себя в качестве внутренних опор, наделенных смыслом [67].

В каждой культуре есть свои эталоны, традиции и ценности, которые дают ролевые модели поведения. В случае непонимания значимости ценностей и смыслов подростком возникает чувство отчужденности. Как было замечено, современная социальная ситуация развития подростков не

всегда может позитивным образом влиять на формирование их жизнестойкости.

**3. Внутренние ресурсы.** Очевидно, что в более взрослом возрасте человек с большей вероятностью справляется с жизненными трудностями, чем в подростковом или детском, чему способствуют его ресурсы, под которыми понимают сильные стороны личности, увеличивающие вероятность преодоления кризисной ситуации.

В классификации С. Хобволла ресурсы представлены: 1) материальными (доход, дом, одежда, материальные предметы) и нематериальными объектами (цели, желания, мечты); 2) внешние ресурсы (поддержка социума, семья, работа, социальный статус, друзья), а также внутренние, интраперсональные (профессиональные умения и навыки, интересы, способности, уважение к себе, оптимизм, ценности, вера и др.); 3) физические и психические состояния; 4) волевые и эмоциональные характеристики, которые нужны для преодоления сложных ситуаций жизни или которые выступают в качестве средств для достижения лично значимых целей [16].

С. В. Книжникова выделяет следующие средства, которые способствуют формированию жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте (Таблица 4).

Таблица 4. – Внутренние ресурсы жизнестойкости в подростковом возрасте и способы их развития

Свойства	Способы развития качеств
Волевые качества: собственно волевые (целеустремленность, терпеливость) и морально волевые (решительность и выдержка).	Включение подростков в виды деятельности, требующие проявления воли: ситуации соперничества, элементов соревнования, убеждение подростков в уверенности в своих силах.
Осмысленность жизни	Помощь подросткам в обнаружении смысла жизни, составлении жизненных планов, продумывании способов их достижения и реализации.

Продолжение Таблицы 4

Социальная компетентность – способность к эффективной деятельности в социуме, направленная на личностный и общественный результат	Использование проектных методов обучения, вооружение подростков социально-ориентированными знаниями и практическими умениями для решения жизненных проблем.
---	---

В методических рекомендациях по развитию жизнестойкости подростков отмечается, что для формирования жизнестойких установок у подростков следует развивать навыки интеллектуальной деятельности, а именно – положительный анализ трудных жизненных ситуаций, использование ролевых игр с проигрыванием стрессовых ситуаций, расширять их кругозор, формировать внутреннюю культуру, навыки коммуникации, социальной поддержки, асертивности, умения сказать «нет», правильного реагирования на справедливую и несправедливую критику, навыков совладающего поведения, самопринятия и самоуважения [10], [14], [22], [56].

А.Н. Фомина отмечает, что для развития жизнестойких убеждений в этом возрасте подросток должен обладать не только социально-развитыми умениями, что проявляется в умении общаться, участвовать в совместной деятельности с ровесниками и взрослыми, но также и обладать навыками самоуглубления, осознанием своей автономности, уметь обособливаться, понимать свою целостность, свою самостоятельность и свои границы. [78].

Аналогичное заключение делает и философ А.С. Арсеньев, который полагает, что для личностного развития более важно помочь подростку почувствовать свою «выключенность» из социума, из существующих форм коллективности, помочь ему в рефлексии и самоуглублении, самопогружении. Это является значимой необходимой фазой личностного развития, что позволяет сохранить свою самостоятельную целостность [8].

Большую роль в становлении жизнестойкости играет наличие ценностных ориентаций и развитое самосознание. В подростковом возрасте



самосознание предполагает рефлексию и самоанализ, что помогает подросткам четко осознавать свои реальные и потенциальные возможности. А это позволяет подросткам осознанно относиться к жизненным ситуациям, четко формировать свою позицию и двигаться к достижению своих целей.

Зарубежные и отечественные психологи обращают внимание на то, что подрастающий человек должен быть снабжен определенными психологическими средствами для разрешения возрастных кризисов. В работе с подростками по преодолению возрастно-психологических критических ситуаций многие практические психологи основное внимание обращают на развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу». Подростков необходимо обучать осознанности принятия жизненных ситуаций, утверждать свою позицию, работать над достижениями своих целей, что противостоит чувству беспомощности и растерянности, следствием чего является бессмысленность и апатичность поведения или, напротив, девиантные действия. Для этого у них должны быть реальные образы-стимулы, которые могут являться образцами поведения в сложных ситуациях. В фундаменте жизненных ценностных установок подростков должны лежать такие качества, как «жизнерадостность», «образованность», «рационализм», «смелость в отстаивании своего мнения, взглядов», «твердая воля».

Представитель когнитивного направления в психологии А. Бек в числе причин неэффективного поведения подростков в разных ситуациях называет недостаточность их социальных умений и навыков. Это обуславливает необходимость в помощи социализации подростков и обучение их социальным навыкам, прежде всего коммуникативным.

В сложных жизненных ситуациях (непонимание близкими, предательство друзей, неразделенная любовь) подростки порой не могут объективно оценить проблему, придать ей смысл, выйти за ее пределы. Поэтому следует пока воспитывать гибкость мышления, переключаемость внимания с одной ситуацией на другую, развивать воображение, что позволит

им не заикливаться на ситуации, оценить ее с разных сторон, абстрагироваться от нее. При этом, по мнению А.Н. Фоминовой, переоценивать возможности внутренних ресурсов подростков не следует. Для них чрезвычайно важны внешние факторы совладания с трудными ситуациями – помощь значимых взрослых [76].

Одно из направлений повышения жизнестойкости подростков и профилактики их саморазрушающего поведения – это развитие духовно-нравственной сферы подростков: помощь в осознании своей жизни как главной ценности, содействие в планировании и структурировании собственной жизни, помощь в устранении дефекта смыслообразующего компонента личности посредством осознания подростком своих истинных целей и ценностей. Такого рода работа в школе формирует жизнеутверждающие установки у учащихся подросткового возраста, которые выступают факторами, предупреждающими суицидальные тенденции. Жизнеутверждающие установки как неосознаваемые внутренние структуры психики помогают подростку развить в себе жизнестойкость, выступающую в виде антисуицидального барьера.

Рассматривая конкретные формы работы с подростками в школе, направленные на развитие жизнестойкости, можно выделить следующие:

- беседы со школьными учителями и школьным психологом о способах преодоления трудностей и о жизненных планах подростка;
- упражнения на социальную компетентность;
- классные часы и семинарские занятия;
- написание сочинение на тему представлений о сильной личности;
- обсуждение и анализ поведения в экстремальной жизненной ситуации;
- встречи с людьми, которые представляют пример успешного преодоления жизненных трудностей;
- обсуждение примеров жизненной стойкости известных личностей.

Очевидно, что выше обозначенные формы работы – это теоретический, декларативный, но недостижимый идеал в условиях современной школы. Это объяснимо, прежде всего, причиной элементарной нехватки времени педагогов на внеклассную работу. Также маловероятно, что подростки способны раскрепоститься и искренне беседовать на значимые для них темы перед всем классом, показывать свою уязвимость и незащищенность. Безусловно, существуют классы, где уровень доверия между учителями и учениками достаточно высок, и классные руководители воспринимают свою работу не как оказание образовательных услуг, а как важную миссию, предполагающую социализацию воспитанников и вооружение их важными качествами для жизни. Однако, это скорее исключение, чем закономерность.

В связи с этим, по нашему мнению, значимая роль в формировании жизнестойкости у подростков принадлежит школьному психологу, задачей которого является выбор наиболее эффективных способов работы с подростками, особенно из группы риска. В современном обществе, особенно в городах, далеких от столиц, очень велико социальное расслоение семей. И в настоящее время в школах учится очень много детей с так называемым трагическим жизненным стартом. Некоторые из них пройдут через жизненные испытания и станут успешными людьми с хорошей мотивацией на получение образования и ведения здорового образа жизни. Но вероятнее всего то, что они повторят судьбу своих родителей. Школьный психолог может явиться проводником в другой мир, наполненный смыслом, он способен помочь раскрыть подросткам их внутренние ресурсы для борьбы с превратностями судьбы, способен мотивировать их, помочь изменить их мировоззрение. В этой связи можно привести слова Б.Г. Ананьева о смысле, сотворение которого представляет собой «способ, при помощи которого жизнестойкие люди строят свой жизненный путь, который направлен на преодоление трудностей и самостоятельного планирования своей жизни, принятию за нее ответственности» [5]. Важной задачей школьного психолога,

по нашему мнению, является помощь подросткам в нахождении смысла их жизни.

Итак, в соответствии с представлениями А.Н. Фоминовой о жизнестойкости, которая проявляется на 3 уровнях – личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом, можно заключить следующее:

- на личностно-смысловой уровень жизнестойкости влияют социальные, экономические и культурные особенности общества, семейная ситуация подростка – то есть внешние составляющие жизни, способные стать ему поддержкой и источниками внутренней силы в сложных ситуациях (или же, напротив, дезориентировать). Задачей взрослых в формировании жизнестойких установок является помощь в обретении подростком личностных смыслов, которые могут являться стержнем, основой их жизни;
- формирование жизнестойкости на социально-психологическом уровне связано с практической деятельностью подростка, его интеллектуальными и практическими навыками и умениями в разных сферах: умение общаться, находить компромиссы, быть лояльным, толерантным к окружающим, находить себе союзников в близком окружении, обретать поддержку;
- психофизиологический уровень связан с биологической природой, что связано с физиологическими особенностями подростков: общей энергичностью, умением противостоять стрессам, высокой витальностью.

Поскольку не все подростки способны осознать свою проблему и имеют смелость обратиться к психологу по поводу индивидуальной консультации, то в качестве наиболее адекватной формы работы по формированию жизнестойкости в подростковом возрасте может являться групповая консультация. Особенности этой формы работы рассмотрим далее, в следующем параграфе.

### 1. 3. Возможности группового психологического консультирования в развитии жизнестойкости подростков

«Counsel» в переводе с английского означает «обсуждение», «совет» или «намерение» и представляет разговорную практику, направленную на обсуждение планов и намерений человека и лучших способов их осуществления. Это своего рода «советование» по вопросам затруднений и способов их преодоления. При этом важным моментом является тот, что следует давать лишь те советы, которыми клиент способен воспользоваться, иначе он будет разочарован. Искусство консультирование предполагает сопровождение клиента, вселение в него уверенности и возможности ощутить собственную силу.

Обращаясь к анализу этого феномена, следует отметить работы Р. Мэя и К. Роджерса, которые являются классическими.

С точки зрения М.Н. Певзнер и многих отечественных специалистов, консультирование представляет собой «особым образом организованное взаимодействие между консультантом и клиентом, направленное на разрешение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом» [18, с. 9].

О.О. Андроникова в понятие психологического консультирования включает «оказание профессиональной помощи человеку в решении жизненных трудностей, которая осуществляется профессиональными специалистами – психологами, социальными работниками, педагогами или врачами» [6, с. 20].

В психологическом словаре Р.С. Немова под консультированием (имеется в виду психологическое консультирование) понимается «обозначение процедур, включая беседу, тестирование, формулирование рекомендаций и т.п., предназначенных для того, чтобы помочь человеку решить свои жизненные проблемы» [53, с. 182].

К сущности консультирования, по мнению Р. Кочюнаса, можно

отнести следующие положения:

- при помощи консультирования можно обучиться новому поведению, что способствует личностному росту;
- консультант помогает клиенту выбирать свой способ действий по его усмотрению;
- -консультант делает акцент на ответственности клиента за свою жизнь, а сам лишь создает условия, стимулирующие его волевое поведение;
- -основой консультирования выступает эффективное взаимодействие между консультантом и клиентом, которое основано на философии «клиент-центрированной терапии» [34, с. 10].

Консультант в работе может выступать в разных ипостасях:

- как советчик, снабжая клиента информацией по необходимым вопросам, давая конкретные практические советы;
- как помощник, который оказывает помощь к мобилизации внутренних ресурсов клиента и предоставлении ему возможности почувствовать ответственность за свою жизнь;
- как эксперт, который предлагает различные варианты решения проблем клиента, оценивает их эффективность и помогает сделать выбор в пользу одного из них [58].

С. В. Фролова выделяет две формы консультирования – индивидуальную, определяемую личностными потребностями клиентов и групповую, цели и содержание которой определяются членами группы [79].

Методы консультирования могут быть использованы для психокоррекции и для реализации таких широких целей, как улучшение самопонимания и самопознания, а также уточнения своих жизненных целей, способов желаемых изменений, решения проблем и изменения поведения. Психологическое консультирование в большей степени ориентировано на выработку собственных понятий участников, переживанию личностно-значимого опыта.

Групповое консультирование обладает рядом преимуществ перед

индивидуальным. Группы представляет собой общество в миниатюре, это своего рода «полигон», для отработки некоторых умений, человек получает возможность экспериментировать в стилях общения, осваивая новые. Группа может оказать необходимую поддержку, в ней возможно установление более близких контактов с окружающим и решение межличностных проблем. В группе также возможно решение вопросов самораскрытия и самопознания для каждого участника. Члены группы могут смело обсуждать свое восприятие друг друга, получая обратную связь по поводу того, каким образом их воспринимает группа и ее отдельные участники. Можно заключить, что группа в какой-то степени создает привычный мир для участников групповой консультации, и это в большей степени ощутимо, когда участники имеют различия по полу, возрасту, интересам, социально-экономическому статусу и типам переживаний, проблем.

В консультативных группах участникам оказывается внимание и поддержка, что работает на усиление готовности ее членов к исследованию и решению своих проблем, для решения которых они обратились в группу.

При работе с каждой возрастной группой при организации консультирования существуют свои особенности. Подростковый возраст в плане работы является достаточно сложным. В работе со взрослой аудиторией психолог настроен на цель клиента, а в работе с подростками на целый спектр целей: которые ставят специалисты, работающие с подростком или его родители, свои собственные профессиональные цели и цели самого подростка.

Часто подросткам сложно выразить свои чувства или сформулировать запрос психологу, что порождает отсутствие мотивации к работе, неопределенность целей. Также консультирование подростков может быть осложнено проявлениями негативизма, сопротивлением общению со взрослым, что предполагает введение в процесс различных дополнительных средств, которые позволяли бы активизировать внимание подростков и их познавательные процессы. Консультанту важно мотивировать подростков,

поддерживать их интерес и оставаться в рамках обсуждаемой проблемы, особенно в ситуации дефицита времени.

Д. Лейн полагает, что работа консультанта с подростками в современное время ориентирована на следующие моменты: 1) обеспечение нормального развития подростков; 2) уменьшение выраженности их явных проблем; 3) развитие их самостоятельности и уверенности в своих силах; 4) генерализацию терапевтических изменений и их сохранение [24].

В качестве основной формы консультирования выступает межличностное общение, основанное на вербальном и невербальном взаимодействии. Одним из наиболее значимых моментов в работе консультанта с подростками является аспект их взаимоотношений, четкое расписание и понятные правила взаимодействия.

К. Роджерс отмечал, что консультативная работа с подростками основана на разговорной терапии в отличие от работы с дошкольниками и младшими школьниками, где преобладают игровые методы. По этой причине консультант по отношению к подростку должен придерживаться следующих правил: прежде всего, принимать подростка таким, какой он есть, проявлять к нему эмпатию и быть самим собой, то есть конгруэнтным. Подростки способны тонко чувствовать фальшь в поведении взрослых, поэтому консультант сам должен быть абсолютно правдив и честен, что дает основания для налаживания контакта [66].

В работе с подростками, по нашему мнению, следует говорить не только о благородстве и положительных проявлениях человеческих качеств, но также и об уродливых сторонах жизни и ненормальных, патологических явлениях и отношениях между людьми. Важно, чтобы они не чувствовали лицемерия. Поскольку подростковый возраст – это переходный этап от детства к взрослости, то подростки желают к себе отношения, как ко взрослым. Это период самоутверждения личности, желания самовыразиться, высказаться по разным вопросам, следовательно, нужно давать им такую возможность, выслушивать их мнения, предложения, откровения.



Подростковая грубость и бравата часто бывает прикрытием его комплексов, попытки снять застенчивость, робость, обидчивость. Это также нужно учитывать в консультационной работе.

Очень важно заполнить жизнь подростка интересными и значимыми для него делами, установить благостные отношения с ровесниками в классе. Доверие, учет мнения каждого участника, уважение к их личности и доброжелательный тон – важные качества в работе с подростками.

Прежде всего с работе с подростками должен лежать принцип диалогического общения, равноправных отношений для изучения психологической ситуации и ее совместного решения.

Подростки очень чувствительны к фальши и любому проявлению лицемерия, поэтому в работе очень важно быть открытым. Эффективность работы с этой аудиторией во многом зависит от умения психолога стимулировать внутренний диалог, понимаемый как важный фактор развития с переводением его в диалог внешний.

В работе с подростковой аудиторией можно выделить следующие направления:

- развитие интереса к себе, желания разобраться в себе, причинах своих поступков, сформировать первичные навыки самоанализа;
- формирование интереса к другим людям и каждому отдельному человеку как к личности;
- развитие и укрепление чувства взрослости, личностной автономии и самостоятельности;
- определение круга устойчивых интересов, широкого спектра способностей;
- помощь в формировании адекватной самооценки и чувства собственного достоинства;
- развитие коммуникативных навыков, умения общаться со сверстниками [24].

Ранее, в параграфе 1.2 нами были отмечены психологические особенности подросткового возраста в аспекте формирования их жизнестойкости. Опишем более детально некоторые особенности консультационной работы с ними, исходя из этих особенностей, которые помогут психологу и социальному педагогу выстроить траекторию работы с этой категорией, определить свою личностно-профессиональную позицию и реализовать ее с наибольшим эффектом в работе с ними.

В работе с подростками в плане формирования жизнестойкости, по нашему мнению, можно выделить следующие методы группового консультирования:

- ролевые игры, включающие ролевую гимнастику и ролевые ситуации, дающие возможности для изменения своих старых, негативных установок относительно жизни и своего места в ней и приобретения новых, жизнестойких;
- психогимнастические игры, позволяющие подросткам принять свое имя, свои качества характера, свою жизнь относительно модальности (прошлого, настоящего и будущего), своих прав и обязанностей, тем самым повышая свою субъектность и ощущая себя хозяином своей жизни;
- коммуникативные игры, позволяющие наладить более эффективное взаимодействие с окружающими людьми, сотрудничеству с ними, возможность понимания того, что они могут обратиться за помощью к другим людям, получить от них необходимую поддержку, преодолеть чувство одиночества;
- когнитивные методы, направленные на нахождение неверных убеждений подростков и их пересмотру,
- мини-лекции и дискуссии, ориентированные на повышение психологической компетентности подростков в сфере обсуждаемых проблем,
- метод «мозгового штурма», позволяющий группе использовать интеллектуальные возможности ее участников для быстрого и эффективного решения поставленных задач.

Также в аспекте формирования жизнестойкости подростков возможно использование бесед с подростками, поскольку им очень хочется высказаться и быть принятыми своими товарищами.

Мини-лекции, читаемые ведущим тренинга в форме презентаций, дает им научное представление о психологии и ее феноменах, в частности, жизнестойкости, ее компонентах, ее значимости для жизни, что позволяет им узнать о жизнестойкости с точки зрения научного подхода. Тем самым у подростков формируется научную, а не мифологическая или псевдонаучная картина мира.

Работа с притчами позволяет подросткам в ненавязчивой, неназидательной форме идентифицировать себя с ее героями и пересмотреть свои жизненные установки, поскольку притчи всегда метафоричны, а их смысл актуален во все времена.

Моделирование ситуаций общения помогает подросткам отработать эффективные техники взаимодействия с окружающими, получить обратную связь, осознать наиболее адекватный способ общения без агрессии и излишней скромности.

Обращение к художественной литературе также дает возможности для самоизменения подросткам, как и художественные фильмы, где главными героями являются подростки и молодые люди. Они могут служить хорошими ролевыми моделями и давать образцы жизнестойкого поведения.

Арт-терапевтические упражнения также в ненавязчивой форме позволяют сформировать позитивные представления подростков о себе, раскрыть свои ресурсы и опираться на них.

Итак, под психологическим консультированием понимается процесс оказания профессиональной практической и информационной помощи людям, нуждающимся в ней, проводимый в индивидуальной и групповой форме. Важным принципом консультирования является оказание помощи без использования давления на клиента в процессе принятия им решений. Консультирование предполагает информирование и рекомендации, но акцент

в нем, тем не менее, делается на самостоятельном принятии клиентом решений по поводу своей проблемы.

Групповое психологическое консультирование в работе с подростками обладает немалым потенциалом в аспекте формирования жизнестойкости, чему способствуют такие его методы работы, как мини-лекции о феномене жизнестойкости, моделирование ситуаций общения, работа с притчами, обращение к художественной литературе и киноискусству, приемы арт-терапии.

## Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме развития жизнестойкости подростков и групповом консультировании позволяет сделать следующие выводы:

1. Феномен жизнестойкости базируется на философских идеях стоицизма, мужества, выдержки, преодоления ударов судьбы. В психологии оно было концептуализировано в работах С. Мадди, который понимал его как жизненную установку на рождение смысла от разрушительных жизненных ситуаций, их преодоление не с потерями для себя, а с обретением нового опыта, который позволяет не унывать, не стагнировать, а самосовершенствоваться. Жизнестойкость основана на 3 компонентах: 1) вовлеченности, контроле и принятии риска.

Вслед за А.Н. Фоминовой мы рассматриваем проявление жизнестойкости на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом.

2. Современные подростки отличаются новой социальной ситуацией развития, которая во многом обусловлена экономическими и культурными факторами, которые не всегда положительным образом влияют на их жизнестойкость. Это большая занятость родителей, равнодушие взрослых к проблемам детей, множество соблазнов, на которые не всегда хватает средств, несерьезное отношение к жизни, непонимание ее ценности. Проблемы подростков часто основаны на рассогласовании желаемого и реального, а вместо рациональных способов решения проблем они чаще всего используют эмоциональный, который не всегда приводит к решению проблем, а чаще – к их усугублению.

3. В подростковом возрасте формирование жизнестойкости происходит в семье и в школе. Значимая роль при этом отводится родителям и школьным учителям, психологам, значимым взрослым, которые должны сформировать

внутренние ресурсы подростка, помогающие преодолевать трудные жизненные обстоятельства.

По нашему мнению, значимую помощь в формировании жизнестойкости подростков способен оказать школьный психолог при помощи доступных ему форм работы – в частности, группового консультирования. Групповое консультирование представляет собой процесс оказания профессиональной практической и информационной помощи людям, нуждающимся в ней, проводимый в групповой форме без использования давления, а с использованием информирования и рекомендаций.

## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ**

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

В связи с разнообразием подходов к пониманию жизнестойкости и сложностью в определении формируемых качеств у подростков, мы остановились на ее понимании А.Н. Фоминой, рассматривающей этот конструкт на 3 уровнях – личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом.

К личностному уровню жизнестойкости, таким образом, будут относиться личностные смыслы, представление о жизни как ценности, ответственность за жизнь, субъектность по отношению к своей жизни.

Социально-психологический уровень жизнестойкости включает в себя самореализацию, коммуникативные умения, практические навыки подростков.

На психофизиологическом уровне формирование жизнестойкости предполагает высокую витальность, энергичность, умение противостоять стрессовым ситуациям, умение управлять своим эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях.

Цель констатирующего этапа эксперимента:

- 1) выявить уровень жизнестойкости подростков и степени их стрессоустойчивости;
- 2) на основании результатов исследования сформировать группу подростков – участников программы группового консультирования по развитию жизнестойкости.

База эксперимента: г. Минусинск Красноярского края, МБОУ СОШ № 4, 8 и 9-е классы.

Время проведения данного этапа экспериментальной работы: сентябрь 2022 г.

Эмпирическое исследование проводилось в подростковой аудитории. В исследовании принимали участие обучающиеся 8 и 9-х классов в возрасте 14 – 15 лет в количестве 92 человек.

Критерии жизнестойкости представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Критерии и уровни содержания жизнестойкости

Уровни Критерии жизнестойкости	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методика
Личностные смыслы, ответственность за жизнь, чувство субъектности	Человек легко вовлекается в ситуации социального взаимодействия, получает удовольствие от собственной деятельности.	Человек умеренно вовлекается в ситуации социального взаимодействия и не испытывают чувства отчужденности от обществ.	Человек с трудом вовлекается в ситуации социального взаимодействия, больше склонен к уединению, не имеет потребности быть постоянно среди людей.	Тест жизнестойкости (С. Маади)
Способность к сохранению целостности	Человек обладает высокой способностью к адаптации, саморегуляции, высоким уровнем саморазвития и ощущения осмысленности жизни.	Человек обладает средней способностью к адаптации, саморегуляции, средним уровнем саморазвития и ощущения осмысленности жизни.	Человек обладает низкой способностью к адаптации, саморегуляции, низким уровнем саморазвития и ощущения осмысленности жизни.	Тест жизнеспособности человека (Е. А. Рыльская)



## Продолжение Таблицы 5

Психофизиологический уровень жизнестойкости	Человек обладает высокой готовностью справляться с возникающими проблемами.	Человек обладает умеренной готовностью справляться с возникающими проблемами.	Человек обладает низкой готовностью справляться с возникающими проблемами.	Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)
---	---	---	--	---

Для выявления развития жизнестойкости подростков на личностном уровне нами был использован Тест жизнестойкости (С. Мадди)

На социально-психологическом уровне жизнестойкость выявлялась при помощи Теста жизнеспособности человека (Е. А. Рыльская).

Для исследования жизнестойкости на психофизиологическом уровне использовался Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен и Г. Виллиансон).

Опишем более подробно методики, используемые в нашем исследовании.

#### **Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева).**

Цель методики: выявить общий уровень жизнестойкости личности и степень развития таких ее компонентов, как вовлеченность, контроль, принятие риска.

Описание методики: методика включает 45 утверждений, которые касаются особенностей принятия решений, ощущения и переживание чувства одиночества, характеристику занятости, внимания к обстоятельствам и зависимость от них, представлений о настоящей и будущей жизни, отношений с друзьями и проч. – то есть привычного поведения подростков и их установок относительно жизненных ситуаций.

Подростки получают инструкцию отвечать на вопросы предельно честно и откровенно, поскольку здесь нет правильных и неправильных ответов, а важным является именно мнение подростка.

Опросник предполагает 4 варианта согласия / несогласия с утверждениями: «нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да».

Обработка результатов производится путем подсчета баллов по каждой шкале опросника, после чего делается вывод об уровне развития каждого компонента жизнестойкости. При этом при подсчете баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3, где ответ «нет» оценивается в 0 баллов, вариант «скорее нет, чем да» - в 1 балл, ответ «скорее да, чем нет» – в 2 балла, ответ «да» – 3 балла – на прямые пункты. Ответы по обратным пунктам оцениваются иначе: ответ «нет» оценивается в 3 балла, ответ «да» – в 0 баллов, промежуточные варианты – соответственно. После чего суммируется общий балл жизнестойкости и показатели по каждой шкале – вовлеченности, контроля, принятия риска, а также общему уровню жизнестойкости.

Уровни развития компонентов жизнестойкости оцениваются следующим образом:

Вовлеченность – высокий уровень: 42 и более баллов, средний уровень: 34 – 41 балл, низкий уровень: менее 34 баллов.

Контроль – высокий уровень: 33 и более баллов, средний уровень: 25 – 32 балла, низкий уровень: менее 25 баллов.

Принятие риска – высокий уровень 16 и более баллов, средний уровень 12 – 15 баллов, низкий уровень – менее 12 баллов.

Общий уровень жизнестойкости высчитывается путем суммирования всех показателей по компонентам жизнестойкости (контролю, вовлеченности и принятию риска). Высокий уровень жизнестойкости – 90 и более баллов, средний уровень жизнестойкости – 72–89 баллов, низкий уровень жизнестойкости – менее 72 баллов.

## Тест жизнеспособности человека (Е. А. Рыльская).

Описание методики. Автор теста исходит из понимания жизнеспособности как многокомпонентной интегральной характеристики, включающей способность к адаптации, саморегуляции, саморазвитию и осмысленности жизни. Жизнеспособный человек относится к жизни как к интересному, эмоционально насыщенному процессу с четкими целями, которые придают его жизни осмысленность и временную перспективу.

Цель методики: выявить компоненты жизнеспособности человека, его умение приспосабливаться к новым жизненным условиям и овладению жизненными навыками, уверенность в своей успешности, стремление к самопознанию и саморазвитию, убежденности в положительном опыте даже негативных для личности событий.

Описание методики: методика представлена 74 утверждениями, которые касаются некоторых жизненных установок, отношения к людям и к себе, степени критичности, наличия в жизни целей и намерений, отношения к своим прошлым ошибкам и к планам на будущее, привычного поведения в стрессовых ситуациях. С ее помощью оцениваются следующие показатели: 1) способность адаптации, 2) способность саморегуляции, 3) способность саморазвития; 4) осмысленность жизни. Ответы на вопросы предполагают следующие варианты: «да», «скорее да, чем нет», «скорее нет, чем да», «нет».

Обработка результатов. Для подсчета баллов ответам на положительные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («да» - 3 балла, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «нет» - 0 баллов). Ответам на отрицательные пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («да» - 0 баллов, «скорее да, чем нет» - 1 балл, «скорее нет, чем да» - 2 балла, «нет» - 3 балла). Затем суммируются показатели для каждой шкалы и выводится общий балл жизнеспособности.

## Тест исследования самооценки стрессоустойчивости

**С. Коухена и Г. Виллиансона.**

Цель методики: выявить уровень стрессоустойчивости личности.

Описание методики: тест представляет 10 вопросов, которые касаются отношения к жизненным событиям: переживание сложностей жизни, самоощущений, чувства уверенности в своей способности справляться с жизненными трудностями, соответствие адекватности жизненных событий желаниям человека, отношения к событиям, на которые невозможно повлиять и проч. На вопросы возможно дать 4 варианта ответа: «никогда», «почти никогда», «довольно часто», «очень часто», каждому из которых присваивается свой балл.

Обработка результатов производится в соответствии с ключом, после чего делается вывод об уровне стрессоустойчивости подростков: высоком (0-10 баллов), среднем (11-25 баллов) или низком (26 и больше баллов).

Опишем результаты констатирующего эксперимента по выявлению жизнестойкости подростков.

### Результаты жизнестойкости подростков по методике С. Мадди

Диагностика жизнестойкости подростков по методике С. Мадди показала результаты, представленные в таблице 6.

Таблица 6.– Показатели жизнестойкости подростков по методике С. Мадди

Показатели жизнестойкости	Вовлеченность		Контроль		Принятия риска		Общий уровень	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Высокий уровень	36	40	27	29	20	22	29	32
Средний уровень	28	30	24	26	34	37	28	30
Низкий уровень	28	30	41	45	38	41	35	38

Из таблицы 6 видим, что у подростков преобладает высокий уровень вовлеченности (40%), однако показатели среднего и низкого уровней жизнестойкости также отмечены у большого числа наших респондентов (по 30% на каждый уровень). Высокая вовлеченность – это ощущение включенности подростков в жизнь: проявлении активности, наличия интересов, открытость новым сферам и знакомствам с новыми людьми, состояние высокой витальности, ощущение полноты жизни и интереса к ней.

Низкая вовлеченность означает, что подростки испытывают чувство, словно жизнь проходит мимо них, они имеют мало увлечений в жизни, жизнь не представляет для них значимой ценности и большого интереса. Им часто кажется, что другим людям нет до них дела, порой у них нет мотивации подняться с постели, их мало занимает происходящее вокруг, из-за усталости у них низкий интерес к жизни, возникает ощущение бесполезности жизни, им трудно сблизиться с другими людьми, которые, по их мнению, их часто недооценивают.

Контроль в данной методике трактуется как чувство владения ситуацией, власть над жизнью, способность управлять ею. У подростков преобладает низкий уровень контроля (45%), что свидетельствует об их нежелании ставить трудновыполнимые цели и задачи, потому что отсутствует уверенность в их достижении, при поражении они не желают взять реванш. В своих решениях они не уверены, предпочитают плыть по течению, а не рисковать. Планы подростков с низким контролем зависят от внешних обстоятельств. Трудности часто воспринимаются ими как фатальные и неразрешимые. Мы ассоциируем этот компонент жизнестойкости с понятием локуса контроля, в связи с чем можем заключить, что у подростков преобладающим является внешний локус контроля, экстернальный, когда все удачи и неудачи жизни приписываются подростками не себе, а внешним жизненным обстоятельствам.

У подростков преобладает низкий (38%) и средний (34%) уровни принятие риска как фактора жизнестойкости. Они с неохотой берутся за воплощение новых идей. Они не всегда ощущают полноту жизни и часто сожалеют о прошлом, отличаются осторожностью в восприятии жизни и принятии решений, без оптимизма относятся к жизненным неожиданностям, неопределенность пугает их и вызывает чувство негатива. Они мечтают о спокойной, размеренной жизни без эксцессов и разного рода потрясений.

Общий уровень жизнестойкости у подростков также преобладающий низкий, что выявлено у 38% опрошенных.

### **Результаты исследования жизнеспособности подростков по тесту жизнеспособности человека Е.А. Рыльской**

Следующей методикой для выявления жизнестойкости у подростков был Тест жизнеспособности человека Е.А. Рыльской, которая позволила выявить способность адаптации подростков, их саморегуляцию, уровень саморазвития и ощущения осмысленности жизни. Показатели подростков по данной методике мы отразили в таблице 7.

Таблица 7. – Показатели по Тесту жизнеспособности человека (Е.А. Рыльской) у подростков на констатирующем этапе экспериментальной работы

Показатели жизнестойкости	Адаптивность		Саморегуляция		Саморазвитие		Осмыслен- ность жизни	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Высокий уровень	25	27	31	33	30	33	22	24
Средний уровень	34	37	34	37	30	33	35	38
Низкий уровень	33	36	27	30	32	36	35	38

Из таблицы 7 видно, что у подростков преобладают низкий (36%) и средний (37%) уровни адаптивности, что свидетельствует о трудностях приспособления к меняющимся условиям жизни, малую уверенность в собственных силах и свою успешность.

Саморегуляция в методике понимается как способность управлять своим поведением, умение чувствовать ситуацию, реакцию других людей, спокойное отношение к критике со стороны, отсутствие чрезмерной восприимчивости к словам и поступкам других людей в отношении себя, умение вести себя в обществе. У подростков преобладают высокий (33%) и средний (37%) уровни саморегуляции, что свидетельствует о наличии силы воли, умении чувствовать личные границы других людей, способности управлять своим поведением.

Саморазвитие в методике понимается как умение строить планы и работать в направлении их достижения, получении удовлетворения от привычных повседневных дел, ощущение правильности течения жизни, уверенность в своей правоте, интерес к себе, высокая интроспекция, самовоспитание и самокритика, адекватное восприятие советов от других людей. У подростков в одинаковой степени представлены все уровни развития этого качества.

Осмысленность жизни у 38% опрошенных подростков представлена средним уровнем, у такого же количества выявлен низкий уровень. Это означает, что достаточно большое количество человек не ощущает полноту жизни, ее яркость и новизну, гармонию. Их цели и намерения не всегда ясны, они не строят планов, а часто действуют наобум, не понимают целей своей жизни и своего призвания, не умеют доводить начатое до конца. В их жизни отсутствуют интересные события, планы не всегда реалистичны, жизнь не приносит ожидаемых событий, не всегда управляема подростками и представляет собой логичного хода событий.

## Результаты исследования стрессоустойчивости подростков по тесту С. Коухена и Г. Виллиансона

По тесту «Самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона полученные результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8. –Показатели по тесту «Самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона) у подростков

Уровни	Кол-во	%
Высокий	23	25
Средний	34	37
Низкий	35	38

Из таблицы 8 видим в одинаковой степени выраженные средний (37%), и низкий уровни стрессоустойчивости у подростков (3%), что свидетельствует о том, что неожиданные неприятности могут легко вывести их из равновесия, у них возникает чувство неспособности справиться с возникающими проблемами и ощущение, что жизнь выходит из-под контроля. Подросткам свойственно ощущение подавленности и упадка сил, переживания во поводу вещей, неподвластных контролю, неспособности совладать с навалившимся трудностями. Подростки ощущают трагичность судьбы, полагая, что не могут ее изменить, имеют малую веру в свои силы.

Итак, целью констатирующего эксперимента, целью было выявление жизнестойкости подростков. Результаты диагностики по трем методикам – на жизнестойкость и стрессоустойчивость показали разные уровни развития этих качеств у подростков, однако преобладают все же низкие и средние показатели.

По нашему мнению, во многом эти показатели обусловлены личностными особенностями подростков – их темпераментом, особенностями характера, прежним опытом и травмирующими событиями. объяснимы малым жизненным опытом, отсутствием опыта переживания



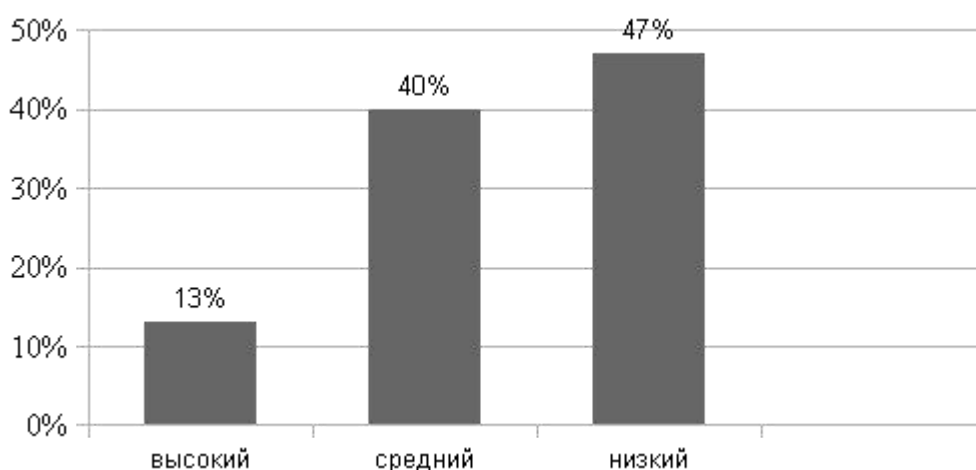
стрессовых событий, неумением выбирать адекватные жизненным ситуациям копинг-стратегии и использовать защитные механизмы психики.

В связи с чем нами была разработана программа группового консультирования по формированию жизнестойкости для подростков группы риска, имеющих низкие показатели развития этого качества.

Для проведения программы группового консультирования по развитию жизнестойкости нами были отобраны подростки, имеющие низкие показатели жизнестойкости и стрессоустойчивости в количестве 35 человек. При этом 5 человек выразили отказ от участия в работе. Поэтому нами была сформирована группа подростков из 30 человек. Данная группа была на основании результатов исследования жизнестойкости была распределена на 3 уровня: подростки с высоким уровнем жизнестойкости, средним и низким.

Наглядно общий уровень жизнестойкости подростков представлен на рисунке 4.

Рис. 4. Общий уровень жизнестойкости подростков на констатирующем этапе экспериментальной работы



Из рисунка 4 видим, что преобладающим уровнем жизнестойкости у подростков является низкий (47%), далее – средний уровень, выявленный у 40% подростков группы. Высокий уровень жизнестойкости имеют 13% подростков данной группы.

Для организации работы с подростковой аудиторией и отслеживания динамики их жизнестойкости показатели результатов выполнения ими тестовых заданий были нами сохранены, что отражено в таблицах Приложений А и В для сравнения с результатами повторной диагностики на контрольном этапе экспериментальной работы.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

**Пояснительная записка к программе.** Низкая жизнестойкость в подростковом возрасте, с одной стороны, может быть чревата появлением асоциальных, деструктивных форм поведения, когда желание подростка самовыразиться и самоутвердиться может быть направлено вовне. С другой стороны, психологическая напряженность в совокупности с неумением справляться с вызовами жизни и переосмысливать их, может привести к появлению аутодеструктивных тенденций и мыслей суицидального характера. Отсутствие смысла в жизни, неумение взять на себя ответственность за свою жизнь чревата саморазрушающим поведением.

Не умея противостоять вызовам современного общества и жизненным проблемам, нарастающей агрессии извне, ситуациям буллинга, непонимания при отсутствии поддержки со стороны подростки выбирают неконструктивные способы взаимодействия – пассивность или агрессия. Они склонны фокусироваться на проблеме, не находя из нее выхода. Это указывает на отсутствие в подростковом возрасте опыта переживания негативных эмоций и поиска выхода из трудных жизненных ситуаций.

В психологии считается, что важным фактором формирования жизнестойкого поведения является открытость миру, широта социальных связей, путешествия, познание многообразия мира, разнообразия культур и способов жизни. Но можно справедливо заметить, что многие дети и подростки, особенно из депрессивных регионов, ни разу в своей жизни не выезжали за пределы своего маленького города, поселка или деревни.

Ограниченность социальных контактов, отсутствие впечатлений и жизненных перспектив также негативным образом отражается на жизнестойкости подростков. Одним из путей преодоления такого положения вещей может быть помощь школьного психолога, направленная на оказание содействия в нахождении подростками своих личностных смыслов жизни, построение своей жизненной перспективы и траектории. Вариантом работы с подростками может быть индивидуальное и групповое консультирование, направленное на повышение жизнестойкости подростков и их умения противостоять сложным жизненным ситуациям, превращая их в позитивный жизненный опыт. Подростков необходимо вооружить жизнестойкими убеждениями, обучить адекватным копинг-стратегиям, умению с достоинством преодолевать жизненные трудности и невзгоды. К сожалению, психологическая помощь в школе часто бывает неэффективной по причине ее формального (в лучшем случае) или же репрессивного характера (что значительно хуже).

В основу нашей программы групповой консультации по развитию жизнестойкости подростков было положено понимание жизнестойкости как установки по отношению к жизни, благодаря которой жизнь имеет ценность и смысл в любых жизненных обстоятельствах. При включенности личностных ресурсов и контроля человек способен не «ломаться». Эта установка помогает поддерживать оптимальный уровень социального и психологического здоровья, ставить перед собой цели, верить в свой успех, вести здоровый образ жизни. В ее основе лежит убежденность в осмысленности жизни, внутренний локус контроля, наличие личностных ресурсов (положительное самоотношение, ощущение социальной поддержки, опыт положительного общения).

Мы полагаем, что, несмотря на групповую форму консультирования, оно, тем не менее, имеет личностно-ориентированный характер. Программа не предполагает декларативных и принудительных форм работы, а основана на добровольном участии в ней подростков.

Перед разработкой программы групповой консультации по формированию жизнестойкости у подростков нами были детально проанализированы современные труды отечественных психологов по особенностям работы с подростками и использованию различных форм работы:

- А.Н. Фоминовой об организации работы по формированию жизнестойкости в образовательных организациях.
- А. М. Прихожан «Психология неудачника».
- Н.Б. Гребенникова и Е.К. Суворова по развитию жизнестойкости обучающихся от 15 до 21 года.
- Программа Н.А. Барабанова по развитию жизнестойкости «Позитивное мироощущение» «Я смогу» и др.

В настоящее время достаточно много работ подобного рода – для формирования жизнестойкости и смежных явлений (преодолению тревожности, развитию уверенности в себе, ассертивность). На основе изучения упражнений сборников тренингов и программ нами были отобраны лучшие, по нашему мнению, и адаптированы к условиям общеобразовательной школы, контингенту обучающихся и научной логике нашей работы.

**Цель программы:** формирование жизнестойкости как базовой личностной установки в отношении осмысленности жизни в противовес антивитаальным установкам.

**Задачи программы:**

1. Психолого-педагогическая поддержка и помощь подросткам с низким уровнем жизнестойкости и стрессоустойчивости.
2. Помощь в осознании своей жизни как главной ценности, содействие в осознании своих истинных целей и ценностей, в построении перспективы своей жизни, наполнение ее смыслом, планировании и структурировании своего будущего.

3. Формирование у подростков позитивного самоотношения, веры в свои силы, внутреннего локуса контроля, понимания собственной личности и уважения к другим людям.

4. Формирование навыков конструктивного взаимодействия на основе ассертивности, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, выбирать наиболее правильный вариант копинг-стратегий в стрессовой ситуации, владения навыками саморегуляции.

5. Обучение умению переосмысливать негативные события прошлого в положительный опыт, дать образцы жизнестойкого поведения.

Таблица 9. – Формируемые качества компонентов жизнестойкости посредством программы группового консультирования

Уровни	Качества
Личностно-смысловой	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ воля к жизни, ответственность за жизнь,</li> <li>■ осмысленность жизни, убежденность в ее ценности вера в будущее и возможность творить его самостоятельно,</li> <li>■ самостоятельность и независимость суждений,</li> <li>■ высокая мотивация к деятельности (в том числе – учебной),</li> <li>■ позитивное самоотношение,</li> <li>■ вера в свои силы, достижение поставленных целей, преодоление препятствий,</li> <li>■ внутренний локус контроля, субъектность,</li> <li>■ преобразование негативных переживаний в конструктивные.</li> </ul>
Социально-психологический	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ уверенность в своих силах,</li> <li>■ высокая адаптивность,</li> <li>■ уважение к другим,</li> <li>■ умение общаться,</li> <li>■ развитые коммуникативные навыки.</li> </ul>
Психофизиологический	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ общая активность,</li> <li>■ умение противостоять стрессу, преодолевать сложные ситуации,</li> <li>■ оставаться собранным при любом развитии событий,</li> <li>■ умение держать негативные эмоции под контролем,</li> <li>■ сохранение положительного настроения,</li> <li>■ непадение в уныние, агрессию или страх.</li> </ul>

**Формы проведения групповых консультаций:** беседы, мини-лекции, диагностическое тестирование (анкетирование), работа с притчами, моделирование ситуаций общения, групповые дискуссии, элементы индивидуальной и групповой психотерапии, игры, психогимнастика, просмотр кинофильмов, арт-терапевтические упражнения, обращение к художественным произведениям.

**Продолжительность встреч:** 15 занятий по 1 – 1,5 часа.

**Периодичность встреч:** – 1 раз в неделю, с января по март 2023 г. – третья учебная четверть.

В психологической литературе отмечено, что оптимальный состав группы групповой консультации – 6-10 участниками, что дает возможность услышать разные точки зрения, а также участвовать в парных упражнениях. В нашем случае у нас было 2 группы по 10 человек. Групповые консультации проводились с каждой группой отдельно в согласованное время.

Темы встреч группового консультирования с обозначением целей и задач каждого из них представлены в таблице 10.

Таблица 10. – Структура программы группового консультирования подростков по развитию жизнестойкости с описанием целей и задач каждой встречи

№	Тема встречи	Цели и задачи встреч
1	Знакомство.	1. Знакомство участников друг с другом. 2. Определение целей и задач работы, принципов работы группы и особенностей отношений участников. 3. Сплочение группы.
2	«Кто я. Какой я»	1. Обеспечить подросткам возможности и условия для рефлексии и самопонимания, осознания своих личностных особенностей, своей уникальности и в то же время схожести своих переживаний с переживаниями сверстников. 2. Показать возможность получения поддержки со стороны других людей, преодоления чувства одиночества. 3. Сбор первичной информации по самоотношению подростков и их позиции относительно себя и других.

## Продолжение Таблицы 10

3	Жизнестойкость. Что это? Примеры жизнестойкости.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассмотреть понятие жизнестойкости и ее компонентов, раскрыть их значение.</li> <li>2. Выявить наиболее значимые для подростков сферы жизни, где необходимо проявление жизнестойкости.</li> <li>3. Дать подросткам образцы жизнестойкого поведения путем обсуждения биографий известных людей.</li> <li>4. Внушить мысль о ценности жизни и о ее осмысленности, несмотря на множество проблем, трудностей и препятствий.</li> </ol>
4	Жизнестойкость. Как справляться с трудностями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На жизненных примерах ровесников подростков проиллюстрировать жизнестойкое поведение наглядно.</li> <li>2. Подвести к пониманию ответственности за свою жизнь и интернального локуса контроля.</li> <li>3. Рассмотреть алгоритмы решения проблемных ситуаций, возникающих в жизни.</li> </ol>
5	Локус контроля.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать подросткам о двух типах локуса контроля – экстернальном (внешнем) и интернальном (внутреннем) как способах взаимоотношений с жизнью.</li> <li>2. Подвести к мысли о необходимости формировать внутренний локус контроля, ощущать себя хозяином своей жизни, а не пассивного ей подчинения.</li> <li>3. Укрепить в мысли о том, что каждый человек ответственен за свою судьбу и способен ее изменить.</li> </ol>

В таблице 11 представлено содержание программы группового консультирования для подростков по формированию жизнестойкости.

Таблица 11. – Структура программы группового консультирования подростков по развитию жизнестойкости с описанием содержания встреч

№	Тема встреч	Содержание встреч
1	Знакомство.	<p>Ритуал приветствия. Выработка группового ритуала приветствия. Обсуждение правил поведения в группе.</p> <p>Упр. «Визитка». Упр. «Мы с тобой похожи тем, что...»</p> <p>Беседа. Высказывание ожиданий относительно программы консультационных занятий.</p> <p>Игра «Путешествие на теплоходе».</p> <p>Упр. «Анализ жизни». Упр. «Дух группы».</p> <p>Прощание.</p>
2	«Кто я. Какой я»	<p>Приветствие.</p> <p>Рисуночный тест «Мой автопортрет».</p> <p>Упр. «Кто Я?» (методика).</p> <p>Упр. «Мой личный герб». Упр. «Мое отражение».</p> <p>Упр. «Волшебный магазин».</p> <p>Обсуждение домашнего задания. Прощание.</p>

## Продолжение Таблицы 11

3	<p>Жизнестойкость. Что это? Примеры жизнестойкости.</p>	<p>Приветствие. Мини-лекция: «Что такое жизнестойкость». Компьютерная презентация. Упр. «Сферы жизнестойкости». Просмотр фильма про Ника Вуйчича. Обсуждение. Рассказ про В. Франкла. Обсуждение его известной цитаты: «Если знаешь – «зачем», то выдержишь любое «как». Домашнее задание: каждому участнику следует составить рассказ об известном человеке, которого можно назвать жизнестойким, который преодолел трудности на пути к успеху. Прощание.</p>
4	<p>Жизнестойкость. Как справляться с трудностями.</p>	<p>Приветствие. Выступления участников с докладами (дом. задание). Беседа. Мотивация учащихся на совместную работу. Алгоритм решения проблемной ситуации. Анализ проблемной ситуации «Везунчик». Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?» Упр. «Банка», Упр. «Сила воли». Заполнение бланка «Круг воли». Упр. «Одобрение» (выполняется в тетрадах). Прощание.</p>
5	<p>Локус контроля.</p>	<p>Приветствие. Мини-лекция «Два способа жизни». Мини-лекция на тему «Локус контроля». Презентация. «Источники» и «пешки» (Р. де Чармс). Упр. «Биографическая атрибуция». Упражнение на самомотивацию «Анализ моих оправданий». Упр. «Солнце», Упр. «Я – хозяин». Упр. «Самый ответственный». Прощание.</p>
6	<p>Как реагировать на текущие проблемы.</p>	<p>Приветствие. Слово ведущего. Упр. «Комок проблем». Упр. «Личный план решения проблем». Упр. «Чему меня научила проблема». Упражнение на самомотивацию «Анализ моих оправданий». Упр. «Хочу, могу, умею». Упр. «Паспорт проблемы». Обсуждение домашнего задания. Прощание.</p>
7	<p>Как достичь цели.</p>	<p>Приветствие. Групповая консультация по достижению целей. Упр. «Внутренний саботажник». Упр. «Именинный пирог». Мини-дискуссия. «Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей или все же нужно надеяться только на себя?». Упр. «Цели и дела». Упр. «Тропинка к мечте». Упр. «Закончи предложения». Упр. «Волшебная подушка». Прощание.</p>



## Продолжение Таблицы 11

8	Осмысленность жизни.	Приветствие. Обсуждение стихотворения Матери Терезы (Айрана). Упр. «Мои смыслы» (Работа в тетрадах). Чтение и обсуждение рассказа «Золотой цветок». А. Лопатина. Рисунок «Золотой цветок». Игра «Жизненная перспектива». Упр. «Колесо баланса «Я и школа»». Упр. «Рецепт хорошего дня в школе». Упражнение на самомотивацию «Указывая ошибки – отметьте улучшение». Упр. «Самомотивация». Анкета «Как я использую свое время». Памятка «Способы успешного использования времени». Упр. «Создай себе ситуацию успеха». Упр. «Должен или выбираю». Прощание.
9	Мое настоящее и мое будущее.	Приветствие. Биографическая разминка. Притча о цели в жизни. Работа по рассказу Р. Брэдбери «Осенний день». Упр. «Успех в прошлом». Упр. «Новое имя». Упр. «Составь наставления другим людям». Упр. «Сформируй позитивный образ «Я». Упр. «Источник энергии». Притча о жизни «Знай себе цену». Обсуждение домашнего задания. Прощание.
10	Ценности и смыслы. Игра «На что потратить жизнь».	Приветствие. Игра «На что потратить жизнь». Просмотри фильма «Спешить любить». Обсуждение. Прощание.
11	Что важно для меня? Каким я хочу стать? Что мне нравится в жизни?	Приветствие. Притча «Коряга». Обсуждение. Мини-лекция «Ощущение потока» М. Чиксентмихайи. Создание очерка самохарактеристики. Упр. «Изменение привычного взгляда». Упр. «Успех в прошлом». Упр. «Победи своего дракона». Медитация «Источник энергии». Упр. «Художественный фильм». Упр. «Твое будущее». Упр. «Письмо себе, любимому». Прощание.
12	Я и другие.	Приветствие. Беседа по вопросам взаимодействия со сверстниками. Конфликты с друзьями. Работа в группах. Разбор кейсов. Упражнения на групповую сплоченность. Упр. «Особые дары» (заполнение таблицы). Упр. «Значимые люди». Игра «Слепец и поводырь». Рекомендации «Как укреплять свою коммуникабельность». Обсуждение домашнего задания. Прощание.

## Окончание Таблицы 11

13	Уверенное поведение.	Приветствие. Мини-лекция об асертивном поведении. Презентация. Чтение рассказа А.П. Чехова «Размазня». Обсуждение. Рисунок «Образ сильного и слабого человека». Обсуждение. Упр. «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы». Игра «Идеальная цивилизация». Прощание.
14	Расслабление и саморегуляция. Поиск эффективных копинг-стратегий	Приветствие. Консультация на тему стресса и способов его регуляции. Упражнения на релаксацию. Диагностика. Тест А. Эллиса «Методика диагностики иррациональных установок. Рационально эмотивная терапия (РЭТ)». Работа со схемой А. Эллиса. Упр. «Аукцион». Упражнения на развитие саногенного мышления. Упр. «Позитивное отношение к ошибкам». Беседа: «Какой вред наносит постоянное напряжение?» Упр. «Маяк». Прощание.
15	Заключительная встреча..	Рисунок «Мой автопортрет» (Сравнение с рисунком, сделанным на первом занятии, обнаружение явных изменений в рисунке). Упр. «Я - подарок человечеству». Упр. «Я – уникальный». Упражнения на самомотивацию: «Похвала самому себе», «Хвастун». Упр. «Зато я». Упр. «Зеркало». Упражнение «Манифест свободного человека». Упр. «Чемодан». Упр. «Мой портрет в лучах солнца». Прощание.

Программа представлена в Приложении Б.

Опишем поэтапно опыт работы по реализации нашей программы группового консультирования, направленной на развитие жизнестойкости подростков.

Первая встреча была посвящена по традиции знакомству участников между собой в новом статусе «Участники групповой работы».

Знакомство имеет особую значимость по той причине, что ведущему важно было заинтересовать участников групповой работы, вызвать у них желание посещать групповые встречи, в связи с чем необходимо увлечь подростков, замотивировать их для дальнейшей работы. Несмотря на то, что

одноклассники многие годы знакомы друг с другом, групповые встречи позволяют в большей степени раскрыться перед другими и для самих себя узнать те качества и личностные особенности, которые для самих участников ранее были неизвестны. Целью первой встречи было воодушевить школьников на предстоящую работу, дать возможность самораскрыться.

Одним из важных условий для формирования жизнестойких установок является положительное самоотношение. Эта тема, по сути, была сквозной темой многих встреч, в особенности – последнего, где выполнялись упражнения на самомотивацию и создание положительного настроения на дальнейшую жизнь. Однако самым первым шагом на пути формирования положительного самоотношения было предоставление подросткам возможности для рефлексии, осознания того, кто они есть, какими достоинствами и недостатками они обладают, чем отличаются от остальных и в чем имеют схожесть. Этому была посвящена групповая консультация «Кто я. Какой я» (встреча №2), которое дало возможность подросткам задать самим себе вопросы о том, кто они есть, какими личностными особенностями они обладают. Для этого была использована стандартная методика «Кто Я» и рисуночная методика «Мой автопортрет». Это был своего рода «задел» для будущей работы. На последней встрече участники наших консультаций вернутся к выполнению этих заданий, чтобы наглядно увидеть произошедшие с ними изменения.

При выполнении методики «Кто я?» на констатирующем этапе экспериментальной работы подростки испытывали затруднения в самоидентификации: самое большое количество определений было у Лизы (7 определений), тогда как остальные ограничивались 4-5. Стало очевидно, что подростки не до конца осознают, кто они есть, и в чем состоят их личностные особенности. Автопортреты подростков также были стандартными. Несмотря на то, что подросткам предлагались краски и карандаши, чаще рисунки были выполнены в черно-белых тонах, фигуры достаточно условны, без каких-либо отличительных признаков. Это дало нам основание сделать вывод о том,

что подростки имеют очень слабое представление о себе, о своих личностных качествах и о том, чем они отличаются от своих одноклассников.

Встречи 3 и 4 были посвящены непосредственно теме жизнестойкости: рассмотрению этого феномена, его составляющих. После мини-лекции о том, что такое жизнестойкость и какие компоненты она имеет, с подростками была проведена небольшая дискуссия о том, в каких сферах жизни, по их мнению, необходимо проявление этого качества. Участникам программы был предоставлен перечень ситуаций, Подросткам следовало отметить те ситуации, которые в наибольшей степени для них значимы и актуальны (см. Встреча 3 Приложения). В ходе анонимной диагностики было выявлено, что для подростков в наибольшей степени имеют значение такие факторы, как «конфликты и ссоры с родителями», «безответная любовь», «конфликты с друзьями», «оскорбления, унижения в школе».

После обсуждения проблем в этих сферах, а подростки были достаточно открыты для общения, мы посмотрели фильм о Нике Вуйчиче – человеке с очень непростой судьбой, который родился инвалидом, лишенным рук и ног, но не потерявшим веру в себя и вдохновляющий на активную жизнь других людей. Он преодолел свои комплексы и страхи, став для многих людей образцом и примером высочайшей мотивации и воли к жизни. Фильм очень заинтересовал подростков, и, хотя некоторые из них поначалу были скептически настроены к его герою, выражая негативизм, после его просмотра было очевидно, что они искренне вдохновились волей к жизни героя и с большим уважением отнеслись к нему.

Также подросткам была рассказана история о психологе В. Франкле, попавшем в концлагерь и не потерявшем силу духа. Его известная фраза «Если знаешь «зачем», то выдержишь любое «как» стала предметом обсуждения в группе. После чего участники пришли к выводу о значении *смысла* в жизни каждого человека. Собственно, это было целью этой встречи: внушить мысль о ценности жизни и о ее осмысленности, несмотря на множество проблем и трудностей. Эта встреча прошла с явным интересом

подростков, многие из них до этого не знали о героях нашего занятия, и это вызвало много внимания и породило горячие обсуждения в группе.

Участникам было дано домашнее задание: подобрать краткие примеры биографий жизнестойких людей. Несмотря на негативные ожидания того, что подростки не выполнят это задание, они не оправдались. Почти все участники ответственно отнеслись к нему. Такие рассказы из жизни знаменитых людей, преодолевших жизненные трудности и с достоинством вышедших из сложных жизненных ситуаций, очень вдохновили подростков. Рассказы о конкретных персоналиях дают наглядные, живые примеры и в большей степени являются образцами поведения для подростков, чем абстрактные рассуждения об этом свойстве.

На 4 встрече, посвященной жизнестойкости, мы также обсудили и реальные примеры из жизни простых людей – ровесников подростков. Для мотивации к работе был задан риторический вопрос: «Кто из вас ни разу в жизни не сталкивался с трудностями? У кого нет проблем? Поднимите руку». Естественно, таких среди участников не оказалось, поэтому руку никто не поднял, но все заинтересовались тем, как же правильно решать трудности по предлагаемому алгоритму.

На встрече была рассмотрена проблемная ситуация о том, как два друга-студента 18 лет работали все лето и купили себе подержанные автомобили, отчего были очень счастливы. Однако поздней осенью, когда выпал первый снег и на дороге образовался гололед, приятели, не поменяв летнюю резину на зимнюю, сели за руль своих машин, попали в аварию и разбили свои машины. Участникам были представлены два способа решения этой проблемы – в одном случае герой обозлился на жизнь, посчитав виноватыми всех остальных, только не себя, и стал снимать стресс пивом, не пытаясь решить свою проблему. Другой герой собрал волю в кулак, разобрал машину на детали, продал их, положил деньги в банк. Следующим летом вновь пошел на работу, накопил денег и купил себе новый автомобиль.

Эта история позволила «примерить» подросткам свои пути решения проблем, и представить, каким образом бы они решали подобную сложную ситуацию. Был рассмотрен конструктивный и неконструктивный способы решения проблем. После чего была проведена самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями», проведена игра «Банка», в которой участники анонимно пишут на листочках свои трудности, после чего они складываются в банке, а затем по алгоритму решения проблем коллективно ищется выход из этой ситуации.

Также в рамках этой встречи были использованы упражнения на самомотивацию «Создай позитивный образ Я» и «Одобрение». Цель этих упражнения в том, чтобы подростки ощутили в себе силу для решения проблем – это мотивирует и дает силы для приложения усилий. В случае положительного отношения к себе отношения к своей деятельности будет совсем иным.

Одним из компонентов жизнестойкости, как было отмечено, является контроль, который предполагает принятие чувства ответственности за свою жизнь, осознание того, что человек сам является хозяином своей жизни, несмотря на сложные внешние обстоятельства. Прежде всего, это связано с внутренним локусом контроля, когда человек живет не внутри обстоятельств, а «над» обстоятельствами, осуществляя свободный выбор и неся ответственность за все последствия своих выборов. Встреча № 5 было посвящено теме локуса контроля и выполнению техник на формирование интернального, внутреннего локуса контроля у подростков.

В качестве иллюстрации двух локусов контроля выступило поведение двух друзей из предыдущего занятия: один из них обвинял в своей беде всех вокруг, но только не себя (внешний локус контроля). Другой парень осознал свою ответственность за все случившееся с ним и стал предпринимать шаги по решению этой проблемы (внутренний локус контроля).

В качестве научной иллюстрации этого феномена мы обратились к Ричарду де Чармсу с его типами людей – «источники» и «пешки». Первые

обладают внутренним локусом контроля, а вторые – внешним. Каждый человек в разные моменты своей жизни чувствует себя то тем, то другим. Участникам было предложено вспомнить ситуации в жизни, когда они чувствовали себя пешками и источниками.

После обсуждения участникам была представлена презентация на тему «Локус контроля». После этого было выполнено упражнение «Биографическая атрибуция», направленное на формирование внутреннего контроля жизни. При выполнении упражнения участники вспоминали события своей жизни и по очереди отвечали на вопросы о причинах того или иного события или свойства жизни. Объяснения участников можно условно разделить на 4 категории: 1) я как причина положения дел; 2) другие люди; 3) судьба; 4) случай. Задачей консультанта и других участников было переориентирование объяснений с внешних условий на себя.

В рамках этой встречи было выполнено упражнение «Солнце» на тактильную проекцию локуса контроля, который находится внутри нас, под грудной клеткой. Подросткам дается установка: когда нужно вернуть локус контроля на место, можно встать, положить ладони на это место и почувствовать свой центр. В случае потери опоры, сомнениях и неуверенности можно выполнять это упражнение. Также в рамках встречи было выполнено упражнение «Я – хозяин» на внушение уверенности в себе и в своих силах, а также упражнение «Самый ответственный», где была сделана рефлексия на тему о своей зоне ответственности в жизни и организован своего рода конкурс «Самый ответственный», победителем которого стал участник (Миша К.), который отвечает за свою учебу и кружки, за учебу своих младших братьев и сестер и за их кружки и развлечения, а также за домашних животных.

Встреча, посвященная локусу контроля, логически перетекла на тему «Как реагировать на текущие проблемы» (№ 6), которая была посвящена тому, как осознавать свои проблемы, адекватно реагировать на них и конструктивно их решать, осознавая позитивный смысл проблем. Такое

смещение фокуса – с проблемы как трагедии на отношение к проблемам как к способу приобретения опыта формирует такой компонент жизнестойкости, как вовлеченность – включенность в жизнь.

Упражнение «Комок проблем» представляло собой метафорическое избавление от проблем, «сбрасывание» их с себя, избавление от негативных переживаний. Участники выписывают свои проблемы на отдельные листы, носят их некоторое время близко к телу. Участники перемещаются по комнате, и, встречаясь друг с другом, спрашивают: «Какую проблему ты носишь на себе?». Они обмениваются своими проблемами. После чего комкают и выбрасывают в корзину со словами: «Я выбрасываю свое беспокойство по поводу .....». Если участник не хочет озвучивать проблему, то он просто выбрасывает ее в корзину. Обращается внимание на то, что «выбрасывая» проблемы, мы не отказываемся от их решения, если они существуют. Мы просто стремимся избавиться от негативных переживаний, которые мешают нам жить и препятствуют изменениям.

На этой встрече также проводились упражнения «Личный план решения проблем», «Чему меня научила проблема» (на осознание позитивного смысла проблемы в жизни участника) и др. Также участники получили «Паспорт решения проблемы» – своего рода алгоритм, помогающий в сложных ситуациях жизни. Конечно, коллективный способ работы не в полной мере отвечает индивидуальным запросам подростков, однако алгоритм решения проблем, поход к ним мы сочли возможным озвучить в коллективном подходе. Каждый участник озвучивал свою проблему. Так, Саше кажется, что его друзья обращаются к нему только тогда, когда им что-то от него нужно. Юля считает себя слишком доброй, и этим, по ее мнению, многие пользуются. Милена считает, что родители к ней слишком строги, и, кроме ее оценок, учебы в школе их не интересует ее жизнь.

Не все подростки смогли четко обозначить свою проблему. Для этого им было предложено обозначить ее в метафорическом ключе: подобрать



сюжет сказки или авторского художественного произведения, где эта проблема отражена. Или нарисовать рисунок, который бы отражал ее.

Для решения проблемы мы предложили подросткам обозначить известную личность, которая является для них авторитетной и обозначить те личностные черты и качества, которые им в ней симпатичны. Каким образом этот человек решил бы эту проблему? Какие черты можно позаимствовать у этого человека нам самим. Что нам нужно сделать для того, чтобы стать таким, как эта личность.

Для того, чтобы консультационная работа была предметной и в наибольшей степени эффективной, нами были предложены подросткам на выбор перечень факторов, которые имеют место в их жизни и которые являются для них наиболее значимыми. В перечень входили такие факторы, как «ссоры с родителями», «конфликты с друзьями», «проблемы в школе», «развод родителей», «безответная любовь», «унижение в школе», «сдача экзаменов», «экстремальные ситуации» и др. Исходя из этого, мы учитывали в своей работе наиболее типичные проблемы для этого возраста.

Встреча № 7 была посвящена обсуждению способов достижения своих целей. На нем участники обучились тому, как правильно ставить цели и как преодолевать препятствия на пути к их достижению.

Одним из наиболее значимых упражнений занятия было упражнение «Внутренний саботажник», которое представляет собой адаптацию классической техники из гештальт-терапии. Саботажник символизирует негативную сторону личности, «внутренний демон», который отговаривает от нового дела или желания довести начатую работу до конца, убивает интерес к любой деятельности. Это критик, которого нужно победить. Одержат победу над своим саботажником – важная работа над собой. Задача участников группы – придумать контраргументы для своего внутреннего саботажника и не дать ему установить власть над собой.

внутренний саботажник	контраргументы
1. Этого невозможно достичь. 2. Не спеши, у тебя еще есть много времени в запасе. 3. Будет много трудностей, который ты в не силах преодолеть.	1. Все равно стоит попробовать.. 2. Время не ждет. Если не работать, то может быть поздно. 3. Трудности в жизни для того и существуют, чтобы их преодолевать.

При постановке целей участники программы получили важную инструкцию о том, как нужно ставить перед собой цели, и какие существуют для этого препятствия, в частности, внутренний цензор. Нами был предложен алгоритм постановки цели и преодоления препятствий: 1) расслабление; 2) включение воли; 3) шаги к цели; 4) неудача.

Также на встрече была организована мини-дискуссия на тему «Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей или следует надеяться только на себя?». В ходе долгого обсуждения участники пришли к мысли о том, что другие люди являются внешними ресурсами, которые могут нам помочь в достижении и исполнении задуманного нами, но самым главным ресурсом в достижении своей цели является сам человек, которому она принадлежит.

В понятие контроля как компонента жизнестойкости, помимо внутреннего локуса контроля, также входит понятия смысла, что предполагает ощущение осмысленности своей жизни в плане модальности – в прошлом, настоящем и будущем. Мы опирались на положение о том, что смысл во многом связан с осознанием своего будущего, с выстраиванием перспективы и положительным восприятием своего будущего. Из бесед с участниками тренинга было выявлено, что подростки в своем большинстве не имеют планов на будущее, живут по инерции, не задумываясь о том, чем им заниматься и как строить свою жизнь. Поэтому две встречи (№ 8 и № 9)

были посвящены проблеме смысла жизни и построению перспектив своей жизни.

На встрече № 8 «Осмысленность жизни» участниками было предложено стихотворение матери Терезы «Жизнь – это...», которое было распечатано на отдельном листе для каждого (Приложение Б). Каждому участнику следовало выбрать для себя один из тезисов этого стихотворения и объяснить свой выбор вслух другим участникам. Следующее упражнение «Мои смыслы» явилось логическим продолжением предыдущего упражнения. Оно выполнялось в тетрадах, где каждому участнику следовало дать развернутый ответ на вопросы о разных сферах жизни: «Что я даю жизни», «Что я беру от жизни», «Как я отношусь к судьбе», «К чему я стремлюсь», «Как я отношусь к труду» и др.

Игра «Жизненная перспектива» позволила участникам осознать важные ценности в жизни, свой жизненный путь и способы достижения жизненных целей. Участники получили 20 карточек разных цветов: синие карточки обозначают жизненные цели, красные – средства достижения, зеленые – качества личности. Подросткам нужно было выбрать по 3 наиболее привлекательные жизненные цели, средств достижения целей и качеств личности. Затем участники объединяются в группы, где вырабатывают общую групповую цель, средства и качества личности. От каждой группы избирался спикер, доказывающий другим группам правомерность своего выбора. В том случае, если выступление спикера получает одобрение большинства, то он получает 5 баллов, если убедил недостаточно хорошо, то 3 балла. В случае провала в убеждении – 0 баллов.

Подросткам очень понравилась эта игра, так как акцент был сделан на сильных сторонах личности каждого участника, их достижения, ресурсы, которые позволяют быть успешными.

Вторая часть встречи была посвящена теме «Хорошая учеба в школе как один из смыслов моей жизни». Здесь мы с участниками составили колесо баланса «Я и школа», рецепт хорошего дня в школе каждым участником с

его собственными ингредиентами. После чего велось обсуждение: как сделать так, чтобы все эти ингредиенты сочетались друг с другом. В упражнении на самомотивацию были рассмотрены способы мотивирования себя на выполнение школьных заданий.

На этой встрече была проведена самодиагностика «Как я использую свое время», а также сформулирована памятка: «Способы успешного использования времени». Нам важно было подчеркнуть значимость внутренней мотивации над внешней, для чего было выполнено упражнений «Должен или выбираю», где участникам важным было переформулировать ситуацию из «надо» в «хочу», где человек сам проявляет свою волю в своих решениях, свою собственную внутреннюю мотивацию.

Такое упражнение помогает подросткам не только легче преодолевать собственные долги по учебе, но также и долги, которые возложены на них извне. В любом случае их нужно выполнять, поэтому проще изменить к ним свое отношение и вместо скуки, раздражения и неудовольствия выполнять их если не с удовольствием, но без раздражения. Такой сознательный выбор помогает ученикам преобразить скучный день в школе в день, ознаменованный достижениями, и в целом, превратить безрадостное прозябание в школе превратить в жизнь по своему выбору, наполненную ощущением свободы.

Упражнение «Хочу-могу-умею» ориентировано на то, чтобы развить у подростков навыки постановки целей в жизни и мотивировать себя на их достижение. Поскольку записанная информация обладает большей логичностью и содержанием, чем просто продумываемая в уме, обладает большей структурированностью, то подросткам было предложено заполнить таблицу, где в первой колонке были обозначены их цели и желания. Во второй колонке написать личное мнение относительно возможностей достижения желаемого, в процентном отношении обозначить возможность достижения этих целей и желаний. В третьей колонке обозначить личные

возможности для достижения этих целей и желаний. Это личные ресурсы, которые будут способствовать достижению целей.

Упражнение «Тропинка к мечте» также посвящено развитию навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении и вытекает из предыдущего. Следует взять какую-то мечту (возможно, из списка предыдущего упражнения), представив ее в качестве объекта. После чего нарисовать тропинку, в начале которой находится он сам, а в конце – его «мечта». На тропинке множество препятствий – преград и ухабов, которые необходимо преодолеть. Она может быть и ровной, без ям. После выполнения упражнения проводится рефлексия, в ходе которой выявляется или излишняя самонадеянность, или напротив, искусственное создание сложностей, которые не являются в реальности трудностями.

Встреча № 9 «Мое настоящее и мое будущее» включала биографическую разминку: подросткам нужно было представить весь свой жизненный путь – прошлое, настоящее и будущее в виде 3 кругов, которые могут быть разной величины и цвета. Подросткам следовало нарисовать круги, раскрасить их и рассказать о результатах.

В нашей работе мы обращались к текстам художественных произведений. Целью занятия было дать участникам повод для осознания того, что нужно ценить каждую минуту своей жизни, что в жизни много необычного и интересного, однако мы можем этого не замечать, поскольку часто живем по инерции. Обращение к художественным текстам хорошо тем, что они основаны на живых авторских образах. Так, на занятии мы прочли рассказ Р. Брэдбери «Осенний день», который представляет собой очень живописную зарисовку, которая помогает нам задуматься о том, что многие люди часто не замечают что-то интересное в своей жизни, упускают из виду большое количество событий и предметов. Монотонность жизни может приводить к усталости и раздражению, напряжению раздражения. Сознание людей сужается, становится ригидным, мир воспринимается в черно-белых красках, снижается эмоциональная чувствительность к ощущениям,

появляется эмоциональный голод. Человек может сосредотачиваться на своем негативном прошлом или будущем, уходит от реальности.

Нам важно было дать внушить мысль участникам программы о том, что в настоящем много интересного, нужно только внимательнее к нему присмотреться. Для этого мы предложили им такое задание: 1) вспомнить 10 радостных событий из их жизни за прошлый месяц; 2) вспомнить, что красивого они видели сегодня (пейзаж, растения, животные, предметы, ситуации); 3) сделать рисунок того, что они хотели бы сегодня получить – от вкусной еды, прогулки в парке до полета на самолете).

Для понимания жизни как непрерывного процесса, где прошлое влияет на настоящее, подростки выполнили упражнение «Успех в прошлом», цель которого в использовании положительных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Упражнение «Наставление другим людям» направлено на мотивацию других людей, внушении им уверенности в их успехе. Смысл такого упражнения в том, что обучая других, мы обучаемся сами. Внушая другим оптимизм, мы заражаемся им сами. Такие наставления, как «Успех приходит к тому, кто идет к своей цели и много работает», «Ты достигнешь успеха, если направишь всю свою энергию на ее достижение», «Если ты исключишь из своего лексикона слово «невозможно» и будешь активно работать, то шаг за шагом ты приблизишься к своей мечте» и т.п. не только могут вдохновить окружающих подростков, но и их самих.

В качестве домашнего задания подросткам следовало подобрать небольшое по объему художественное произведение, которое было бы интересно для участников. В объяснительной записке нужно было написать, кому именно будет интересен и полезен этот текст и по какой причине.

Встреча № 10 целиком была посвящена игре «На что потратить жизнь», смысл которой в осознании подростками своих жизненных ценностей. Каждому участнику в ходе игры следовало ответить на вопросы «Что для него представляет ценность» и «Как дорого они могут заплатить за то, чтобы

их мечта сбылась» (Приложение Г). На продажу выставляются две вещи – ценности-альтернативы, из которых нужно сделать выбор. После осуществления всех покупок участникам предлагается обсудить свои покупки и ответить на вопросы о том, какой покупкой они больше всего довольны, о чем не приобретённом они жалеют, каких покупок в их группе больше всего, что следует изменить в правилах игры?

После окончания игры ведущий делает вывод о том, что за все в жизни нужно платить, и дважды один и тот же выбор сделать нельзя. Мы не знаем, из чего в будущем нам придется выбирать, мы будем ограничены во времени, силах, возможностях, финансах, интересах – и за все нужно будет платить какую-то цену. Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!». После игры мы с группой посмотрели фильм «Спеши любить» (2002), после чего обсудили его.

На встречах помимо текстов художественных произведений и просмотров фильмов мы использовали притчи и терапевтические сказки. С одной стороны, они имеют поверхностный смысл, а с другой – скрытый, метафорический. Мы подбирали притчи с учетом интересов подростков, для того, чтобы они с легкостью могли отождествить себя с героями притч. Притчи помогают подросткам адаптироваться к нестандартным ситуациям жизни, осознать свою уникальность, найти для себя ответы на тревожащие их вопросы. Притча, которая уместно рассказана и вплетается в канву занятия, может также создать интригу, настроить участников на начало занятия, изучение новой темы или выполнения упражнения, подвести к обсуждению какого-то значимого вопроса или сделать на нем акцент. Притча способна проиллюстрировать некую ситуацию и тем самым спровоцировать дискуссию по ней. Также она способна дать выход из конфликтной ситуации с участниками работы или целой группой, разрядить обстановку, воодушевить участников. Перед проведением игры (встреча № 10) мы рассказали подросткам «Притчу про сосуд», а на следующем занятии «Каким

я хочу стать» (встреча № 11) – терапевтическую сказку «Коряга», которую подростки слушали очень внимательно. Она позволила участникам группы осознать свою непохожесть на других, нестандартность – а так думает о себе в действительности каждый подросток. Метафоричность этой сказки в том, что ни на кого не похожее создание подвергалось гонению со стороны других, «правильных», красивых и благополучных. Коряга страдала от своей необычности, непохожести на обычные бревна, отчего они не хотели принимать ее в свою компанию.

Но в итоге оказалось, что ее нестандартность жизненно необходимым окружающим. Для подростков, которые считают свои недостатки значимыми, эта сказка способна оказать терапевтический эффект, поскольку они идентифицируют себя с главной героиней. Подростки понимают, что коряга – это их подлинное Я, противостоящее желательному Я, которое воплощено в Я-настоящем, которое может быть неудобно для окружающих. Эта сказка представляет собой метафору самопонимания, самосознания, путь к своей Самости, и во многом объясняет суть процессов, которые характерны для внутреннего мира любого человека.

Встреча была посвящена самомотивации, признанию своей уникальности, отработке умения планировать свое будущее и положительному отношению к жизни.

В начале занятия была прочтена мини-лекция об идее потока М. Чиксентмихайи. Участникам следовало вспомнить такие случаи, когда они переживали состояние потока и осознать ту деятельность, которая вызывает такое состояние. Смысл этого задания в том, чтобы подростки смогли выявить свои внутренние ресурсы, которые помогают им в жизни.

Упражнение «Изменение привычного взгляда» позволило участникам изменить стереотипный взгляд на свои достоинства и недостатки, помочь им в принятии себя: лень – это экономия энергии, излишняя добросовестность – это увеличение чувства тревожности.



Метафорическое арт-упражнение «Победи своего дракона» направлено на избавление от ненужных, мешающих качеств, которые отравляют жизнь и не дают идти вперед.

Упражнение «Художественный фильм» позволяет вообразить будущую жизнь, осмелиться строить планы на нее, чего участники раньше не делали. Оно направлено на создание позитивного образа Я. Более расширенные представления о самом себе – в профессиональном, личном, психологическом аспектах предлагает сформулировать упражнение «Твое будущее». Формированию положительного отношения к самому себе посвящено упражнение «Письмо себе, любимому».

Еще одним важным компонентом жизнестойкости является вовлеченность, которая понимается как включенность в жизнь, ощущение поддержки других людей. Встреча № 12 «Я и другие» было ориентировано на осознание поддержки других людей, преодоление чувства одиночества. Сначала на примере историй двух подростков был сделан разбор кейсов о подростковых проблемах, в ходе которого участники давали советы по решению описанных ситуаций.

Затем подросткам нужно было вспомнить, что они получают от окружающих людей (родных, близких, учителей, друзей), что можно было бы назвать «даром». Арт-упражнение «Значимые люди», при выполнении которого подросткам нужно было нарисовать значимых для них людей, было ориентировано на осознание поддержки со стороны других людей, на свою ценность и значимость для них, что, безусловно, придает жизни смысл и наполненность.

Упражнение «Слепец и поводырь» направлено на формирование чувства доверия окружающим людям. Диагностика «Какой я в общении» позволила выявить уровень коммуникабельности подростков, а памятка «Как укреплять свою коммуникабельность» дала возможность иначе взглянуть на процесс общения и сделать его более эффективным. В качестве домашнего задания подросткам нужно было познакомиться в течение недели как

минимум с двумя новыми людьми (учащимися других классов, ребятами во дворе или соседями, с которыми до сих пор не здоровались). Нужно было описать эти знакомства и продумать варианты того, как можно развить и улучшить отношения с новыми знакомыми.

Встреча № 13 «Уверенное поведение» была посвящена формированию уверенности в себе. Мы познакомили подростков с понятием асертивности, которая представляет собой оптимальную форму поведения между агрессивным и неуверенным поведением. На практике были отработаны типичные ситуации для подросткового возраста, в которых они затрудняются выбрать правильное поведение, чтобы оно привело к нужным результатам: друг занял денег и не возвращает, учитель несправедливо отругал, в кафе подали сырую еду и проч. На практике подростки отработали асертивные возражения и способы урегулировать конфликтные ситуации таким образом, чтобы сохранить отношения и отстоять свои права.

В рамках этой встречи была проведена мини-лекция об асертивном поведении, проведена диагностика уверенности в себе и силы воли. Обсуждались признаки уверенного и неуверенного поведения. Для формирования навыков асертивного поведения участникам предлагались мини-этюды на отработку навыков уверенного поведения, разыгрывание ситуаций из жизни.

Упражнение на формирование позитивного образа «Я». Участники группы отличаются беспомощностью, низкой самооценкой, негативным самовосприятием, видят в себе нежелательные черты. Для создания позитивного образа Я использовалось упражнение в тетрадях. «Поразмышляйте, какие ваши положительные черты личности или характера помогают вам добиваться успехов в учебе и в жизни», «Вспомните ваши успехи и запишите их», «вспомните позитивные высказывания по отношению к вам со стороны друзей и родителей, учителей». Представьте человека с заниженной самооценкой, какими чертами и особенностями он

отличается? Каким образом ему можно помочь, подбодрить и поддержать его, как помочь ему сформировать свой позитивный образ Я?».

Подросткам предлагается поразмышлять над тем, как можно изменить перспективы и возможности развития. Что можно придумать такого, что может изменить вас, будет являться мотивационным фактором, повысить самооценку и влиять на позитивный образ Я? Они записывают 5 вариантов. Какие улучшения в вашей жизни произошли за последнее время. В каких сферах произошли положительные изменения? Выделите 5 компонентов, в которых вы планируете развиваться и каким образом можно фиксировать небольшие изменения.

Итак, программа группового консультирования подростков по развитию жизнестойких установок включала такие методы, как мини-лекции, дискуссии, игры, упражнения, проигрывание жизненных ситуаций. Значимое место в работе занимало обращение к художественным образам и к Слову – притчам, сказкам, художественным произведениям, способным оказать более живое и сильное воздействие на подростков.

Часто героями обсуждения становились ровесники подростков, поскольку их проблемы своих сверстников наибольшей степени близки и понятны им.

Доминирующей темой занятий была тема личностного смысла и его поиска каждым подростком, поскольку именно смысл является основой жизнестойкости, что дает основу для получения удовольствия от жизни настоящей и рассматривать ее в перспективе, строить планы на будущее.

На встречах подростки получили знания о том, как быстро снять нервно-мышечное напряжение в ситуации стресса, как быстро расслабиться, успокоиться и привести себя в норму. Они научились конструктивному взаимодействию друг с другом на основе асертивности, принимать на себя ответственность, регулировать конфликтные ситуации, планировать свои решения, мыслить позитивно.

### **2.3. Результаты формирующего эксперимента их обсуждение**

Цель этапа: осуществление повторной диагностики жизнестойкости у участников программы с целью сравнения с результатами констатирующего эксперимента для выявления эффективности программы.

Сроки проведения эксперимента: апрель 2023 гг.

Диагностический инструментарий состоял из тех же методик, которые были использованы на этапе констатирующего эксперимента – это тест С. Мадди, тест жизнеспособности Е.А. Рыльской и Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Диагностика проводилась лишь у тех подростков, которые принимали участие в программе групповых консультаций – у 20 человек.

В качестве метода математической статистики для обработки данных нами был использован Критерий Вилкоксона. В психологии он используется для сравнения показателей, которые измеряются в двух различных условиях – в нашем случае это «до» и «после» проведения групповой работы по формированию жизнестойкости на одной и той же выборке испытуемых, то есть связной выборке. При помощи этого критерия возможно диагностировать направленность изменений и их выраженность. В нашем случае нас интересовала динамика изменений показателей жизнестойкости и стрессоустойчивости на двух этапах экспериментальной работы. Математические расчеты представлены в Приложении В.

#### **Результаты жизнестойкости подростков по тесту С. Мадди**

Показатели подростков по тесту жизнестойкости С. Мадди, полученные на контрольном этапе экспериментальной работы, представлены в Приложении Г. Средний балл по каждому фактору жизнестойкости и результаты математической обработки результатов представлены в таблице 12.

Таблица 12. – Показатели по тесту жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева) у подростков на констатирующем и контрольном этапе экспериментальной работы

Компоненты жизнестойкости	Средний балл		t-критерий Вилкоксона
	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента	
Вовлеченность	14,13	35,36	$\Sigma=275^*$
Контроль	12,86	34,86	$\Sigma=275^*$
Принятие риска	10,43	16,76	$\Sigma=210^*$
Общий уровень жизнестойкости	37,5	87	$\Sigma=275^*$

\* $p \leq 0.01$ , \*\* - ( $p \leq 0.05$ )

Из таблицы видно, что средний балл подростков по всем субшкалам жизнестойкости на контрольном этапе экспериментальной работы стал заметно выше. Математическая обработка результатов исследования позволила выявить, что эмпирическое значение  $t$  во всех случаях, по всем субшкалам жизнестойкости попадает в зону значимости  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ . Очевидно, что показатели подростков по всем факторам жизнестойкости после проведения программы групповых консультаций превышают значения показателей до ее проведения. Это свидетельствует в пользу эффективности нашей программы. Наглядно показатели по методике отображены на рисунке 5.

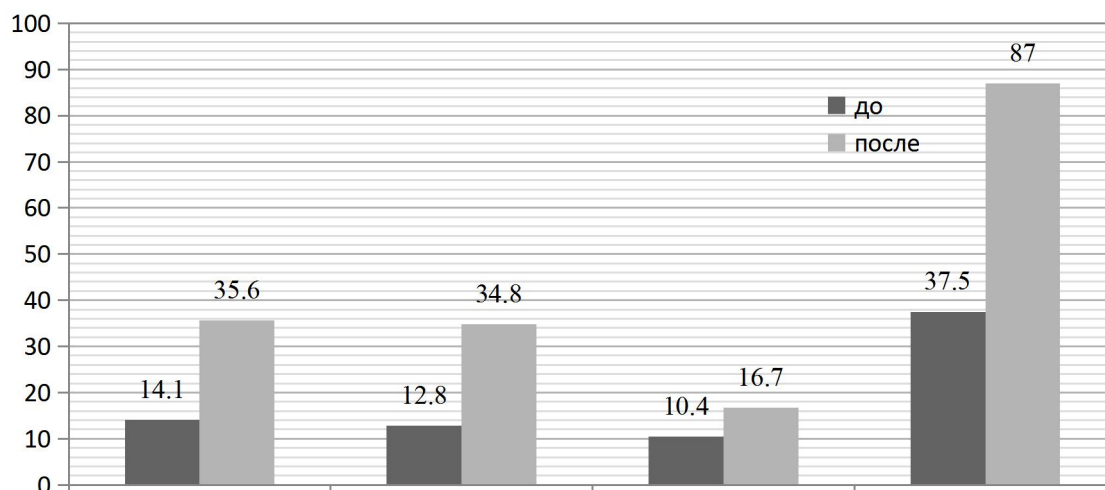


Рис. 5. Показатели среднего балла по компонентам жизнестойкости у подростков по тесту жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева) на констатирующем и контрольном этапе экспериментальной работы

Из рисунка 5 видим, что вовлеченность у подростков на контрольном этапе эксперимента стала выше на 21%, контроль – на 22%, риск увеличился на 6%. Общий уровень жизнестойкости стал выше почти на 50%.

Остановимся на качественной оценке результатов. *Вовлеченность* в методике предполагает включенность в жизнь посредством занятости, интереса к жизни и к другим людям, насыщенность жизни интересными событиями, упорство в достижении своих целей, удовольствие от своей деятельности, ощущение поддержки со стороны других людей. В системе занятий мы посвящали много времени проблеме нахождения смысла в жизни, внутренним и внешним ресурсам подростков, получению поддержки со стороны других людей. Мы говорили о том, что часто мы не замечаем чего-то интересного в силу инерции или черно-белого взгляда на мир, и важно – внимательно всматриваться вокруг, знакомиться с новыми людьми (это было домашним заданием), самим оказывать поддержку другим людям, не скупиться на похвалу и добрые слова. Положительные изменения в этом факторе жизнестойкости у подростков свидетельствует о правильности

выбранного нами подхода к аудитории и использовании адекватных приемов работы.

*Контроль* в методике определяется через такие характеристики, как «постановка труднодостижимых целей и их достижение», «уверенность в воплощении в жизни всего задуманного», «нежелание плыть по течению», «нежелание менять свои планы в зависимости от обстоятельств», «желание взять реванш при поражении», «ощущение возможности влиять на неожиданные проблемы», «стойкость при появлении проблем». Положительная динамика этого компонента жизнестойкости очевидна, поскольку в программе встреч был сделан акцент на формировании у подростков внутреннего локуса контроля, укрепления их в мысли об ответственности за свою жизнь и судьбу. Много внимания было уделено примерам жизнестойкого поведения известных людей и их способам преодолевать жизненные трудности. В практических упражнениях мы отработывали навыки уверенного поведения, умения адекватно реагировать на текущие проблемы, а также ставить перед собой реальные цели и добиваться их.

*Принятие риска* в методике определяется через такие характеристики, как «неожиданность как интерес к жизни», «охотное воплощение новых идей», «спокойное отношение к внешним раздражителям», «жизнь полной жизнью», «спокойное отношение к негативным моментам своего прошлого», «уверенность в том, что мечты сбудутся». На встречах с подростками эти моменты прорабатывались через понятие осмысленности жизни и нацеленности на будущее, на восприятие прошлого негативного опыта как источника для развития, как значимого опыта для избегания ошибок. Этому способствовали такие упражнения, как «переформулирование негативных качеств в позитивные», «внимание к деталям жизни», «осознание положительных моментов в жизни», «построение жизненных планов» и др. Такая тематическая организация встреч с адекватным методическим обеспечением позволяет говорить об ее ощутимом влиянии на развитие

жизнестойкости подростков, чему свидетельством является динамика показателей их жизнестойкости.

### Результаты жизнеспособности подростков по тесту Е.А. Рыльской

По методике Е.А. Рыльской на выявление жизнеспособности подростков результаты, полученные в ходе повторной диагностики после проведения программы групповой консультации по развитию жизнестойкости, представлены в таблице 13.

Таблица 13. – Показатели по тесту жизнеспособности (Е.А. Рыльской) у подростков на двух этапах экспериментальной работы

Компоненты жизнеспособности	Средний балл		t-критерий Вилкоксона
	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента	
Адаптивность	41,86	49,7	$\Sigma=94^*$
Саморегуляция	39,76	49,43	$\Sigma=224^*$
Саморазвитие	43,73	55,1	$\Sigma=145^*$
Осмысленность жизни	31,16	46,3	$\Sigma=275^*$

\* $p \leq 0.01$ , \*\* - ( $p \leq 0.05$ )

Как видно из таблицы, очевидна динамика среднего балла при характеристике всех компонентов жизнеспособности методики – адаптивности, саморегуляции, саморазвития и осмысленности жизни. Математическая обработка результатов исследования также показала наличие статистически значимой положительной динамики по всем исследуемым факторам ( $p \leq 0.01$ ), что свидетельствует об эффективности групповой консультативной работы с подростками, проведенной нами.



Наглядно показатели жизнеспособности, полученные на двух этапах экспериментальной работы у подростков по методике Е. А. Рыльской, представлены на рисунке 6.

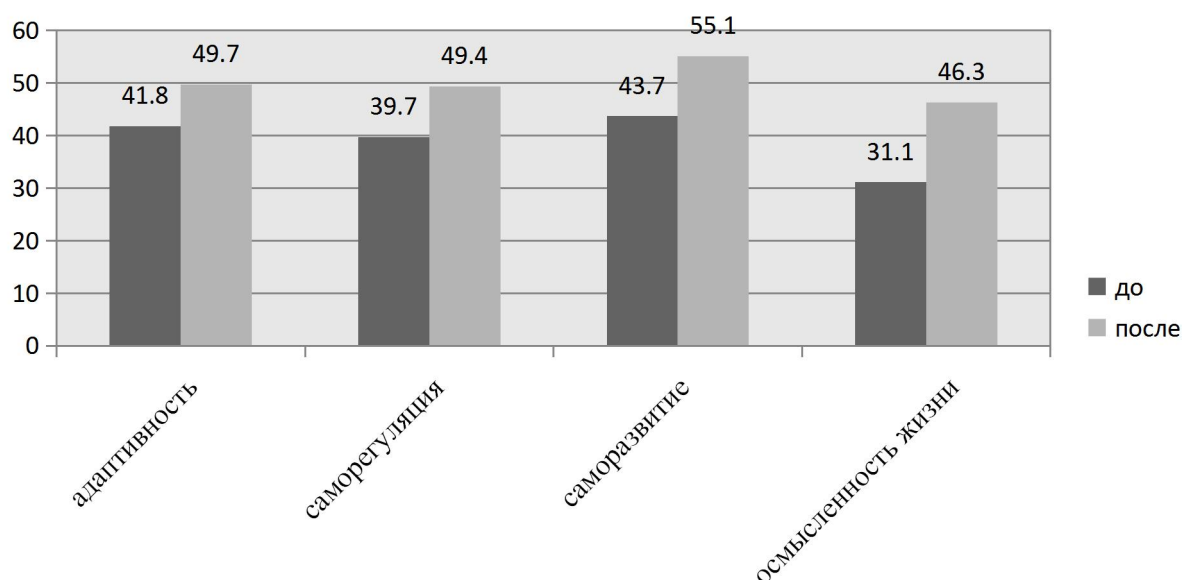


Рис. 6. Показатели среднего балла по Тесту жизнеспособности (Е.А. Рыльской) у подростков на констатирующем и контрольном этапе экспериментальной работы

Из рисунка 6 наглядно видим, что адаптивность подростков увеличилась в среднем на 8%, саморегуляция – на 10%, саморазвитие – на 11% и осмысленность жизни изменилась на 15% в сторону увеличения.

Поскольку основными темами работы были вопросы повышения рефлексии и самопознания подростков, поиски личностных смыслов, построение перспективы, личностного саморазвития, обучение способам саморегуляции в стрессовых состояниях, то очевидно, что эти факторы претерпели положительные изменения после проведения программы встреч.

### **Результаты стрессоустойчивости подростков по тесту «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона)**

Показатели стрессоустойчивости подростков по тесту «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона), выявленные на двух этапах опытно-экспериментальной работы, представлены в таблице 14.

Таблица 14. – Показатели по тесту «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона) у подростков (средний балл)

Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента	t-критерий Вилкоксона
31,56	14,4	$\Sigma=275^*$

Поскольку в данной методике высокая стрессоустойчивость определяется минимальным количеством баллов, а низкая – высоким, то очевидно, что динамика стрессоустойчивости подростков будет идти в сторону уменьшения баллов как показателя ее роста.

Из таблицы видно, что на двух этапах экспериментальной работы – до и после реализации программы групповой консультации по развитию жизнестойкости подростков показатели стрессоустойчивости подростков претерпели положительные изменения. Также об этом свидетельствуют и данные математической обработки результатов исследования ( $p \leq 0.01$ ).

Наглядно показатели стрессоустойчивости подростков на двух этапах экспериментальной работы представлены на рисунке 7.

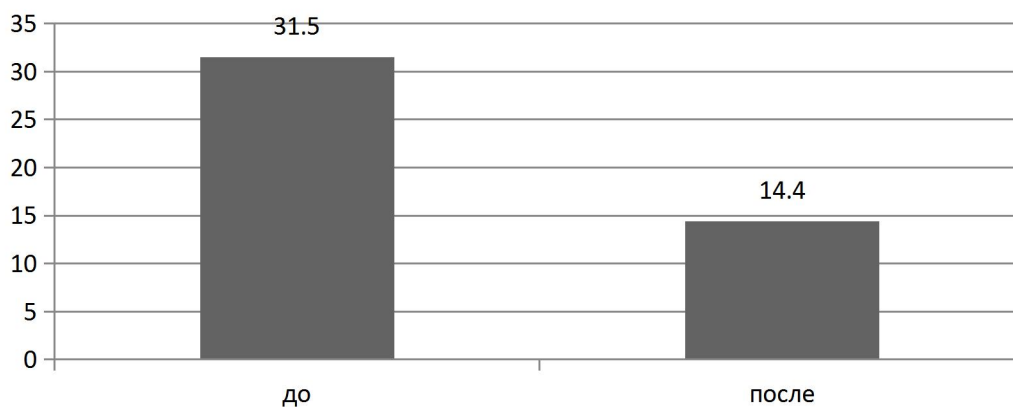


Рис. 7. Показатели среднего балла по тесту «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона) у подростков на констатирующем и контрольном этапе экспериментальной работы

Из рисунка 7 видно, что средний балл восприимчивости к стрессу стал ниже на 17% на контрольном этапе эксперимента по сравнению с результатами констатирующего эксперимента.

Методика включала оценку таких аспектов, как «выход из равновесия при неожиданных неприятностях», «выход из-под контроля важных вещей жизни», «ощущение подавленности, нервозности», «невозможность контроля раздражения, злость», «огромное количество трудностей, которые невозможно преодолеть» и проч. На этапе контрольного эксперимента такие чувства и переживания подростков стали заметно ниже. Мы объясняем это тем, что программа консультаций включала встречи, направленные решать жизненные проблемы и, прежде всего, изменения к ним своего отношения, формирование интернального локуса контроля, где утверждали подростков в мысли об ответственности за свою жизнь. Также в программе встреч делался акцент на обучении подростков умению расслабляться в стрессовых ситуациях и использовать приемы снятия нервно-мышечного напряжения, контролировать свое эмоциональное состояние и поведение. Участники наших встреч были вооружены ресурсами, позволяющими поднять настроение и переключиться с негативных переживаний на позитивные.

По результатам контрольного эксперимента мы выявили следующее распределение уровней развития жизнестойкости у подростков относительно показателей констатирующего этапа работы – рис. 8.

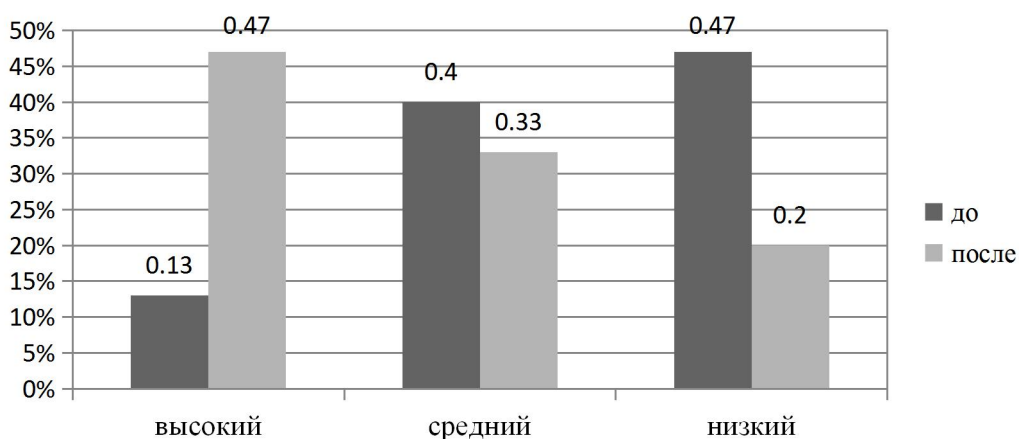


Рис. 8. Общий уровень жизнестойкости подростков на двух этапах экспериментальной работы

Как видим из рисунка 8, высокий уровень жизнестойкости у подростков на контрольном этапе экспериментальной работы стал выше на 34%, увеличившись с 13% до 47%. Это произошло за счет снижения среднего уровня жизнестойкости (на 7% – с 40% до 33%), а также низкого уровня (на 27% – с 47% до 20%).

Таким образом, можно утверждать о том, что подростки стали:

- легче вовлекаться в ситуации социального взаимодействия, стали получать удовольствие от собственной деятельности (рост личностных смыслов, взятие ответственности за жизнь, формирование чувства субъектности);
- сформировали способность к сохранению целостности (развитие способности к адаптации, саморегуляции, осмысленности жизни);
- развили жизнестойкость на психофизиологическом уровне – обрели высокую готовность справляться с возникающими проблемами.

Для проверки гипотезы нами была проведена статистическая оценка значимости различий в уровнях жизнестойкости подростков до и после

формирующего эксперимента. Расчет Т-критерия Вилкоксона показал, что различия достоверны, эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$ . Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Выводы по Главе 2

Проведенное экспериментальное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Глава 2 была посвящена подробному описанию всех этапов экспериментальной работы по формированию жизнестойкости у подростков. На этапе констатирующего этапа эксперимента на основании результатов исследования жизнестойкости и стрессоустойчивости у подростков 14 – 15 лет нами была сформирована группа из 20 человек, имеющих низкие показатели исследуемых качеств. Позже группа была разделена на 2 подгруппы по 10 человек, с которыми в течение нескольких месяцев проводились групповые консультации по разработанной нами программе.

2. Программа была создана на основании положения о жизнестойкости А. Н. Фоминовой, которая понимает ее как образование, проявляющееся на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом. Исходя из этого, в фокусе нашего внимания при разработке программы были такие формируемые качества, как:

– воля к жизни и ответственность за нее, ее осмысленность, убежденность в ее ценности, вера в будущее и возможность его самостоятельной реализации, высокая мотивация к деятельности, вера в свои силы, преодоление препятствий, внутренний локус контроля и субъектность – личностно-смысловой уровень;

– уверенность в своих силах, уважение к другим, умение общаться, обращение за помощью к другим людям – социально-психологический уровень;

– умение противостоять стрессовым ситуациям, сдерживать негативные эмоции, оставаться собранным и спокойным, не впадать в уныние или страх, мыслить позитивно – психофизиологический уровень.

Программа психологического консультирования помимо традиционных упражнений на самомотивацию, самоанализ,

коммуникативные навыки, повышение самооценки, включала также работу с притчами и художественными текстами, просмотр кинофильмов с последующим обсуждением, анализ реальных ситуаций из жизни сверстников подростков и самих участников программы, что придает ей оригинальность и отличает от разработанных программ, которые были нами детально проанализированы перед разработкой собственной.

После окончания реализации программы консультаций многие ее участники выразили искреннюю благодарность за нее, что позволяет нам говорить о ее высоком качестве. В количественном же отношении показатели жизнестойкости и стрессоустойчивости участников программы также изменились в лучшую сторону, о чем свидетельствуют результаты контрольного эксперимента.

3. Сравнивая показатели динамики жизнестойкости подростков на двух этапах экспериментальной работы – констатирующем и контрольном при помощи критерия Вилкоксона были установлена статистически значимые различия, показатели жизнестойкости участников программы стали заметно выше. Это свидетельствует об адекватности подобранных упражнений и заданий целям и задачам программы и об их эффективной реализации.

4. Расчет Т-критерия Вилкоксона показал, что различия достоверны, эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ . Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

На основании количественных и качественных показателей жизнестойкости подростков на контрольном этапе экспериментальной работы мы можем сделать вывод о доказательстве нашей гипотезы о том, что групповое консультирование может являться эффективным средством формирования жизнестойкости у подростков при соблюдении ряда условий. Прежде всего, это учет психологических особенностей современных подростков, работа над жизнестойкостью в трех направлениях:

психофизиологическом, личностно-смысловом и социально-психологическом аспектах при доминирующей идее индивидуального смыслопостроения и осознания ответственности за свою жизнь, представление своего будущего и его положительного восприятия. А также включения в программу помимо бесед и упражнений обращение к биографиям современников с жизнестойким поведением, к притчам, художественным произведениям.



## Заключение

Гуманизация современного образования ориентирована на ценность личности человека, ее саморазвитие и опору на внутренние ресурсы. «Идеальный» выпускник школы – это физически и психически здоровая личность, испытывающая психологический комфорт от жизни, умеющая противостоять вызовам жизни, эффективно использовать защитные механизмы в стрессовых ситуациях. Однако в реальности это далеко не так. В ситуации стресса, которых в настоящее время становится все больше, у подростков происходит фрустрация эмоциональной сферы, что проявляется в негативных переживаниях человека, чувстве тревожности, неуверенности в себе и беспомощности перед факторами внешнего мира, преувеличение их негативного характера и масштаба угроз. В связи с этим актуализируется роль школьной психологической службы, способной вооружить подростков навыками умения преодолевать сложные ситуации жизни при помощи, прежде всего, жизнестойких убеждений.

В понимании жизнестойкости мы ориентировались на концепцию С. Мадди (контроль, вовлеченность и принятие риска) и положение А.Н. Фоминовой о жизнестойкости как интегральной личностной характеристике, проявляющейся на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом.

Социальная ситуация развития современных подростков отличается от их ровесников прежних поколений. Ее сложность во многом обусловлена большой свободой выбора при отсутствии четкой системы ценностей, образцов для подражания, моральным релятивизмом, который дезориентирует молодых людей, приводит к непониманию четких граней между злом и добром.

Жизнестойкость подростков базируется на поддержке со стороны значимых взрослых, а также внутренних ресурсах, в формировании которых оказывают помощь взрослые – родители и школа. Значимую помощь в

обретении внутренних резервов для преодоления сложностей жизни способен оказать школьный психолог при помощи группового консультирования.

Нами было организовано эмпирическое исследование, посвященное формированию жизнестойкости у подростков. На основании данных констатирующего эксперимента нами были сформированы группы подростков с низкими показателями жизнестойкости, после чего с ними были организованы групповые консультации по разработанной нами программе. В фокусе внимания при разработке программы были следующие качества:

- на личностно-смысловом уровне: ответственность за свою жизнь, убежденность в ее ценности, субъектность, высокая мотивация к деятельности, вера в свои силы, умение преодолевать препятствия, внутренний локус контроля;

- на социально-психологическом уровне: уверенность в своих силах, уважение к другим, коммуникативные умения, поиск поддержки в других людях;

- на психофизиологическом уровне: саморегуляция негативных состояний, убеждений, умение быть собранным и спокойным, не впадать в уныние или страх, мыслить позитивно.

Программа групповой консультации включала самые разнообразные формы работы: мини-лекции, обсуждения, упражнений на самомотивацию, самоанализ, работа с художественным словом и средствами кинематографа, анализ реальных жизненных ситуаций и кейсов.

Повторная диагностика жизнестойкости подростков показала наличие позитивных количественных изменений в ее показателях: показатели компонентов жизнестойкости и стрессоустойчивости подростков стали значительно выше, что свидетельствует в пользу эффективности программы и выбора средств, форм и методов работы.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана. Исследование можно считать завершенным.

### Список используемых источников

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Монография. Казань: КазГУ, 1987. 262 с.
2. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе её психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. № 7. С. 83–84.
3. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82–90.
4. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. М.: Институт психологии РАН, 2005. С. 16–21.
5. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. Воронеж, МОДЭК, 2005. 210 с.
6. Андроникова О. О. Основы психологического консультирования: учеб. пособие. М.: Вузовский учебник, 2018. 414 с.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-18.
8. Арсеньев А. С. Подросток глазами философа. Алматы, 1996. С.13-72.
9. Арчакова Т. О. Жизнестойкость против факторов риска [Электронный ресурс] // Электронный сборник статей PsyJournals. 2009. № 1
10. Байер Е. А., Григорян Н. А. Исследование феномена жизнестойкости: теория и практика педагогической системы [Электронный ресурс].

Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fenomena-zhiznestoykosti-teoriya-i-praktika-pedagogicheskoy-sistemy>

11. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы третьего Всероссийского форума «Здоровье нации – основа России». Т. 3. Ч. 1. С. 23-25.
12. Бодалев А. А. В мире подростка. М.: Медицина, 1998. 320 с.
13. Божович Л. И. Психологические особенности личности подростка. М.: Знание, 1979. 390 с.
14. Ванакова Г. В. Становление жизнестойкости молодёжи: Монография: Биробиджан: ГОУВПО «ДВГСГА», 2012. 232 с.
15. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога. М.: Ось-89, 2002. 210 с.
16. Водопьянова Н. Е., Штейн М. В. Оценка оптимизма и активности личности // Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2005.
17. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика-Пресс. 1999. 534 с.
18. Галустова О. В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. М.: Приор-Издат, 2005. 240 с.
19. Горьковая И. А., Микляева А. В. Жизнестойкость и копинг-стратегии подростков с сенсорными и двигательными нарушениями [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-koping-strategii-po>
20. Горьковая И. А. Влияние макросоциальных условий на жизнестойкость подростков / И. А. Горькова, Т. В. Исаченко, В. В. Шмыгарева // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-2. С. 12-20.
21. Грецов А. Практическая психология для подростков и родителей. СПб.: Питер, 2008. 224 с.

22. Гурьянова М. П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004 № 1. С. 12-18.
23. Дергачёва О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / под ред. Д. А. Леонтьева // Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002. С. 103-121.
24. Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лейна. СПб., 2001. 302 с.
25. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости // Актуальные вопросы современной педагогики. Материалы I Международной научной конференции (г. Уфа, июнь 2011 г.). Уфа: Лето, 2011. С. 15-18.
26. Зеер Е. Ф., Югова Е. А. Психологические предикторы формирования выносливости человека // Международный журнал экологического и научного образования. 2016. N 11 (14). С. 7035-7044.
27. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. №1 (58). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-psihologicheskii-fenomen>
28. Ефимова О. И., Игдырова С. В. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnyh-orientatsiy-i-zhiznestoykosti-lichnosti-u-normativnyh-i-deviantnyh-podrostkov>
29. Иванова М. А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков // Фундаментальные исследования. 2013. № 10-4. С. 875-878.
30. Книжникова С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография)/ Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009. 240 с.
31. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1992. 180 с.

32. Концепция модернизации общего образования. Без лозунгов, призывов и наставлений, но с ответами на вопросы: Что надо делать? Почему это надо делать? Как это можно сделать? Серия Современная аналитика образования № 2 (32) / Л. Л. Любимов; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. М.: НИУ ВШЭ, 2020. 80 с.
33. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 640 с.
34. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2008. 464 с.
35. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
36. Кутейль Диана // Секреты жизнестойкости. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/2007/08/15/sekrety\\_zhiznestojkkosti.html](http://www.elitarium.ru/2007/08/15/sekrety_zhiznestojkkosti.html)
37. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функций // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика, Психология. – 2015. – № 4. – С.132 – 167.
38. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
39. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости. М.: Издательство Смысл, 2006. 63 с.
40. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов. Автореферат дисс. канд. псих. н. Москва, 2010.
41. Логинова М. В., Одинцова М. А. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы

- Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 266–27
42. Лысенко Е. М., Молодиченко Т. А. Групповое психологическое консультирование. М.: Владос-Пресс, 2006. 159 с.
  43. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
  44. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Изд-во «Речь», 2002. 539 с.
  45. Майорова Н. П., Чепурных Е. Е. Обучение жизненно-важным навыкам в школе. СПб, 2002. 228 с.
  46. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
  47. Митрофанова Е. Н. «Два мужества»: к концепции жизнестойкости С. Мадди [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dva-muzhestva-k-kontseptsii-zhiznestoykosti-s-maddi>
  48. Моница Г. Б. Психологическая помощь и консультирование детей и подростков: материалы науч. метод. семинаров. СПб., 2009.
  49. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 100–109.
  50. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: «Академия», 2003. 401 с.
  51. Мысова О. Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. 2013. № 6. С. 32–40.
  52. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности. Дис. канд. психол. наук. Челябинск, 2006.

53. Немов Р. С. Психологический словарь. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007. 560 с.
54. Одинцова М. А. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации студенческой молодежи в условиях энтропии современного российского общества [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-smyslozhiznennyye-orientatsii-studencheskoy-molodezhi-v-usloviyah-entropii-sovremennogo-rossiyskogo-obschestva>
55. Ольховский В. Ю. Жизнестойкость как условие сохранения саморазвития личности в сложных жизненных ситуациях // Психологические проблемы самореализации современной молодежи. Материалы VI Международного семинара молодых ученых и аспирантов. отв. ред. Н.А. Коваль. 2014. С.184-187.
56. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие / Составители: Борисенко О. В., Матерова Т. А. и др. Барнаул, 2014. 184 с.
57. Остапенко С. В. Воспитание жизнестойкости личности как профилактика подросткового суицида / Личность и бытие: Личность и отдельные аспекты ее бытия: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар: КубГУ, 2003. С. 181 – 182.
58. Психолого-педагогическая диагностика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 320 с.
59. Психология современного подростка / Под ред. Регуш. СПб: Речь, 2005.
60. Психология подростка учебник / Под редакцией А. А. Реана. СПб.: ПРАЙМ. 2007. 410 с.
61. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб: Питер, 2000. 280 с.



62. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-vybor-buduschego-v-protssesse-reabilitatsii>
63. Реан А.А. Психология подростка. СПб: Питер, 2004. 640 с.
64. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблема становления личности. М.: Просвещение, 1991.
65. Рогожина Е. А., Кобазова Ю. В. Психологическое консультирование: генезис понятия, особенности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-konsultirovanie-genezis-ponyatiya-osobennosti>
66. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.
67. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии/ М., 1973. 432 с.
68. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. М.: Аспект Пресс, 2005. 460 с.
69. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
70. Соболева Е. В., Шумакова О. А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях [Электронный ресурс]. Режим доступа. <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>
71. Сушинских, С. Подростковый возраст. Психологические особенности // Журнал практического психолога. 1999. № 3. С. 14-19.
72. Туманова Е. Н. «Помогающие» методы работы психолога с подростками в кризисной ситуации / Практикум по психологии жизненных ситуаций / Под ред. Е Ю. Коржовой. СПб.: ООО «Фирма «Стикс», 2016. С. 228-247.

73. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция) 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. Консультант-плюс. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
74. Фельдштейн Д. И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы // Национальный психологический журнал. 2010. № 2. С. 2-17
75. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2004. 672 с.
76. Фоминова А. Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-aktivizatsii-resursov-lichnosti-cheloveka-v-trudnyh-vozzrastno-psihologicheskikh-zhiznennyh-situatsiyah>
77. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: «Прометей», МПГУ, 2012. 340 с.
78. Фоминова А. Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. М.: Сентябрь, 2014. 160 с.
79. Фролова С. В. Консультативная психология: теория и практика. Учеб.-метод. пособие для студентов. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2015. 160 с.
80. Что такое жизнестойкость // ХАРАКТЕР.net [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.xarakter.net/virtues/universal/vitality/desc.php>
81. Шадриков В. Д. Категории деятельности и её применение к изучению качества профессионального образования. М/: Издательский дом Высшей школы экономики, 2012.
82. Шадура А. Н. Феномен консультирования и психотерапия будущего // Школьный психолог. 2002. № 3. С. 63-64.

83. Ширшов В. Д., Забара Л. И., Якина Л. Н. Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-sotsialnyy-fenomen-opyt-filosofskogo-i-psihologo-pedagogicheskogo-analiza>
84. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001 230 с.
85. Циринг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-bespomoschnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov>
86. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 224 с.
87. Яacobсон С. Г. Становление психологических механизмов этической регуляции поведения // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: Знание, 1981. 210 с.
88. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. -1982. Vol. 37. P. 122-147.
89. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994 Oct. Vol. 63 N 2 P. 265 – 274
90. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / Military Psychology, 2007, 19(1), p. 61-70.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1. – Показатели жизнестойкости подростков по методике С. Мадди на констатирующем этапе экспериментальной работы

№	Имена подростков	Вовлеченность	Контроль	Принятия риска	Общий уровень жизнестойкости
1	Василина	15	14	10	39
2	Сергей	16	12	12	40
3	Юля	14	11	10	35
4	Милена	15	12	11	38
5	Егор	13	11	12	36
6	Мария	15	12	11	38
7	Андрей З.	14	16	11	41
8	Тимур	16	15	9	40
9	Сергей	14	13	12	39
10	Надя	12	12	9	33
11	Алина	14	13	11	38
12	Полина	12	12	8	32
13	Юра	13	12	9	34
14	Алиса	14	13	10	37
15	Костя	15	13	11	39
16	Марина	16	13	10	39
17	Лиза	14	12	9	37
18	Нелли	12	11	9	32
19	Влад	14	12	10	36
20	Антон	15	13	12	40
Средний балл		14,13	12,86	10,43	37,5

Таблица 2. – Показатели жизнеспособности подростков по Тесту жизнеспособности человека Е.А. Рыльской на констатирующем этапе экспериментальной работы

№	Имена подростков	Адаптивность	Саморегуляция	Саморазвитие	Осмысленность жизни
1	Василина	42	50	50	24
2	Сергей	38	34	38	29
3	Юля	40	52	54	42
4	Милена	62	38	58	30
5	Егор	34	41	42	22
6	Мария	46	34	46	42
7	Андрей З.	40	34	42	22
8	Тимур	34	50	54	45
9	Сергей	46	38	52	49
10	Надя	39	40	60	42
11	Алина	46	28	30	30
12	Полина	52	48	44	24
13	Юра	39	44	40	32
14	Алиса	48	42	48	22
15	Костя	41	34	38	24
16	Марина	30	26	36	28
17	Лиза	42	32	48	22
18	Нелли	45	40	28	24
19	Влад	35	46	39	34
20	Антон	28	38	40	22
Средний балл		41,86	39,76	43,73	31,16

Таблица 3. – Показатели стрессоустойчивости по тесту С. Коухена и Г. Виллиансона

№	Имена подростков	Констатирующий этап эксперимента
1	Василина	32
2	Сергей	25
3	Юля	26
4	Милена	30
5	Егор	36
6	Мария	30
7	Андрей З.	38
8	Тимур	30
9	Сергей	26
10	Надя	32
11	Алина	38
12	Полина	32
13	Юра	32
14	Алиса	34
15	Костя	36
16	Марина	32
17	Лиза	32
18	Нелли	30
19	Влад	40
20	Антон	36
Средний балл		31,56

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Программа группового консультирования по формированию жизнестойкости подростков

Встречи проводятся в кабинете, где участники сидят на стульях в кругу.

Необходимое оборудование и материалы для проведения программы группового консультирования:

- тетради у каждого участника, шариковые ручки,
- листы белой бумаги для рисования формата А4,
- краски, фломастеры, цветные карандаши,
- заготовленные заранее материалы, распечатанные на принтере по количеству участников (таблицы, схемы, рекомендации, памятки),
- компьютер и экран телевизора (в идеале),
- песочные часы 5, 10, 15 минут для выполнения упражнений.

## ВСТРЕЧА 1

### ЗНАКОМСТВО.

#### ЗНАКОМСТВО С ЦЕЛЯМИ И ЗАДАЧАМИ РАБОТЫ

##### Цели и задачи встречи

1. Знакомство участников друг с другом.
2. Определение целей и задач работы, принципов работы группы и особенностей отношений участников.
3. Сплочение группы.

##### Ход встречи

**Ритуал приветствия.** Выработка своего ритуала приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. (10 минут)

Слово ведущего. **Правила поведения в группе:**

1. *Я говорю «я», а не «мы» или «все».* Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными.

2. *Я не использую общие фразы и штампы.* Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова.

3. *Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы.* Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в

выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать

4. *Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним.* Если в присутствия человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают.

5. *Я избегаю закулисных разговоров.* Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а в конце концов, и взаимного доверия участников группы. Поэтому я ни с кем не перешептываюсь.

6. *Я всегда могу сказать «нет».* Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.

7. *Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за границы группы.* Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.

8. *Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и теперь».*

Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе.

#### **Упр. «Визитка» (10 минут)**

Цель: самопрезентация участников группы

Ход упражнения: Каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

- по центру - свое имя;
- в верхнем левом углу – любимое блюдо (животное, цветок и т.д.);
- в нижнем левом углу – любимый композитор (группа);
- в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);
- в нижнем правом углу – любимый фильм (предмет в школе).

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентуют себя.

Вопросы:

- 1) Что было сложнее всего написать о себе?
- 2) Нашли ли вы единомышленников?
- 3) Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

#### **Упр. «Мы с тобой похожи тем, что...» (10-15 минут)**

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.



Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

*Обсуждение:*

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Что нового узнали о других?

Что интересное узнали?

### **Высказывания ожиданий (15 минут)**

Итак, мы с вами познакомились. Теперь запишите в своих тетрадях, с какой целью вы сюда пришли и что вы ожидаете от занятий в этой группе. Сформулируйте свои цели и ожидания максимально четко.

Вообразите себе, что перед вами в любом месте аудитории стоит наиболее решительный человек в мире. Вообразили? Теперь станьте на это место и сообщите свои цели остальным участникам группы.

*Обсуждение.* Что вы ощущали, когда говорили о своей цели?

### **Игра «Путешествие на теплоходе» (две команды) (15 минут)**

Цель игры: осознание индивидуального стиля поведения, повышение командного взаимодействия и развитие коммуникативных навыков.

**Описание игры.** Представьте, что мы плывем на теплоходе по морю, наслаждаемся отдыхом, теплым ветерком и музыкой на палубе. И вдруг замечаем, что команда начинает заметно нервничать, суетиться. Явно, что-то пошло не так. Что вы будете делать в данной ситуации:

пойдете к капитану выяснить, что случилось;

вернетесь в каюту и будете сидеть там до получения инструкций;

предложите свою помощь;

начнете всех успокаивать;

наденете жилет и прыгнете в шлюпку.

Каждый обдумывает свой вариант, затем участники объединяются в группы в соответствии с выбранной стратегией. В группе происходит обсуждение, поиск доказательств (записываются на листке бумаги) правильности выбранного поведения. Спикер от каждой группы доносит точку зрения команды. Все могут задавать вопросы. Ведущий управляет дискуссией.

*Рефлексия.* В заключение делается вывод, о том, что единого правильного решения для всех не существует, важно услышать аргументы другого и принять возможность личного выбора. Психолог акцентирует внимание на особенностях взаимодействия членов команд, явных и скрытых лидерах.

### **Упр. «Анализ жизни» (15 минут)**

Слово ведущего: Мы можем много чему научиться у природы. Именно в природе мы наблюдаем постоянные циклические изменения. Все растения и животные проходят через эти изменения. Зима дарит покой. Весной жизнь снова просыпается. Летом она полностью расцветает. Осень разрешает собирать урожай, а потом начинается новый цикл рождения и смерти. Если мы хотим собрать урожай, то постоянство изменений должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтаниям о цветении, то этот круг будет нас лишь огорчать. Мы можем достичь зрелости и собрать урожай только тогда, когда поймем и примем, что все идет, исчезает или изменяется, тем самым создавая предпосылки для возникновения чего-то нового. Пусть эта мысль станет нам отправной точкой для раздумий.

Возьмите альбомы и составьте список того, что в вашей жизни отмирает, становится более слабым, теряет значимость, отходит на второй план. Возможно, заканчивается дружба или постепенно становятся иными внутренняя позиция, жизненная философия, какие-то взгляды... Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но еще не исчезло до конца.

А теперь составьте еще один список — перечень того, что находится в стадии развития, того, что еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что вот-вот появляется, становится все более важной частью вашей жизни. Возможно, это новая дружба, новый интерес, какое-то желание. Пишите по возможности конкретнее.

Выберите теперь из второго списка тот пункт, который вам в особенности интересен и важен. Напишите к нему небольшое объяснение:

- Какова предыстория появления?
- Что помогает становлению?
- Что мешает?
- Может ли это стать важной жизненной целью?
- Какой будет ваша жизнь, если это будет развиваться дальше?

*Обсуждение.*

Что показалось неожиданным? Изменился ли ваш взгляд на то, что происходит в вашей жизни?

### **Упр. «Дух группы» (15 минут)**

Как вам известно, у каждой семьи, в каждом доме есть свой Дух. Духи бывают разные — злые и добрые. Вообразите, что на стуле посреди группы сидит Дух нашей группы — Дух, который будет сопровождать нас на всех наших занятиях. Как он выглядит? На что он похож? Как он себя ведет? Представьте его себе как можно полнее.

Теперь пусть тот, кто желает, сядет на стул Духа, примет его позу и от его имени поговорит с нами: расскажет о себе, как он нас видит сейчас и какими он хочет видеть нас в будущем.

**Прощание.**

## ВСТРЕЧА 2 «КТО Я. КАКОЙ Я»

### Цели и задачи встречи:

1. Обеспечить подросткам возможности и условия для рефлексии и самопонимания, осознания своих личностных особенностей, своей уникальности и в то же время схожести своих переживаний с переживаниями сверстников.

2. Показать возможность получения поддержки со стороны других людей, преодоления чувства одиночества.

3. Сбор первичной информации по самоотношению подростков и их позиции относительно себя и других.

### Ход встречи

Ритуальное приветствие.

**Рисуночный тест «Мой автопортрет» (10 минут)**

**Упр. «Кто Я?» (методика)**

А – написать максимальное число ответов на этот вопрос.

Б – заполнить таблицу

### Каков я на самом деле

МОИ ДОСТОИНСТВА	МОИ НЕДОСТАТКИ
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

### Упр. «Мой личный герб»

- Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисование герба отводится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Даже подведем итог, определив самого проницательного участника, а именно того – кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

### **Упр. «Мое отражение»**

*Слово ведущего:* в нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош тогда, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом. Как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

- 1) Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- 2) За что его можно любить?
- 3) Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, – это сигнал для серьезных раздумий о своей жизни.

### **Упр. «Волшебный магазин»**

- Давайте подумаем о том, какими личными качествами мы обладаем. Представим себя в волшебном магазине, где мы – продавцы и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как мы считаем, у нас в избытке, или те, от которых бы мы хотели избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д.

В ходе дискуссии участники делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т.д.

**Домашнее задание.** Завершите предложения (каждому участнику выдается листок с предложениями, который вклеивается в тетрадь и заполняется ими дома):

Мне хорошо, когда...

Мне грустно, когда....  
 Я чувствую себя глупо, когда....  
 Я сержусь, когда.....  
 Я чувствую себя неуверенно, когда...  
 Я боюсь, когда.....  
 Я чувствую себя смело, когда...  
 Я горжусь собой, когда...

### **Прощание.**

## **ВСТРЕЧА 3 ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ**

### **Цели и задачи встречи:**

1. Рассмотреть понятие жизнестойкости и ее компонентов, раскрыть их значение.
2. Выявить наиболее значимые для подростков сферы жизни, где необходимо проявление жизнестойкости.
3. Дать подросткам образцы жизнестойкого поведения путем обсуждения биографий известных людей.
4. Внушить мысль о ценности жизни и о ее осмысленности, несмотря на множество проблем, трудностей и препятствий.

### **Ход встречи**

#### **Приветствие.**

**Мини-лекция:** «Что такое жизнестойкость». Компьютерная презентация.

#### **Упр. «Сферы жизнестойкости»**

Участникам раздается бланк – на каждого. Им нужно отметить наиболее проблемные для себя сферы жизни, которые требуют проявления жизнестойкости.

Конфликты, ссоры с родителями. Конфликты с преподавателями, учителями. Безответная любовь. Неудача в школе Смерть близких людей. Развод родителей Болезнь близких. Конфликты с друзьями	Сдача экзаменов. Оскорбления, унижение в школе Крушение надежд. Смерть животного (попугайчика, собаки, кошки). Другое _____ Были ситуации, но вспоминать не хочется. Не сталкивался
--	---

Просмотр фильма про Ника Вуйчича. Обсуждение.

Рассказ про Виктора Франкла. Обсуждение его известной цитаты: «Если знаешь – «зачем», то выдержишь любое «как».

**Домашнее задание:** каждому участнику следует составить рассказ об известном человеке, которого можно назвать жизнестойким, который преодолел трудности на пути к успеху.

## ВСТРЕЧА 4 ПРОДОЛЖЕНИЕ. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

### Цели и задачи встречи:

1. На жизненных примерах ровесников подростков проиллюстрировать жизнестойкое поведение наглядно.
2. Подвести к пониманию ответственности за свою жизнь и интернального локуса контроля.
3. Рассмотреть алгоритмы решения проблемных ситуаций, возникающих в жизни.

### Ход встречи

#### Приветствие.

**Беседа.** Мотивация учащихся на совместную работу.

*Ведущий:* Поднимите руку, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями. У кого в жизни нет проблем? Всё верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливчиков» о «небезучих». Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Тогда это занятие точно для вас.

#### 2 Алгоритм решения проблемной ситуации.

На доске вывешивается плакат:

- критическая оценка ситуации;
- конструктивные выводы;
- действия по преодолению проблемы.

**Анализ проблемной ситуации «Везунчик»** (можно читать по ролям).

Два друга Денис и Антон, 18 лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомобили и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на занятия на своих машинах. Наступила поздняя осень, шли дожди, и однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились встать пораньше, чтобы поменять летнюю

резину, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

*Антон:* Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

*Ведущий:* Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может быть, ему просто не повезло и это случайность? (Обсуждение.)

*Антон:* Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололёд, лучше я пойду пешком.

*Ведущий:* Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном? (Обсуждение.)

*Автор:* Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту в гараж, тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили целые детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. В течение двух недель вечерами он обзванивал знакомых и сумел продать почти все запчасти, а оставшиеся отвёз в автомагазины, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. К лету у него накопилась сумма, приблизительно равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везёт же этому... уже на другой машине». ^

*Ведущий:* Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы? (Обсуждение.)

*Денис:* Я разбил машину, потому что мне не повезло. Многие выехал утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тётка на красной «Старлетке» (я бы тёткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня «подрезал», а она не вовремя затормозила, уроды на дорогах ездят.

*Ведущий:* Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним? (Обсуждение.)

*Денис:* Мне просто не повезло.

*Ведущий:* Кто ещё делает такой вывод? Конструктивный ли этот вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться дальше события? (Обсуждение.)

На следующий день Денис пошёл к соседу Петьке, рассказал ему случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провёл у Петьки вечер и ему как-будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал им о разбитой машине. Парни

посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Ещё через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошёл к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла гараже и покрывалась слоем пыли. Всё это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

*Ведущий:* Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (Обсуждение.).

Вывод. Для тех, кто никуда не плывёт, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везёт.

### **Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?»**

Методика. Моторная проба Шварцландера.

Излагаются общие позиции анализа, но каждый из подростков может после занятия в случае его желания получить индивидуальную консультацию и рекомендации (Важно: его неуспех не становится предметом всеобщего обсуждения!).

#### **Упр. «Банка».**

Участники на листочках анонимно пишут свои «трудности», после чего в перевернутом виде, чистыми сторонами кладут на общий стол, после чего помещаются в банку. Ведущий вынимает каждый листок, и ситуация обсуждается. Участникам предлагается высказать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в группе и, безусловно, в жизни.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов её разрешения ключевой является мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, всё можно исправить и преодолеть.

#### **Упр. «Сила воли».**

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

#### **Заполнение бланка «Круг воли»**

Участникам раздаются шаблоны круга (это 100% силы воли). Им нужно разделить его на части в соответствии с тем, какой объем в нем занимают следующие качества:

- 1) решительность;
- 2) настойчивость;
- 3) смелость;



- 4) самостоятельность;
- 5) целенаправленность;
- 6) инициативность;
- 7) выдержка;
- 8) дисциплинированность.

### **Упр. «Одобрение» (выполняется в тетрадях)**

Слово ведущего: На занятиях поддерживаем друг друга и подбадриваем. В жизни вас также неоднократно хвалили. Этот прибавляет нам сил и вдохновляет на дальнейшую работу. После похвалы мы ощущаем эмоциональный подъём и стремление работать настойчивее ради достижения успеха. Иногда у нас не все удается, мы разочаровываемся, теряем веру в себя, а позитивного эмоционального подкрепления (похвалы) от окружающих не поступает. В таком случае мы теряем уверенность в своих силах и чувствуем себя демотивированными, не ощущаем побуждений и стимулов в работе. Но вдруг мы вспоминаем успех в прошлом, актуализируем слова-одобрения в ваш адрес. Нам опять хочется работать.

У нас возникает мысль: «Почему я должен ожидать одобрения от других людей, нельзя ли находить поддержку у самого себя?» Оказывается, что это вполне возможно.

Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными.

Работа в тетрадях:

1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.
2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.
3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.
4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность. Запишите их и обведите ярким фломастером, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.
5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в работе
6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?
7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определённых успехов.
8. Учитывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текст-самоодобрение.

9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.

10. Учтя опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.

11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Пытайтесь предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

## **ВСТРЕЧА 5**

### **«ЛОКУС КОНТРОЛЯ»**

#### **Цели и задачи встречи:**

1. Рассказать подросткам о двух типах локуса контроля – экстернальном (внешнем) и интернальном (внутреннем) как способах взаимоотношений с жизнью.

2. Подвести к мысли о необходимости формировать внутренний локус контроля, ощущать себя хозяином своей жизни, а не пассивного ей подчинения.

3. Укрепить в мысли о том, что каждый человек ответственен за свою судьбу и способен ее изменить

#### **Ход встречи**

#### **Мини-лекция «Два способа жизни»**

Слово ведущего:

Первый способ жизни – это жизнь внутри обстоятельств. «Так сложилась жизнь», «такое нынче время», «как все, так и я»... Человек полностью погружается в текущие события. Ему некогда и незачем отслеживать их ход, он не верит в то, что может серьезно повлиять на них. Утро, день, вечер... Радость, обида, разочарование, успокоение... Поел, попил, поучился, погулял, а завтра будет завтра. Все понятно. Жизнь течет, человек растет, изменяется, стареет. Ему ни к чему задумываться о том, почему именно так развивается его жизнь. Так получается, так складывается. Человек растворяется в природе, добывании хлеба насущного, в отношениях с другими людьми. Такая жизнь вполне может приносить умиротворение и чувство наполненности. И такой образ жизни явно не предполагает серьезного интереса к своему Я.

Другой способ жизни – жизнь над обстоятельствами. Этот способ предполагает совсем другие отношения с миром и с самим собой. Осознание своих целей и желаний, затем – анализ своих реальных возможностей и условий жизни, затем – свободный выбор и принятие на себя ответственности за все последствия выбора, то есть пристальный интерес к самому себе, постоянное соотнесение своих планов с жизненными планами других людей. Жизнь теряет плавность, в ней появляются взлеты и падения,

временные остановки (для осмысления сделанного) и периоды бурного развития. Человек ощущает себя ответственным за то, как и чем он живет. Такая жизнь может приносить радость, чувство осмысленности бытия. И она основана на глубоком знании себя, своего внутреннего мира. Так надо ли постигать свой внутренний мир и почему?

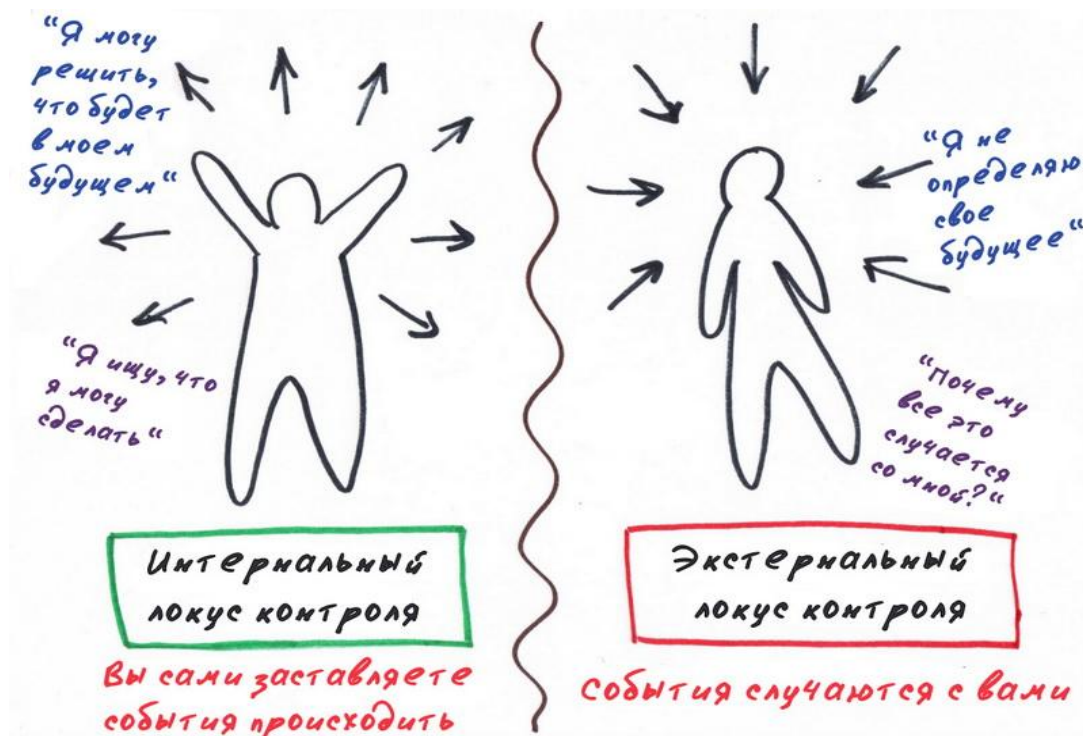
### Мини-лекция на тему «Локус контроля». Презентация. «Источники» и «пешки» (Р. де Чармс)

Ричард де Чармс ввел понятие источника и пешки. Источник — человек, который ощущает, что сам является причиной собственной активности. Пешка — человек, который чувствует, что его деятельность обусловлена активностью кого-то постороннего.

Каждый человек в разные моменты жизни бывает и пешкой, и источником. Можно привести пример школьника: пешкой он ощущает себя, когда идет в школу, а источником — когда возвращается из нее.

Вспомните: были ли в вашей жизни моменты, когда вы ощущали себя пешками? А источниками? Оказалось, что не всем одинаково присуще желание быть источниками. Есть люди, которые преимущественно ощущают себя пешками, а есть люди, которые в большинстве случаев ощущают себя источниками.

#### Упражнение на локус контроля



#### Упр. «Биографическая атрибуция».

Цель: Формирование внутреннего локуса контроля жизни.

Оборудование: лист бумаги и карандаш для каждого участника.

Инструкция и процедура: ведущий просит выделить 10 наиболее важных характеристик и 10 наиболее значимых событий индивидуального жизненного пути, после чего участники распределяются на подгруппы по 3-4 человека. Они по очереди отвечают на вопросы о причинах того или иного события или свойства жизни. Ответы конструируются по каузальному типу: «Моя жизнь несчастливая потому, что...», «Моя жизнь осмысленная потому, что...» и т. п. Ответы записываются на бумаге. При выполнении задания рекомендуется придерживаться общих правил работы с проективными предложениями: отзываться первым всплывающим в сознании ответом, подолгу не обдумывать и не цензурировать его. Основная задача работы в подгруппах – продуцирование максимального объема проективного материала. Затем подгруппы объединяются, и каждый участник дает причинное объяснение тому или иному состоянию дел в собственной жизни.

Все объяснения можно условно классифицировать на четыре категории:

- я (основной причиной такого положения дел в моей жизни являюсь я сам);
- другие (основной причиной такого положения дел в моей жизни являются другие люди);
- судьба (основной причиной такого положения дел в моей жизни является веление судьбы);
- случай (основной причиной такого положения дел в моей жизни является случайное стечение обстоятельств).

Основное направление работы в кругу — фасилитировать осознание схем каузальной атрибуции в сфере биографии, а также переформулировать ответы из категорий «Другие», «Судьба» и «Случай» в ответы из категории «Я».

#### **Упражнение на самомотивацию «Анализ моих оправданий».**

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел, и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- А) о неумении организовать свою деятельность;
- Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);

В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел.
- 2) Не достаточно способностей.
- 3) Никто не помог».

3. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
- 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?

4. Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

#### **Упр. «Солнце».**

Нужно встать и положить левую ладонь на область поджелудочной железы (сразу под грудной клеткой), а на нее правую ладонь. Здесь в тактильных проекциях должен быть расположен локус контроля. Когда вам нужно вернуть локус на место, можно встать, положить ладони на это место и почувствовать свой центр. Можно попытаться ощутить под ладонями тепло и свет, будто в этом месте у вас маленькое солнце, личный огонь.

Делайте его каждый раз, когда вам кажется, что вы теряете опору, чувствуете сомнения в себе и боитесь, что вас оставят или вам откажут, или вас не оценят.

#### **Упр. «Я – хозяин»**

Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам, это не тревожный, не суетливый человек, чувствуя себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай своим полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов: претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации в этом помещении хозяином.

#### **Упр. «Самый ответственный»**

- Давайте поговорим о том, за что каждый из нас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам не

исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум (5 минут).

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. в каждой группе вы должны определить самого ответственного – того, кто сумеет аргументировано обосновать, что он несет очень много ответственности.

**Прощание.**

## **ВСТРЕЧА 6**

### **КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ТЕКУЩИЕ ПРОБЛЕМЫ**

**Цели и задачи встречи:**

1. Обсудить с подростками схожесть их проблем и переживаний, внушить мысль о том, что их переживания – не уникальны, а свойственны многим в этом возрасте.

2. Вооружить способами решения возникающих проблем и трудностей, выбирать наиболее адекватный тип реагирования.

**Ход встречи**

*Слово ведущего:* Сегодня мы с вами поговорим о проблемах и о том, как сделать их своими друзьями. Когда мы страдаем от проблемы, мы обычно смотрим на нее как на врага, как на несчастье, которое приносит только горе. Однако проблемы, помимо страданий, одновременно оказывают нам помощь. Они могут быть нам полезны, облегчая решения других проблем и предоставляя нам новую полезную информацию, которую нельзя было получить никак иначе. Поэтому каждый раз, сталкиваясь с проблемой, можно говорить себе: «У тучки есть светлая сторона!» Тогда нам откроются новые возможности для решения проблемы. Сегодня мы познакомимся с несколькими способами самопомощи в разрешении проблем».

**Упр. «Комок проблем» (10–15 мин)**

Суть работы — «избавление от проблем» понимают многие, но претворить это в жизнь подчас нелегко. Групповая атмосфера, ритуальные действия, метафора, положенная в основу этого упражнения, помогут участникам почувствовать и пережить «колючесть и неудобство» от ношения проблем и радость избавления. Упражнение должно быть завершающим блоком тренинга или весь тренинг.

**Цель:** Способствовать формированию желания и возможностей избавиться от негативных переживаний.

**Организация:** В процессе упражнения участники будут свободно перемещаться по кабинету. Для проведения понадобятся листы бумаги формата А4, мусорная корзина.

**Ход:**

Участникам предлагается сформулировать и записать на отдельных листах названия тех проблем, которые их мучают, и чувства, которые они вызывают. Например:

«Я переживаю из-за своей «тройки» за четверть» или «Мне страшно, что меня выгонят из школы». Каждая проблема записывается на отдельном листе.

Когда участники закончат писать свои проблемы, у них образуется несколько листов, которые нужно скомкать. Комки прячутся под одежду — так, чтобы они соприкасались с голым телом.

Ведущий говорит: «Почувствуйте на себе свои проблемы и переживания. Почувствуйте неудобства, которые они вам доставляют. Обратите внимание, куда и в какое место вы запрятали свои проблемы. Теперь ходите по комнате. Как только вам на пути встречается человек, задайте ему вопрос: «Какую проблему ты носишь на себе?» и выслушайте ответ. После этого он тоже спросит вас об этом. Постарайтесь встретиться как можно с большим количеством собеседников».

Все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится открытая мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить в неё свои «проблемы», предварительно еще раз озвучив их: «Я выбрасываю свое беспокойство по поводу своей учебы». Если участник не хочет озвучивать проблему, то он просто выбрасывает ее в корзину.

При желании обсуждаются чувства и выводы. Обращается внимание на то, что «выбрасывая» проблемы, мы не отказываемся от их решения, если они существуют. Мы просто стремимся избавиться от негативных переживаний, которые мешают нам жить и препятствуют изменениям.

### **Упр. «Личный план решения проблем».**

Проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление. Поэтому для того, чтобы решать проблемы, прежде всего необходимо поверить в то, что выход из данной ситуации может быть найден. Жизненные проблемы не всегда связаны с угрозой жизни человека. Чаще всего они являются нормальной ситуацией, несущей в себе изменения. Для составления личного плана участникам предлагается схема «Шаги составления личного плана».

Схема «Шаги составления личного плана разрешения проблем»

1. Определите, действительно ли данная ситуация является проблемой.
2. Подумайте, какая вам нужна информация или средства для решения проблемы. Соберите дополнительные сведения. Выберите самое главное.
3. Определите обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.
4. Поставьте желаемую цель.
5. Запишите на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пишите любые самые нелепые варианты, приходящие вам в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.
6. Примите решение.

7. Изучите последствия принятия решения:

- Что мне это даст?
- Будет ли проблема полностью решена?
- Какие положительные последствия возникнут?
- Какие отрицательные последствия возникнут?
- Как я могу себя наградить в случае решения проблемы?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия

### **Упр. «Чему меня научила проблема»**

Ведущий просит участников вспомнить какую-то недавнюю проблему, в результате которой они получили новый ценный опыт, и ответить на вопросы:

- - Что это была за ситуация и как она разрешилась?
- - Если решение этой проблемы научило вас чему-то важному, то, что это было?
- - Представьте себе, что через несколько лет вам зададут тот же вопрос. Как вы думаете, что вы ответите?
- - Представьте, что через много лет, когда у вас будут дети и внуки, и вы решите передать им опыт, полученный в результате решения этих проблем, о чем вы им расскажете?

### **Упражнение на самомотивацию «Анализ моих оправданий».**

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- А) о неумении организовать свою деятельность;
- Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел,



- 2) Не достаточно способностей,
- 3) Никто не помог».
3. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:
  - 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
  - 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?
4. Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

### **Упр. «Хочу, могу, умею»**

Ход упражнения: Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению.

Хочу	Могу	Умею
Пишется желание	Личное мнение по поводу достижения намеченного. Насколько осуществимо задуманное.	Качества, необходимые для достижения поставленной цели и те, которые уже есть.

*Рефлексия:* с какими трудностями вы встретились, выполняя задание?

### **Упр. «Паспорт проблемы»**

Цель: отработать умение продуктивно действовать и принимать эффективные решения в кризисной ситуации; проработать стратегию решения конфликта, разобраться в преимуществах и недостатках различных стратегий, проверить, какая из стратегий поведения в конфликте характерна для каждого из участников, оценить ее эффективность; потренироваться в определении четких целей деятельности, в выработке индивидуальной и совместной стратегии и тактики успеха.

Описание: Мы просим членов группы сосредоточиться каждому на той актуальной конфликтной ситуации, которую сами они представляют на нынешний момент как проблему, требующую решения. Чтобы разобраться в межличностном конфликте (именно этот тип конфликта будет материалом для работы) необходимо четко представить себе, с чем мы имеем дело. Составив паспорт проблемы, мы сможем разработать пути ее решения. Кроме того, ответы на поставленные вопросы помогут определить, какой вид направленности преобладает в нас. Психологи утверждают, что их три:

- направленность на себя,
- на других людей,
- на задачу (на процесс или на результат).

Каждый из участников получает бланк, на заполнение его дается 20-30 минут. В конце упражнения группа может собраться вместе и озвучить

проблемы эмоционального, интеллектуального или иного свойства, которые проявились в ходе работы над заданием.

### Бланк упражнения «Паспорт проблемы»

<p>Сформулируйте и запишите, в чем, на ваш взгляд, состоит суть конфликта. _____</p> <p>Разложите конфликт на составляющие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что происходит (процесс, действие, поведение сторон) _____</li> <li>- к чему это приводит (чьи и какие потребности нарушены) _____</li> <li>- чувства по этому поводу (ваша эмоциональная реакция на угрозу потребностям и на развитие конфликта) _____</li> </ul> <p>Определите, что для вас более важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) защита собственных потребностей, принципов, ощущение личного комфорта или</li> <li>б) сохранение хороших отношений со второй стороной.</li> </ul> <p>Какой стиль поведения в конфликтной ситуации вы предпочитаете?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уход</li> <li>- приспособление</li> <li>- принуждение</li> <li>- компромисс</li> <li>- сотрудничество</li> </ul> <p>Если, используя выбранный мною стиль поведения, проблема будет разрешена, конфликт снят, то:</p> <p>Я _____</p> <p>Другая сторона _____</p> <p>(Сформулируйте, какие конкретные результаты ожидаются, какова будет эмоциональная доминанта в ощущениях обеих сторон по завершению конфликта, как прогнозируются отношения между сторонами.)</p> <p>Я смогу сказать, что проблема, конфликт разрешены, когда (если) _____</p>
---

### Прощание.

**Дом. задание.** Написать продолжение фраз: «Откровенно говоря .....

<p>.....когда я иду в школу.....»</p> <p>.... я скучаю, когда.....»</p> <p>---- мне очень трудно забыть.....»</p> <p>....я до сих пор не знаю.....»</p> <p>... мне до сих пор.....»</p> <p>....когда я вижу ребенка.....»</p>	<p>.... мне радостно, когда....»</p> <p>.....мне очень хочется.....»</p> <p>----я думаю, что самое важное в жизни....»</p> <p>... я всей душой ненавижу.....»</p> <p>..... когда я болею....»</p>
---	---

## ВСТРЕЧА 7 КАК ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ

### Цели и задачи встречи:

1. Внушить участникам мысль о возможности достичь любых целей и изменения своей жизни при большом желании.
2. Дать алгоритм достижения целей и пути к этому.

### Ход встречи

#### 1. Ритуал приветствия

## 2. Бегущие огни

Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным.

Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится.

Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т. д.

## 3. По секрету

– У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

### Принцип

– Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград – от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...»

### *А. Расслабление.*

– Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» – и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

### *Б. Включение воли.*

– А теперь – внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» – и за 3 минуты (не больше, но и не меньше – будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек – вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно.

Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения.

Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку (микрофон) и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите вверху: «Я – Он (Она)».

На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...», на третьем: «Я – Он». Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас – самые главные.

Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феи и другие волшебные силы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых... А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

*В. Шаги к цели.*

– *Первый шаг:* анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

*Второй шаг:* оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

*Третий шаг:* оцените свои возможности.

*Четвертый шаг:* решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

*Пятый шаг:* точная конкретизация каждого из действий по времени.

*Шестой шаг:* осуществление того, что вы наметили.

*Седьмой шаг:* проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы делаете, а по вертикали – временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удастся ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

### *Г. Неудача.*

– Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неудача как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка – слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить *ее*! Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с *ней*! Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть *ее*. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» – так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе: «Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избежать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять – ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи.

*Действуйте!* Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие – главное, что отличает *неудачника* от *победителя*.

### **Упр. «Внутренний саботажник»**

Саботажник — негативная сторона вашей личности — появляется тогда, когда вы этого не ожидаете. Он может отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Умение распознать и понять своего саботажника (критика) является важным в работе над собой. Он проговаривает: «Зачем стараться, зачем приниматься за дело? Все зря», «Если не способен стать лучшим, оставь это дело».

Эти и другие высказывания, которые прорываются иногда с негативной стороны вашей личности, способны отговорить вас от новых начинаний, убить интерес к любой деятельности. Поэтому, очевидно, следует избегать негативного влияния внутреннего саботажника.

*Пример.* Виктор был творческим учителем, разработал оригинальную методику преподавания физики и решил написать книгу. И когда он

приступил к делу, внутренний голос (саботажник) стал запугивать и отбивал охоту работать. Виктор записал все его слова.

А что, если это невозможно для тебя? Ты не найдешь поддержки среди коллег и чиновников. Ты слишком озабочен другими делами, и у тебя нет времени для этого. Каждый тебе скажет, что для простого учителя это невозможно. Ты еще молодой, успеешь. Все будет зря, поскольку так много трудностей и препятствий нужно преодолеть.

Эти и другие слова внутреннего саботажника отбивали охоту и интерес к начинаниям.

Контратакуй своего саботажника. Внутренний саботажник стремится отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Но вы можете противопоставить ему свои весомые аргументы и не дать ему возможности господствовать над вашими стремлениями.

Приведем примеры контраргументов, которые использовал Виктор, атакуя своего саботажника.

Саботажник	Контраргумент
1. Этого невозможно достичь. 2. Существует много других дел и обязанностей. 3. Не спеши, еще есть время. 4. Будет очень много трудностей и препятствий, которые не удастся преодолеть.	1. Но стоит попробовать (мы еще посмотрим!). 2. Но немного времени всегда можно выделить на это. 3. Время не ждет, нужно работать, чтобы не было поздно. 4. Трудности и препятствия для того и создаются, чтобы их преодолевать.

Своего внутреннего саботажника нелегко победить и заставить замолчать. Саботажник — это не только голос вашей субличности, но и голос ваших родителей, друзей, окружающих людей. Но с ним можно и нужно дискутировать, убеждать, делать все, чтобы другое ваше «Я» (активное, действенное, уверенное в успехе) взяло верх.

Другая форма работы, которую мы предлагаем для работы со внутренним саботажником, заключается в активном эмоциональном диалоге с ним

**Задание.** Убедите своего саботажника. Приведите контраргументы, которые преодолели бы его негативное действие. Приведем пример диалога со своим внутренним саботажником Андрея А.

Внутренний саботажник	Активное, инициативное «Я»
1. У тебя ничего не получится. 2. У тебя есть много важных дел. 3. А нужно ли браться за это дело?	1. Ты ошибаешься! У меня все получится. 2. Это дело очень важное. Я не ленюсь и всегда могу выделить на него один час. 3. Дело стоит того, чтобы за него взяться.

**Задания.** Подумайте о деле, которое вы хотели бы сделать. Представьте себе, что ваш план удалось осуществить. Теперь попробуйте придумать что-то, что может причинить вред вашим начинаниям, помешать осуществить планы. Вообразите эту картину.

2. Опишите, нарисуйте саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует выполнению задуманного,

3. Теперь сами побудьте в роли саботажника и целеустремленно попытайтесь помешать осуществлению своего проекта. Расскажите, какую пользу вы получите от этого.

4. С точки зрения своего «Я» вообразите встречу с саботажником и проведите с ним переговоры.

### **Упр. «Именинный пирог»**

Ведущий предъявляет тему желаний. Члены группы обсуждают важность желаний для своей жизни, участникам предлагается сфокусироваться на любой мечте или желании, которые они хотели бы видеть исполненными. В отведенном пространстве иллюстрации они зарисовывают свое желание, как будто задуманное в день рождения.

#### *Обсуждение.*

Подростки делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися. Ведущий стимулирует детей к разговору о том, как раскрывается при этом каждый из них. Дети побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимо исполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. По мере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства. Это упражнение носит мягкий, безопасный характер.

**Мини-дискуссия.** Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

В ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди — это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

### **Упр. «Цели и дела»**

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Трудно ли было составить план действий?



Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

### **Упр. «Тропинка к мечте» (15 мин.)**

Цель упражнения: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Ход упражнения: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

*Рефлексия:* Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

### **Упр. «Закончи предложения»**

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить? У ребят могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

### **Упр. «Волшебная подушка»**

У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов "Я хочу...".

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой». Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

### **Прощание.**

## ВСТРЕЧА 8 ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ

### Цели и задачи встречи:

1. Обсудить личные смыслы жизни каждого участника работы.
2. Дать участникам возможность осознать свои жизненные ценности, свой жизненный путь и способы достижения целей.
3. Внушить мысль о том, что хорошая учеба в школе может быть одним из важных жизненных смыслов в настоящее время.
4. Рассказать о внутренней мотивации учебы, ее значении для будущего подростков.

### Ход встречи

#### Приветствие.

**Обсуждение стихотворения** Матери Терезы (Айрана) на столе для каждого

Жизнь – это вызов, прими его.  
 Жизнь – это долг, исполни его.  
 Жизнь – это игра, сыграй в нее.  
 Жизнь - бесценна, береги ее.  
 Жизнь – это богатство, храни его.  
 Жизнь – это таинство, познай его.  
 Жизнь - это любовь, наслаждайся ею.  
 Жизнь – это обещание, исполни его.  
 Жизнь – это скорбь, преодолей ее.  
 Жизнь – это песня, спой ее.  
 Жизнь – это борьба, прими ее.  
 Жизнь – это трагедия, перебори ее.  
 Жизнь – это возможность, не упусти ее.  
 Жизнь – это красота, восхищайся ею.  
 Жизнь – это блаженство, вкуси его.  
 Жизнь – это мечта, реализуй ее.  
 Жизнь – это вызов, прими его.  
 Жизнь – это приключение, испытай его.  
 Жизнь – это удача, поймай ее.  
 Жизнь драгоценна, не разрушай ее.  
 Жизнь – это борьба, борись за нее.

Каждый участник выбирает одну строчку, поясняет свой выбор вслух другим участникам.

#### **Упр. «Мои смыслы»** (*Работа в тетрадях*).

Ведущий: Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких

обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы и у вас получится маленький трактат о поисках смыслов.

1. Что я даю жизни? (Творчество, учеба, мои увлечения...)
2. Что я беру от жизни? (Ценности, переживания, опыт...)
3. Моя позиция по отношению к судьбе. Как я отношусь к тому, как я живу.
4. К чему я стремлюсь?
5. Что я даю труду?
6. Что я беру у труда?
7. Как я отношусь к труду?

*Обсуждение. Впечатления.* Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему

**«Золотой цветок» А. Лопатин. Чтение.**

**Вопросы и задания:**

Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему родители о смысле жизни?

Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?

Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?

Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается? Можете ли вы увлечь своим делом других людей?

Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

**Рисунок «Золотой цветок».** Нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни. Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком.

Кто-то хочет мудрым стать, кто-то – звездочку достать.

Кто-то – крылья обрести, кто-то – сквозь огонь пройти!

Кто-то хочет на лугу Ласково кивнуть цветку.

Кто-то в капельке дождя разглядеть спешит себя.

Кто-то хочет всем планетам подарить цветов букеты.

Кто-то хочет на луне помолиться в тишине.

Цель у каждого прекрасна,

Каждый хочет, это ясно, жить, надеясь и любя, чтобы обрести себя.

**Обсуждение.**

К чему в жизни вы стремитесь?

Чем цель отличается от мечты?

Как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели?

Отличается ли смысл жизни у взрослых и детей?

Как вы думаете, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться?

Расскажите о людях, которые посвятили одной цели всю свою жизнь?

Должна ли работа быть смыслом жизни для человека?

Какую профессию вы хотели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни?

Какие из перечисленных целей, кажутся вам самыми важными для вашей жизни: хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бессмертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке; знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней.

### Игра «Жизненная перспектива»

Цель: осознание важных жизненных ценностей, своего жизненного пути и способов достижения цели.

Описание игры. Стимульный материал состоит из 30 карточек различных цветов.

Карточки синего цвета отображают жизненные цели, красного цвета - средства достижения целей, зеленого цвета – качества личности. Подростку предлагается выбрать по 3 наиболее привлекательных для него жизненных целей, средств достижения целей и качеств личности. Каждая карточка содержит альтернативу выбора. Например, предлагаются следующие цели жизни: любая хорошо оплачиваемая профессия или любимая профессия; любить или быть любимым; близкие по духу дети или материально обеспеченные дети; необходимые деловые связи или узкий круг друзей и т.д., например:

Цели жизни	Средства достижения целей	Качества личности
реализация своих творческих способностей в какой-либо области искусства или науки; стать знаменитым; самосовершенствование; деятельность на благо людей, необязательно за деньги; успешная профессиональная карьера; жизнь, наполненная яркими впечатлениями; обеспеченная жизнь; семья	<input type="checkbox"/> здоровый образ жизни; <input type="checkbox"/> наследство; <input type="checkbox"/> везение; <input type="checkbox"/> разные виды учебы; <input type="checkbox"/> умение отстаивать свою позицию; <input type="checkbox"/> овладение необходимыми навыками; <input type="checkbox"/> -выгодный брак; <input type="checkbox"/> нужные знакомства и др.	<input type="checkbox"/> смелость; <input type="checkbox"/> целеустремленность; <input type="checkbox"/> оптимизм; <input type="checkbox"/> веселость; <input type="checkbox"/> умение проявлять сострадание; <input type="checkbox"/> терпение; <input type="checkbox"/> умение любить; <input type="checkbox"/> вежливость; <input type="checkbox"/> чувство юмора; <input type="checkbox"/> честность; <input type="checkbox"/> предприимчивость.

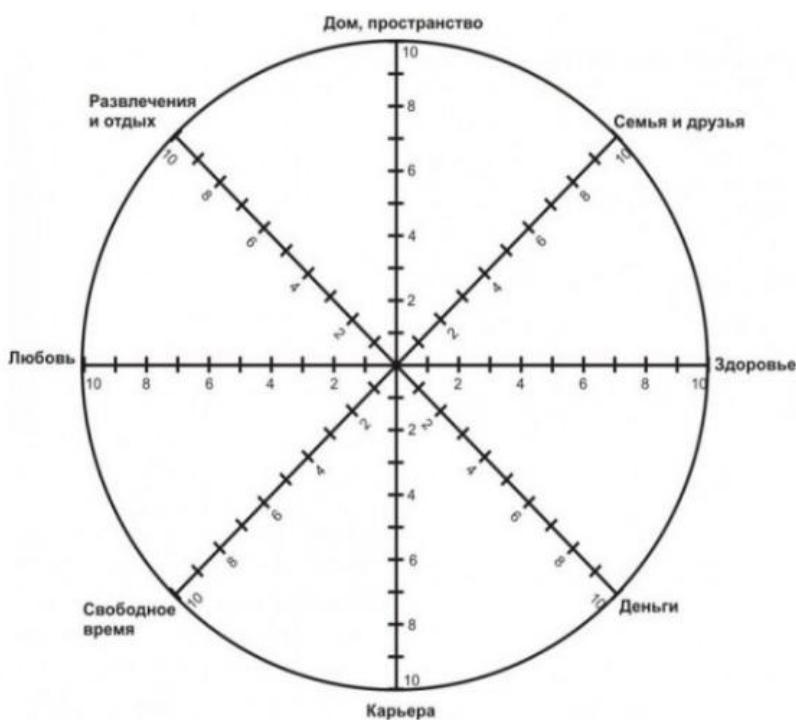
Каждый участник выбирает для себя цель, 3 средства и 3 личных качества. Затем, разбившись на группы, предлагается выработать общую групповую цель, средства и качества. От группы выбирается спикер, который должен доказать другим группам, что данными средствами и личными качествами можно добиться цели. Ведущий наравне участвует в обсуждении. Если «главный герой» достигнет цели (получит одобрение большинства), то

он получает 5 баллов. Если убедил часть людей – 3 балла. Никого не убедил – 1 балл.

Часто, по желанию участников игры, возникает ее второй этап, когда каждый, побывавший в роли «главного героя», делает новую раскладку карточек таким образом, чтобы цели жизни были достижимы.

### Упр. «Колесо баланса «Я и школа»»

- Ранее мы уже обсуждали, для чего нам нужно понимать себя. У нас сейчас есть прекрасная возможность начать изучать себя - свои сильные и слабые стороны, свои предпочтения.



Как видим, круг разделен на 8 секторов (частей), где каждый обозначает важную область жизни человека. У каждого из нас таких областей может быть больше или меньше или же они вообще могут быть другими. Такое колесо можно сделать применимо к нашим социальным ролям, тогда сектора могут иметь названия «родители», «хобби», «дом», «друзья» и т.п.

Ты можешь сохранять свои рисунки и периодически проводить сравнение, насколько и в какой из областей и за какой период времени произошли изменения. Эти данные важно иметь для того, чтобы видеть результаты своей работы.

Приступим к созданию индивидуального «Колеса баланса».

1. Возьми шаблон круга, раздели его на сектора и обозначь их.
2. Ты видишь, что каждый сектор имеет разметку от 0 до 10, где 0 - это минимум, а 10- идеальный вариант для тебя. Подумай и напиши, что именно для тебя было бы 10.
3. Отметь на каждой шкале точку, где ты находишься в данную минуту.
4. Соедини все точки и посмотри, как выглядит твое «колесо».

5. Твое «колесо» в идеале должно стремиться к балансу, то есть стать круглым. Внимательно посмотри, какие области в нем требуют изменений, что ты можешь сделать в ближайшие 3 дня для смещения этой точки на 1 пункт. Кто может тебе в этом помочь?

6. Проверяем «экологичность» предстоящих изменений. Не нужно пытаться объять необъятное. Выбери один сектор, который ты хотел бы улучшить. Каким образом изменения в этом секторе могут повлиять на другие области твоей жизни? Например, ты хочешь больше времени уделять своему здоровью. Каким образом это отразится на твоей учебе, хобби? Если изменения ведут к положительному результату, то выбери это направление. Как видим, получается, что улучшая одну сторону своей жизни, ты одновременно улучшаешь и другие.

Упражнение поможет тебе увидеть, из чего состоит твоя жизнь, понять, что для тебя действительно важно, определить направление для изменений.

**Рецепт хорошего дня в школе.** Выполняется индивидуально каждым участником. Каждый участник должен разработать свой собственный рецепт хорошего дня в школе, назвав все ингредиенты этого рецепта.

Например: «Берём день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости, и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем! Особенно к несущим добро людям!»

Затем идет осуждение, как сделать так, чтобы все эти ингредиенты сочетались друг с другом.

**Упражнение на самомотивацию «Указывая ошибки - отметьте улучшение».**

**Слово ведущего:**

Довольно часто воспитатели, учителя и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости детей, вследствие чего у детей формируется чувство беспомощности, снижается их самооценка. Всем мы родом из детства и воспитывали нас с помощью одних и тех же приемов, которые мы сейчас применяем сами к себе.

Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определённом компоненте деятельности:

1. Пусть ошибок ещё много, но они не такие серьёзные, как те, которые ты так часто допускал раньше.

2. Пусть трудностей ещё немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперёд.

3. Пусть не всё ещё удаётся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал, и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.

Всегда можно найти и отметить позитивные моменты, улучшения определённых аспектов деятельности.

### Упражнение «Самотивация».

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

*Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:*

А — в школе

---



---

Б — дома

---

*Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:*

А

---



---

Б

---



---

*В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:*

А

---



---

Б

---



---

*Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:*

А

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Б

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества: \_\_\_\_\_

### *Анкета «Как я использую свое время»*

1. Планируете ли Вы свой день (дела, которые нужно выполнить в течение дня)?
2. Успеваете ли Вы сделать необходимые (или запланированные) дела в течение дня?
3. Считаете ли Вы, что ваше время часто тратится впустую?
4. На что у Вас уходит время зря? За какими занятиями у Вас теряется время?
5. Сколько времени (примерно) у Вас уходит на выполнение домашних заданий?
6. Сколько времени (примерно) тратится на просмотр телевизора, за компьютером (игры,
7. Хотелось бы Вам научиться более рационально использовать свое время?

### **Памятка «Способы успешного использования времени»**

Существует множество способов успешного использования времени.

Их можно представить в виде принципов конструктивных действий по организации своей работы:

- 1) точное определение целей. Начиная что-либо делать, необходимо как можно точнее определить, что вы конкретно хотите сделать; сосредоточенность на главном. Весьма полезно составить список всех дел, соответствия с их приоритетом и срочностью;
- 2) создание стимулов. Человек лучше всего делает то, что ему нравится. «Любимые» дела всегда делаются быстрее, чем «нужные». Если можно превратить «нужно» в «хочу», эффективность работы значительно повысится;
- 3) установка сроков. Лучший способ взять на себя обязательство — установить срок выполнения того или иного задания;
- 4) решительность. Постарайтесь приступить к работе как можно быстрее: обдумывайте, решайте, действуйте. Начав что-то делать, не нужно все время сомневаться — двигайтесь дальше;
- 5) умение говорить «нет». Это позволит не отвлекаться на ненужные дела и разговоры; контроль времени, затраченного на разговоры по телефону и «посещение» Интернета;
- 6) умение слушать. Внимательно относитесь к информации, чтобы точно знать, что, где, когда и почему происходит;
- 7) отказ от шаблонов и повторов. Если вы успешно справлялись с работой, используя всегда один и тот же метод, это не значит, что он самый лучший. Поинтересуйтесь, как эту работу делают другие. Может быть, ее можно сделать быстрее и эффективнее.

Памятка выдается каждому участнику с условием, что он будет ей пользоваться и запишет свои результаты в тетради.

### **Упр. «Создай себе ситуацию успеха»**

Даже небольшой успех имеет значительное побуждающее влияние, вдохновляет на деятельность. Следовательно, очень важно уметь создать себе



ситуацию успеха. Если вы спланировали этапы достижения цели, то это может быть достижение первого из них. Что-нибудь из того, что вы запланировали и что выполнили, может переживаться как успех.

Технология («секреты») создания успеха может быть такой:

1. Спланируйте, как добиться определённой цели (или этапа её достижения). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение лёгких целей не переживается как успех, а достижение слишком сложных часто просто невозможно. Какую цель вы бы хотели достичь?

2. Приложите все усилия, чтобы достичь хотя бы одну цель (или успешно выполнить задание). Достигли ли вы этой конкретной цели? Какие трудности вам пришлось преодолеть?

3. Разбейте цель на ряд конкретных промежуточных этапов и осознайте важность достижения каждого из них. Ставьте перед собой как можно больше конкретных (и реальных) целей и стремитесь достичь их. Перечислите конкретные этапы достижения цели.

4. Определите количественные показатели, по которым вы могли бы фиксировать даже незначительные позитивные сдвиги в работе (как в спорте, где число набранных баллов стимулирует).

5. Похвалите себя за то, что добились даже небольшого успеха («Какой я молодец!»). Позитивные эмоции, связанные с достижением успеха, никогда не мешают.

6. Отметьте себя за достижение даже незначительного успеха, «наградите» чем-нибудь. Какой приз или вознаграждение вы для себя приготовили?

### **Упр. «Должен или выбираю».**

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому "должен", но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном "долженствованием", значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения,

предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице на доске, у себя в тетради.

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Переход от "я должен" к "я хочу" означает, что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору». Обсуждение В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

### Прощание

## ВСТРЕЧА 9

### «МОЕ НАСТОЯЩЕЕ И МОЕ БУДУЩЕЕ»

#### Цели и задачи встречи:

1. Дать участникам возможность представить свою жизнь в виде трех образований – прошлого, настоящего и будущего, осознать их взаимосвязь, представление о жизни как процессе, осознать свое отношение к прошлому, настоящему и будущему.
2. Внушить мысль о положительном будущем, о необходимости строить планы на будущее и ставить реальные цели, строить осмысленную перспективу своей жизни.
3. Дать возможность осознать ценность настоящего, обращать внимание на приятные мелочи жизни, не поддаваться рутине, а замечать в ней приятные моменты.
4. Дать альтернативу черно-белому мышлению, показать, что жизнь многоцветна, и наши догматические представления из прошлого могут мешать нам наслаждаться настоящим и строить осознанные планы на будущее.
5. Дать возможность вспомнить свои успехи в прошлом, которые могут являться значимым ресурсом в настоящем и для построения своего будущего.

## Ход встречи

### Биографическая разминка.

Наши ценности формируются на протяжении всей жизни. Поэтому, чтобы изучить их, прежде всего следует исследовать наш жизненный путь. Этим мы и займемся.

Сейчас я предлагаю вам представить весь свой жизненный путь от рождения и до смерти. В своих рабочих альбомах с помощью трех кругов попробуйте изобразить свои представления о времени. Круги обозначают прошлое, настоящее и будущее.

Разместите их так, чтобы они выражали ваше переживание взаимосвязи вашего личного прошлого, настоящего и будущего.

Это могут быть круги разной величины. Обозначьте, какой круг какое время обозначает. Объясните, почему вы разместили ваши круги именно так?

### Притча о цели в жизни.

Мудреца спросили:

- Можешь ли ты объяснить, какова цель жизни?

- Не могу, - ответил он. Тогда его спросили:

- А в чем хотя бы смысл жизни?

- Не знаю, - ответил мудрец.

А что тогда знает о жизни твоя мудрость?

Мудрец улыбнулся:

- В жизни не так важны цель и смысл. Главное – ее вкус. Ведь лучше есть пирог, чем рассуждать о нем.

### Работа по рассказу Р. Брэдбери «Осенний день»

<https://www.rulit.me/books/osennij-den-read-173349-2.html>

Многие люди часто не замечают, упускают из виду огромное количество событий и предметов в своей жизни. Они живут в строго упорядоченных ситуациях (например, дом — работа — кафе — дом), которые повторяются изо дня в день, из года в год. Такая монотонность жизни приводит к усталости, нарастанию напряжения. Сознание людей становится суженным, ригидным, они не могут смотреть на мир и самые простые вещи с различных интересных позиций, видеть необычное в обычном и получать от этого удовольствие. Мир воспринимается в черно-белых красках, снижается эмоциональная чувствительность к ощущениям, возникает эмоциональная атрофия, появляется эмоциональный голод. Старые смыслы жизни лишаются своего значения, новые не производятся, и начинается экзистенциальный вакуум. Человек сосредоточивается на своем отрицательном или положительном прошлом или будущем, уходя от реальности. Осмысление этого рассказа помогает более сознательно относиться к каждому моменту своей жизни, расширять интересы, обращать внимание на ощущения, замечать происходящее вокруг, получать удовольствие от разнообразия мира, выражать свои эмоции.

**Задания:**

1. Вспомните 10 радостных событий в вашей жизни на прошлой неделе.
2. Вспомните, что красивого вы видели сегодня (растения, животные, люди, пейзажи, различные предметы, интересные ситуации).
3. Нарисуйте на листе бумаги то, что вам хотелось бы сегодня получить (все что угодно: от вкусного блюда и прогулки по аллее до красивого подарка и полета на самолете).

**Упр. Успех в прошлом**

Цель: Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинке, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.
2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.
3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижение цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

**Упр. «Новое имя»**

Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определенные эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени, можно изменить мотивацию и отношение к себе) – достаточно только называть себя в течение определенного времени новым именем.

Это могут быть такие эпитеты, как «отважный», «умный», «добрый», «смелый», «уважаемый», «настойчивый» и проч.

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.
2. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.
3. Называйте себя так в течение определенного времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять

задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.

4. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем). Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.
2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

### **Упр. Составь наставления другим людям**

**Задание.** Нужно убедить участников группы в том, что с каким-то заданием легко справиться, стремитесь внушить им уверенность в успехе. Например:

- Успех приходит к тому, кто верит в него, кто много работает и не отклоняется от своей цели.
- Ты обязательно достигнешь успеха, если всю энергию направишь на ее достижение.
- Исключи из своего лексикона слово «невозможно». Если настойчиво работать, шаг за шагом приближаясь к цели, — все возможно/
- Ты обязательно достигнешь успеха, если всю свою энергию направишь на достижение своей цели.

### **Упр. «Сформируй позитивный образ «Я»**

Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

#### **Задания:**

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов, особенности личности, которые помогают вам в работе (учебе) и в жизни).

2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.

4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?

5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.

### **Упр. Источник энергии**

Вообразите вашу деятельность (к которой стремитесь развить интерес) как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т. п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Попробуйте вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

В заключении прочитаем еще одну притчу «Три апельсина».

*Учитель с учениками шли через базарную площадь. Здесь жизнь шла своим чередом — продавцы наперебой бойко расхваливали свой товар, а покупатели присматривались к нему, пытаясь сбить цену.*

*Вдруг внимание Учителя привлек молодой парень-жонглер, стоявший на возвышении. Тот вынул три апельсина и принялся подбрасывать их и ловить. Вокруг собрались люди, любясь изяществом и точностью его*

движений. Учитель остановился на минуту, наблюдая за ловкостью человека, а потом, повернувшись к ученикам, сказал:

— Это в известной степени напоминает нашу жизнь. У каждого из нас по апельсину в каждой руке, а еще один — в воздухе. В этом-то и заключается вся разница. Его подбрасывают и ловят умело и ловко, с навыком и сноровкой, но путь у него — свой. В точности, как этот жонглер, мы запускаем в этот мир свою мечту и не всегда оказываемся в состоянии контролировать ее.

В такие минуты нужно уметь ввернуть ее Богу и попросить, чтобы она достойно исполнила предназначенное ей и, исполнившись, упала нам в руки.

— Одно из самых эффективных упражнений по ускорению внутреннего роста заключается как раз в том, чтобы обращать внимание на все те вещи, которые мы делаем машинально, — дышим, моргаем или отмечаем, что происходит вокруг. Поступая так, мы словно даем волю нашему мозгу, и он работает без участия и вмешательства наших желаний. Тогда проблемы, казавшиеся доселе непреодолимыми, вдруг решаются сами собой, а работа, представлявшаяся нам каторжной, выполняется почти без усилий.

### **Притча о жизни – знай себе цену**

Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал: «Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!»

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил: «Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь».

Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, – и, немного подумав, добавил:

– Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

– С... с удовольствием, Мастер, – пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

– Хорошо, – сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем. – Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь

один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удручённый неудачей, он вошёл к Мастеру.

– Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, – с грустью сказал он. – В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

– Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! – отозвался Мастер. – Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скажи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

– Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

– Семьдесят монет?! – юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

– Садись сюда, – сказал Мастер, выслушав оживлённый рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

### **Прощание.**

**Домашнее задание.** Подобрать художественный текст, который будет интересен для обсуждения в группе. В объяснительной записке написать, кому этот текст будет наиболее интересен и значим: особенности возраста человека, его состояния (болезнь, проблемы, трудности), жизненной ситуацией (развод родителей, сложные отношения с одноклассниками, неразделенная любовь), особенности характера (излишняя скромность, застенчивость, неумение общаться) и т.п.



## ВСТРЕЧА 10 ЦЕННОСТИ И СМЫСЛЫ

### Цели и задачи встречи:

1. Дать возможность подумать о действительно значимых вещах в жизни, о вечных и преходящих ценностях, о том, что действительно важно для каждого участника программы, а что имеет второстепенное значение.
2. В ходе дискуссии дать участникам возможность обменяться своими представлениями о жизненных ценностях и об их весе в жизни людей.

### Ход встречи

#### Игра «На что потратить жизнь»

Оборудование: компьютер, проектор, экран, фломастеры, наглядный материал: карточки с различными ценностными понятиями, жетоны (по 10 для каждой группы), ветки с «дерева жизни», классная доска, карточка «ранжирование понятий» для каждого учащегося; компьютер, мультимедийный проектор, презентация.

Слово ведущего: «Сегодня мы проведем игру «Мои жизненные ценности». Каждому из нас она поможет ответить на вопросы: «Что для вас представляет ценность? Как дорого вы за это можете заплатить, чтобы сбылась ваша мечта?»

Каждый участник получает по 10 жетонов. Каждый жетон – это частица нас самих – одна 1/10 нашего времени, средств, энергии, интересов и индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их! За время игры вы должны постараться достойно прожить свою жизнь.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая пара окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор. *В процессе игры помощники обменивают жетоны тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.*

**Притча про сосуд.** *Профессор философии перед лекцией заходит в зал и раскладывает на столе несколько предметов. В начале лекции он молча берёт большую пустую банку, и заполняет её большими камнями. Затем спрашивает:*

- Банка полна?

- Да! – соглашаются студенты.

Тогда профессор достаёт коробку с галькой и высыпает её в эту же банку. Он слегка потряс банку и галька, конечно, заполнила открытые области между камнями.

Он снова спросил студентов:

- Банка полна?

Они рассмеялись и согласились, что банка полная.

Тогда профессор достаёт коробку песка и высыпает его в банку. Естественно, песок заполняет всё остальное пространство.

Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Да, ответили студенты, теперь она точно полна!

- Теперь, - сказал профессор, - я хочу, чтобы вы поняли что это - ваша жизнь. Камни - важные вещи – ваша семья, ваши друзья, ваше здоровье, ваши дети. Если бы всё остальное было потеряно, и только они остались, ваша жизнь была бы всё ещё полна. Галька – другие вещи, которые имеют значение подобно вашей работе, вашему дому, вашему автомобилю. Песок – всё остальное, это просто мелочи жизни. Если вы сначала насыпете песок в банку, то не будет места для вещей, которые являются важными для Вас. Обратите внимание на вещи, которые являются действительно важными для вас. Заботьтесь сначала о камнях – это действительно имеет значение. Установите ваши приоритеты. Остальное – только песок.

Ведущий: «Мне бы хотелось задать вопрос: «Как дорого нужно заплатить, чтобы купить вас?» Иначе говоря, «На что бы вы потратили свою жизнь?» Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

1	Хорошая просторная квартира либо дом. ( 1 жетон)	Новый спортивный автомобиль ( 1 жетон)
2	Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга ( 2 жетона)	Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем) ( 2 жетона)
3	Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет ( 1 жетон)	Один настоящий друг ( 2 жетона)
4	Хорошее образование ( 2 жетона)	Предприятие, приносящее большую прибыль ( 2 жетона)
5	Здоровая семья ( 2 жетона)	Всемирная слава ( 3 жетона)
Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда – два лишних жетона, которые вручаются после окончания этого этапа игры.		
6	Изменить свою внешность или любую черту своего характера ( 1 жетон)	Быть всю жизнь довольным собой ( 2 жетона)

7	Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения ( 2 жетона)	Постоянное уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените ( 2 жетона)
Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон дополнительно, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.		
8	Чистая совесть ( 2 жетона)	Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали ( 2 жетона)
9	Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите ( 2 жетона)	Возможность заново пережить (повторить) любое событие вашей жизни только одно! ( 2 жетона)
10	Семь дополнительных лет жизни ( 3 жетона)	Безболезненная смерть, когда придет время ( 2 жетона)
На этом торги заканчиваются		

**Работа в группах.** Участникам предлагается обсудить свои покупки и постараться ответить на вопросы:

- Какой покупкой вы более всего довольны?
- Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- Каких покупок больше в вашей группе?
- Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Ведущий: Желание знать заранее список продаваемых ценностей действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

**Индивидуальная работа:** проранжируйте понятия по степени личной значимости

Друзья, профессия, слава, семья, богатство, здоровье, общение, родина, деньги, квартира, любовь, талант, способности

Ведущий: сравните свои «покупки» с тем, что для вас значимо. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь не даром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее». И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у

вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор, и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

## Прощание

### ВСТРЕЧА 11

#### ЧТО ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ? КАКИМ Я ХОЧУ СТАТЬ?

#### ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ В ЖИЗНИ. ЧЕМ ОНА ХОРОША.

##### Цели и задачи встречи:

1. Показать, что переживания каждого участника о своей ненужности и своем одиночестве свойственны всем подросткам.
2. Дать возможность переосмыслить свой привычный стереотипный подход к жизни, превратив свои недостатки в достоинства.
3. Дать представление о ценности жизни, возможность обнаружить для каждого участника смыслы и ценности в жизни.
4. Осознать, чем хороша жизнь, вспомнить «состояния потока» при выполнении какой-то значимой деятельности.

##### Ход встречи

##### Приветствие.

**Притча «Коряга»** <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200003903>.

##### Обсуждение.

##### Мини-лекция «Ощущение потока М. Чиксентмихайи».

У каждого из нас бывали моменты в жизни, когда мы делали что-то, что нам очень нравится и от чего мы получаем большое удовольствие и удовлетворение. Давайте попробуем вспомнить, что мы испытывали в такие моменты. Возьмем свои рабочие альбомы и вспомним один-два таких случая. Давайте попробуем мысленно перенестись в то время и проживем это событие так, будто мы сейчас находимся в нем. А теперь запишем напротив этого события те чувства, которые тогда у нас возникали. Описывайте их так, как будто они приходят вам на ум, особо не задумываясь. Я буду поочередно записывать на доске чувства, которые вы мне будете поочередно называть. Исследователь М. Чиксентмихайи проводил подобные исследования с одаренными людьми (спортсменами, художниками и учеными) и установил, что для деятельности, которая мотивирована внутренне, характерен комплекс чувств, который был назван им «поток»:

- ощущение полной (умственной и физической) включенности в деятельность;
- полная концентрация внимания, мыслей, чувств на деле;
- ясное осознание цели деятельности;

- четкое осознание того, насколько удачно выполняется работа;
- отсутствие тревоги по поводу возможной неудачи, ошибки;
- ощущение субъективной остановки времени;
- потеря обычного ощущения четкого осознания себя и своего окружения.

### **Создание очерка самохарактеристики.**

В литературе существует такое понятие, как очерк. Сейчас будем писать очерки. Но особые очерки — очерки самохарактеристики в профессиональной деятельности. Как они пишутся? Очерки пишутся о себе в свободной форме, причем в третьем лице.

Пишите этот очерк, используя не только свои ранние знания о себе, но и привлекая все те знания, которые вы получили на наших занятиях. Сделайте анализ ценностей и качеств личности, которые проявляются в работе и т. п. Время на выполнение этого задания 15-20 минут, объем — 2—3 страницы. Давайте представим их и обсудим.

#### **Упр. «Изменение привычного взгляда»**

Цель: изменить стереотипный взгляд на свои достоинства и недостатки, помочь участникам группы в принятии себя.

1 этап. Участникам предлагается написать на листе 3 своих самых положительных и 3 самых отрицательных качества.

2 этап. Участники работают в микрогруппах. Им дается инструкция: «Переформулировать отношение к своим качествам: найти в положительных качествах что-либо отрицательное и наоборот». (Например, лень — экономия энергии, добросовестность — повышение тревожности).

3 этап. Индивидуальная работа. Примите те варианты переформулированных качеств, которые вызывают наименьшее сопротивление. Нарисуйте на листе круг. Поставьте в центре точку и напишите рядом с ней "я". Вокруг нее поставьте еще 6 точек и напишите рядом с ними 6 ваших качеств в новом варианте. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя центром круга. Вообразите, что вокруг вас вращается круг, который вмещает в себя ваши проблемы, привычки, отношения, убеждения. Почувствуйте, что они - это — не вы, они — это то, что вы можете принять в свою жизнь, и то, от чего можете отказаться. Обсуждаются ощущения участников в процессе медитации.

#### **Упр. «Успех в прошлом»**

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинке, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от

будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

### **Упр. «Победи своего дракона»**

- Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивавшем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, что этому не будет конца. Дракон (Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «посплить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться, почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше нечего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное – помнить, что количество голов у него не беспрельдно и его можно победить.

Ребятам предлагается нарисовать своего дракона и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания участникам занятия предлагается придумать историю или сказку о том, как они победили своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько участников в группе.

### **Упр. «Художественный фильм»**

- Станьте режиссером своей жизни вместо того, чтобы быть актером в веем. Поставьте фильм – каждый про свою будущую жизнь. Н. Толстых предлагает такой алгоритм работы: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким бы вы хотели видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе; «Это я. такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще модно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте так, чтобы вы были довольны. Не торопитесь!

Вы можете уделить этому не один, а два и даже три занятия (но, пожалуйста, не больше).

Теперь вы нравитесь себе? Тогда напишите словами то, что вы в себя вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего – с завтрашнего дня.

Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя!

Конечно, вам не предлагается придумывать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим.

Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно.

Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

### Упр. «Твое будущее»

- Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают нам возможности помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать.

Один участник (по жеванию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

а) профессиональное – кем будет этот человек, каким видом деятельности будет заниматься.	б) личное, то есть кем он будет в личной жизни (семья, дети и т.д.)	в) психологическое, то есть его человеческие качества.
--	---	--

Также следует определить и хронологические рамки: через год, через 5 лет, через 25 лет и т.д.

### Письмо себе, любимому.

- Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают свои мнения). Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Обсуждение.

Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письмо?

Важно с какими чувствами, а не про что.

Любовь – как любое другое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?

- Обратим внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге. Кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

**Прощание.**

## ВСТРЕЧА12

### «Я И ДРУГИЕ»

#### Цели и задачи встречи:

1. Внушить уверенность в значимости поддержки других людей, дать возможность осознать подросткам, насколько много в их окружении людей, которые могут им помочь. Тем самым преодолевается чувство одиночества, покинутости и безвыходности.

2. Развить у подростков представление о ценности самого себя и других людей, помочь осознать наличие имеющихся ресурсов и способностей.

3. Развить навыки межличностного общения.

#### Ход встречи

#### Приветствие.

**Беседа по вопросам** взаимодействия со сверстниками. Не только отношения с родителями определяют твоё мироощущение. Чем старше ты становишься, тем важнее становятся взаимоотношения со сверстниками.

Друг – это человек, который:

- тебя поддерживают и ободряют,
- к тебе прислушивается,
- с тобой всем делится,
- часто бывает с тобой,
- помогает тебе,
- критикует тебя, не подвергая сомнению дружбу с тобой,
- хвалит тебя,
- принимает тебя таким, какой ты есть.
- честен и искренен с тобой.



Друг – это человек, который навещает не только твой дом, а тебя, которому нужен не твой квартира и крутая машина, а ты! Ты думаешь, такого не бывает? Ошибаешься! Если ты готов сделать то же самое для какой-нибудь девочки или парня, ты обретёшь именно таких друзей.

Настоящий друг не стремится тебя перевоспитать. Но ведь и ты – а это очень не просто – тоже должен принимать своего друга таким, каков он есть. А это не всегда получается. Нужно помнить, что каждый человек сам выбирает себе друзей. Люди очень разные, и в каждом есть как положительные, так и отрицательные качества. Мы подбираем друзей, исходя из привлекательных для нас качеств.

Друг – это человек, с которым тебе интересно и который может тебя понять.

При этом совсем не обязательно, чтобы вам друг в друге всё нравилось. В близких отношениях необходимо идти на компромиссы, уметь с пониманием относиться к недостаткам другого человека и прощать какие-то его слабости. Но и он должен платить тебе тем же. А значит, признавать за тобой право не соглашаться с ним во всем. И точно так же, как друзья влияют на нас, мы способны влиять на них. Если ты не владеешь навыками общения со сверстниками, родителями и другими людьми, то в отношениях может возникнуть конфликт.

Что делать, если одноклассники не уважают? Большинству людей важно, чтобы их уважали и принимали те, кто их окружает дома и на работе. Но если этого нет, как быть? Прежде всего, попробуй понять, насколько для тебя это важно? Твои одноклассники – кто они для тебя? Дороги ли они тебе? Насколько значимо их мнение? Конечно, легче учиться в том коллективе, где у тебя есть друзья и единомышленники. Но так получается не всегда, жизнь некоторых подростков и взрослых людей складывается таким образом, что на работе (в школе) их окружают люди чужие, с иными взглядами. Если у них есть близкие родные люди, друзья, с которыми они могут поделиться сокровенным вне работы и школы, то эту ситуацию вполне можно пережить. На работе, в школе – ровные, не конфликтные деловые отношения, дома, вечером — общение с близкими по духу людьми, Если же твои одноклассники дороги тебе, и ты хочешь заслужить их уважение, то нужно серьезно разбираться с тем, что происходит. Как правило, уважают тех людей, которые вносят весомый вклад в жизнь коллектива, ведут себя с достоинством, не унижая себя и других, с которыми интересно.

Чем ты можешь быть интересен для одноклассников? Именно ты, как человек, как личность? Ты владеешь знаниями, которых нет у других, и готов ими поделиться: (Знаниями, а не домашним заданием, которое можно легко

списать и выдать за свое!). Ты владеешь какими-то умениями, которые ценятся среди одноклассников: владеешь компьютером, знаешь программирование, водишь машину, разбираешься в музыке или современных танцах и т.д.?

Может быть, ты готов взять на себя ответственность при решении каких-то сложных вопросов, т. е. выступить и роли лидера? Есть у тебя какое-нибудь дело, в котором ты достиг результатов? Если ты хочешь, чтобы тебя уважали, воспитывай в себе чувство собственного достоинства и развивай качества достойные уважения. И помни: уважают того, кто уважает и самого себя, и других. Замечаешь ли ты достоинства окружающих людей, ценишь ли их? Когда окружающие не уважают и не ценят – тяжело и обидно. Но просто так уважение не приходит.

### **Конфликты**

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. Однако, это трудно. Нужно думать, объективно оценивать свои и чужие поступки, искать первопричину... Людям как это сделать, если страсти кипят и переполняют негативные эмоции? Чтобы чувства немного остыли, надо побыть одному, успокоится. Не начинай выяснять отношения, пока не будешь готов к более или менее спокойному разговору. Решение конфликта редко лежит на поверхности, чтобы его отыскать, необходимо ответить на три очень важных вопроса:

- 1) что происходит;
- 2) кто включен в происходящие события (т.е. между кем конфликт?);
- 3) что, какие интересы заставляют людей в них участвовать?

Прежде всего, задумайся о себе: какие твои собственные интересы затронул этот конфликт?

Подумай о другом человеке. Ведь он тоже, скорее всего, попал в конфликт не из вредности. Ситуация задела его за живое. Чем именно? Какие свои права он отстаивает? Итак, дай своим чувствам остыть и поразмышляй о причинах конфликта и его участниках. Теперь можно устраивать личную встречу со своим, как говорят научным языком, оппонентом.

Конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Житейский конфликт не приведёт к серьёзной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

Правила решения житейских конфликтов между близкими людьми, друзьями:

1. Выясните как можно точнее, в чём именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договорённостям.
5. Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели.

### **Работа в группах. Разбор кейсов.**

#### **Кейс «Авторитет у друзей»:**

Сергея в классе не любили: обзывали, прятали и портили его личные вещи, смеялись над ним, когда он отвечал на уроке и.д. Сергею очень хотелось подружиться с авторитетными ребятами в классе, которые делали ему пакости, стать «своим» среди них. И он решил подражать Виталию и Коле, своим главным обидчикам. Они уже были известны всей школе своими «подвигами» и вели себя как настоящие «крутые парни»: свободно выходили из класса во время урока, пинали двери, ломали цветы в коридоре, били одноклассников и младших, откровенно хамили учителям. Сергей присоединился к Виталию и Коле и делал все, что они ему говорили: прогуливал школу, покупал новым «друзьям» сигареты и спиртные напитки, воруя деньги у родителей. Домой он стал приходить редко, постоянно ссорился с родителями. Через полгода его поставили на учет в полицию за кражу.

#### **Алгоритм анализа ситуации**

В какую ситуацию попал Сергей?

Кто были обидчиками Сергея?

Почему Сергей решил стать «другом» Виталия и Коли?

Как вы понимаете слова «стать своим» у друзей?

Какие способы выбрал Сергей, чтобы «стать своим» у друзей? Удалось ли Сергею стать их другом?

Считали ли Виталий и Коля Сергея своим другом?

Попробуй составить прогноз дальнейшего развития их дружбы, предскажи возможные последствия поведения Сергея.

Как нужно было поступить Сергею, чтобы не столкнуться с такими проблемами?

#### **Кейс №2**

##### **Письмо Саши**

«... Я так хочу свободы! Так хочу просто побыть одна, но с моими родственниками это просто невозможно! У меня два брата и младшая сестра,

а также родители, которые заботятся обо мне так сильно, что меня уже тошнит от этого.

Если я хочу пойти к подруге на выходные, то у моих родителей сразу появляются срочные дела, которые я должна сделать именно на этих выходных. А если я скажу своим родителям, что у меня есть парень, они скажут, что он не достоин моего внимания и просто запретят с ним встречаться!

Папа говорит, что я лентяйка! Мне очень обидно!

Мой старший братец наказание какое-то! Он подкалывает меня, а я потом просто плачу ночью в подушку после его шуток! А младший брат обзывает меня перед друзьями! Сестрёнка пользуется моей косметикой и берет без спроса мои вещи! Как я устала от всего этого!

Поскорее бы мне поступить в техникум и уехать от них в другой город, чтобы не видеться подольше! Я мечтаю, чтобы у меня была своя маленькая комнатка, где никто и ничего бы не трогал! Хочу решать сама с кем, куда и когда мне идти. При первой же возможности – уеду!»

#### **Вопросы для обсуждения:**

В чём вы согласны с Сашей?

В чём она не права?

Охарактеризуйте отношение к ней её братьев, сестры, мамы, папы.

Правильно ли поступит Саша, если уедет из дома?

Какие вы можете дать советы каждому члену семьи?

Как поступить Саше в сложившейся ситуации?

#### **Упр. «Одобрение»**

Тренер или учитель или постоянно прибегает к одобрению и подбадриванию своих учеников. Вас также, очевидно, неоднократно хвалили. Это прибавляло вам сил, вдохновляло на дельнейшую работу. Вследствие похвалы вы ощущали эмоциональный подъём и стремление работать настойчивее ради достижения успеха.

Иногда у вас не все удавалось и вы разочаровывались, теряли веру в себя, а позитивного эмоционального подкрепления (похвалы) от окружающих не поступало. В таких случаях вы теряли уверенность в своих силах и были демотивированными (т.е. не ощущали побуждений, стимулов к работе). Но вдруг вы вспоминали свои успехи в прошлом, актуализировались слова-одобрения в ваш адрес от учителя (руководителя). Вам стало легче, опять захотелось работать. У вас возникает мысль: почему я должен ожидать одобрения от других людей, нельзя ли находить поддержку у самого себя? Оказывается, что это вполне возможно. Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными.

1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.

2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.

3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.

4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.

5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в работе (1-й вариант, 2-й вариант)?

6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?

7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определённых успехов.

8. Учтывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текст-самоодобрение.

9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.

10. Учтывая опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.

11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Попробуйте предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

Цель: осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений.

### **Пишущая машинка**

– Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

### **Тимуровцы**

– Давайте расскажем друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи или это была ваша инициатива?

Кто первый готов рассказать о своем «тимуровском поступке», т. е. о бескорыстной помощи людям? Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Не забывайте при этом внимательно слушать и его рассказ, о чем он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

### **Доброта**

– В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и по существу, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

### **Вежливость**

– Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения?

Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя...»?

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Сначала в дополнение к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет действовать на протяжении всего тренинга.

В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

А для того чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введем систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам дается еще 5 минут на то, чтобы продумать конкретные наказания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнеру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость – это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо общаясь с окружающими. В качестве примера можно привести слова Эзопа: «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой».

### **Поведение и культура**

– Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством, как в знакомом, так и малознакомом обществе; понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О друзьях, – шутил А. Моруа, – у которых вы только что отобедали, не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома». Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менее широкий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность. Японский писатель Сей-Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, – как это мерзко!» Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот «кто-то» – малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди – и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

### **9. Доброе слово**

– Мы все чувствительны к комплиментам. На прошлом занятии вы сказали много добрых слов о своих близких и просто знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте начнем наше общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой.

**Упр. «Особые дары».** Слово тренера: давайте вспомним, что мы получили от окружающих нас людей (родных, близких, друзей, учителей и

др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

родственники	детство до школы	начальная школа	после начальной школы
мать, отец			
бабушка, дедушка			
тети, дяди			
братья, сестры			
друзья, подруги			

Расскажите о полученных вами дарах.

### **Упр. «Значимые люди»**

Задание. Нарисуйте 3 самых значимых людей. Это не обязательно должны быть те, с кем мы постоянно общаемся в настоящее время, но непременно те, кто значит нас больше, чем все остальные, кого мы знали, кто для нас дороже всех. Ведущий тоже делает рисунок.

После того, как рисунки сделаны, ведущий просит по очереди показать рисунки и рассказать при этом об изображенных там людях:

- кто они,
- чем значимы, чем дороги,
- так же ли близки ему теперь, если речь идет о прошлом,
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

### **Игры «Слепец и поводырь»**

Группа разбивается на пары. Партнеры в парах от упражнения к управлению меняются. Один из партнеров закрывает глаза, а другой – проводит его по помещению, знакомит с этим помещением, уберегая от столкновений, дает пояснения, так как это является «глазами» первого.

Обсуждение. Как важно в нашей жизни доверие людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.



Уверено ли вы себя чувствовали в роли слепца? Было ли желание полностью довериться партнеру? Что вселило такую уверенность?

**Рекомендации «Как укреплять свою коммуникабельность»**

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.
13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
15. Смотрите на человека заинтересовано.
16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника.
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя уверенно и спокойно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

**Дом. задание:** познакомиться как минимум с двумя новыми людьми. Это могут быть соседи по дому или ребята, которые учатся в одной школе с вами, но вы до сих пор не здороваетесь. Используйте для этого любую возможность. Основательно подготовьтесь к этому и продумайте, как можно развить и улучшить ваши отношения с новым знакомым.

**Прощание.**

**ВСТРЕЧА 13  
«УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»**

**Цели и задачи встречи:**

1. Дать представление об ассертивном поведении как альтернативе пассивного и агрессивного поведения, осознании собственных интересов, умение заявлять о них, говорить «нет» в случае несогласия.
2. В ситуации общения отработать приемы ассертивного поведения в тех сферах, которые в наибольшей степени значимы для подростков.
3. Формировать уверенность в себе на основе самоуважения и уважения к другим людям.

## Ход встречи

### Мини-лекция об ассертивном поведении. Презентация.

Уверенность подобна деревьям – она не может сразу стать большой. Как и дереву, ей нужно время, чтобы прорасти, окрепнуть, набрать силу и, в конце концов, стать той внутренней опорой, которая позволит тебе справляться с самыми трудными и неприятными ситуациями. Слово «уверенность» происходит от слова Вера – поэтому для начала вам необходимо поверить в то, что каждый из вас личность уникальная, неповторимая. Личность, достойная признания, уважения и любви.

Затем нужно выяснить свои сильные, положительные качества. Если ты считаешь, что у тебя таких качеств нет, то ты очень сильно ошибаешься! Не бывает абсолютно отрицательных или абсолютно слабых людей, в каждом есть свои сильные стороны. Для этого можно обратиться к родственникам или друзьям, ведь со стороны мы выглядим иначе, чем в собственных глазах. Выяснил? Теперь нужно попросить близких чаще говорить тебе об этих сильных качествах, не забывая и самому их поддерживать и развивать. Но кроме сильных сторон у тебя, как и у любого другого человека, есть и слабости. Ты должен решить, от каких из них ты хочешь избавиться в первую очередь. Только не пытайся бороться со всем сразу. Действуй поэтапно, стараясь отмечать каждый, даже самый маленький успех в этой нелёгкой работе. Ведь именно ощущение успешности является основой уверенности. Успех дает силы, необходимые для последующих усилий. И помни, что воспитание уверенности требует времени, и ускорить этот процесс очень сложно, а сломать – легко. Главное – чтобы твое движение в сторону большей уверенности было последовательным, а его скорость может быть разной.



**Чтение рассказа А.П. Чехова «Размазня».** // [https://www.shkola1-krsk.ru/images/19-20/dist-obr/rus/chehovrazmaznya\\_tekst.pdf](https://www.shkola1-krsk.ru/images/19-20/dist-obr/rus/chehovrazmaznya_tekst.pdf)

Цель чтения – помочь застенчивым ребятам, которые боятся отстаивать свою точку зрения. При чтении текста можно понять, как важно в жизненной ситуации несправедливости и притеснения прав человека уметь с уверенностью постоять за себя.

Разыгрывание по ролям диалога рассказа – только Юлия Васильевна отличается асертивным поведением и правильно парирует на каждую реплику собеседника.

**Задание:** нарисуйте образ сильного и слабого человека. Объясните особенности изображения. Напишите свои ассоциации к терминам «сила» и «слабость».

### **Упр. «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»**

Каждому члену группы предлагают продемонстрировать в предложенной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы.

Представьте, что друг «забыл» вернуть деньги, которые он занял у вас. Агрессивное поведение может выражаться в следующем высказывании: «Черт возьми! Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь деньги. Я хочу получить свои деньги! Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время. Уверенный ответ может быть таким: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал, что вернешь деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесешь деньги самое позднее в пятницу.

#### *Ситуация.*

- Друг продолжает занимать вас разговорами, а вы хотите уйти. Вы говорите....
- В ресторане вам подается пережаренный бифштекс с кровью. Вы говорите официанту...
- Счет за ремонт вашего автомобиля на 10 тысяч больше начальной расценки. Вы обращаетесь к заведующему службой...
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему....
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним....

- Друг просит вас одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем и говорите ему...
- Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компании истории о вас. Вы заявляете ему...  
*Обсуждение упражнения:* анализ различий в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

### **Игра «Идеальная цивилизация»**

Цель игры: осознание жизненных ценностей подростков, развитие коммуникативных навыков. Описание игры. Суть игры в создании идеального общества и его обсуждении.

Несколько человек (3-4) – представители идеальной цивилизации выходят за дверь, где они придумывают свою идеальную цивилизацию (кто правит, какие законы, как живут).

Те, кто остался – журналисты разных СМИ, которые будут проводить пресс-конференцию и задавать вопросы представителям иной цивилизации соответствующей тематики.

Например, Радио «Свобода» – «Какие права и свободы есть на вашей планете? Какие проблемы требуют решения?».

«Журнал «Семья» – «Существуют ли на вашей планете семьи? Кто главный в семье новой цивилизации?».

Газета «В мире животных» – «Какие животные есть на вашей планете? Умеют ли они разговаривать?».

«Журнал «Форбс» – «Есть ли у вас миллионеры? Как стать богатым на вашей планете? Существуют ли деньги?».

Ведущий корректирует вопросы и направляет интервью. Важно отслеживать возможные агрессивные проявления представителей иной планеты.

*Рефлексия.* В качестве осознания полученных результатов можно обратить внимание подростков на то, есть ли проблемы и трудности в идеальной цивилизации? Можно ли прожить без них в нашем современном мире? Что дает преодоление для развития и благополучия человека? Стоит отметить и коммуникативный аспект, было ли желание перенять опыт инопланетных представителей, попытка налаживания контакта с чужой цивилизацией.

**Прощание.**

## **ВСТРЕЧА 14**

### **« РАССЛАБЛЕНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ЭФФЕКТИВНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ»**

**Цели и задачи встречи:**

1. Обучить подростков умению саморегуляции и расслаблению в ситуациях стресса.

2. Вооружить ресурсами, которые позволяют поднять настроение, переключиться с негативных переживаний на позитивные. Обучение упражнениям на релаксацию и нормализации своего внутреннего состояния.

3. Обсудить все возможности снятия нервно-мышечного напряжения. Развить умение контролировать свое эмоциональное состояние и поведение.

### **Ход встречи**

#### **Приветствие.**

#### **Рецепты снятия стресса**

Источником стресса может быть любая жизненная ситуация. Но не каждая бывает критической. Много зависит от того, как мы воспринимаем информацию, приходящую к нам извне. Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение. Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния депрессии.

Так, некоторые учащиеся, в ситуации экзамена чувствуют прилив сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию; другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямят» и могут даже упасть в обморок.

Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Тогда резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые болезни. Развиваются неврозы, нарушается сон, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта – это цена за слишком сильные переживания.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. СТРЕСС – это важнейший инструмент тренировки и закалывания, т.к. он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует его защитные механизмы.

Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. Стресс опасен тогда, когда долго длится.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать, обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека.

Признаки того, что у тебя стресс:

- проблемы с едой и питанием;
- излишний дневной сон или бессонница;
- повышенная раздражительность;
- физическое истощение;
- нежелание следить за своей внешностью.

Многие подростки реагируют на стресс отстраненностью, замкнутостью, часто закрываются в комнате и долго оттуда не выходят. Или же начинают бунтовать и попадать в различные переделки.

Можно ли избежать стресса?

Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? Стресс невозможно избежать, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть». Чего же следует избегать? Дистресса, под которым ученые понимают вредоносный или неприятный стресс.

Как не допустить дистресс?

Бывают моменты, когда кажется, что всё так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не верится, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдёшь силы помочь себе, то без потерь не обойдёшься. Ты рискуешь лишь озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть и в депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор» – время, но ты можешь помочь себе и сам. Главное – не копить плохие эмоции, не закупорив их в себе. Если ты на что-то или на кого-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнёт работать «вулкан». Т.к. он может «взорваться» в не самое неподходящее время. Помни! Ты сам многое можешь изменить. Надо только этого захотеть.

Верь, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим!». Пойми, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится.

Прими случившееся, как неизбежное. Поделись с кем-нибудь своими переживаниями, не замыкайся на своих проблемах, и больше общайся с

друзьями и другими людьми. Найди «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумай, как он справлялся с проблемами.

Сделай выводы. Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью. Теперь ты знаешь, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует – другой раз учти свой новый опыт.

Сравни свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющихся у разных людей, твоя может показаться не такой значительной. Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего. Хорошее всегда перевешивает плохое, хоть ненамного. Если стресс «налицо», можно поплавать или покататься на велосипеде, чтобы хоть на время об этом забыть. Не предавайся «генерализации» и «катастрофизации». Если тебя предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если ты получил «2» на экзамене — это еще не катастрофа.

Выполняй специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием. А еще: старайся выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (делай зарядку, танцуй, занимайся спортом, музыкой и т.д.). Если все же ты чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями и тебе требуется помощь, не стесняйся ее попросить. Не надо этого стыдиться.

### **Упражнения для снятия стресса**

Для снижения стресса и излишней тревоги, для снижения эмоционального напряжения рекомендуется мышечное расслабление (мышечная релаксация).

Еще в начале века американский врач Джекобсон, наблюдая за людьми, находящимися в состоянии умственного напряжения или душевного волнения, заметил, что у них всегда отмечается также напряжение мышц.

Иначе говоря, умственному напряжению всегда сопутствуем мышечное. Если же мышцы расслаблены, то всегда оказывалось, что люди в это время находились в состоянии полного душевного покоя, ни о чем не думали, и у них не возникало никаких представлений или эмоций. Отсюда родилась мысль прибегнуть к мышечному расслаблению релаксации (по-английски relax – расслабление) – дня борьбы с состояниями тревоги и эмоциональном напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

### **Упражнения на релаксацию**

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего кроме... стены.

1. Нахмурь лоб, сильно напряги лобные мышцы на 10 секунд; расслабь их тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируй ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурься, напряги веки на 10 секунд, затем расслабь – тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее.

3. Наморщи нос на 10 секунд. Расслабь. Повтори быстрее.

4. Крепко сожми губы. Расслабь. Повтори быстрее.

5. Сильно упрись затылком в стену. Расслабься. Повтори быстрее.

6. Упрись в стену левой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.

7. Упрись в стену правой лопаткой, пожми плечами.

Расслабься. Повтори быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и ты чувствуешь, что теряешь самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Напряги пальцы ног так сильно, как можешь, Затем расслабь их.

2. Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.

3. Напряги и расслабь икры.

4. Напряги и расслабь колени.

5. Напряги и расслабь бедра.

6. Напряги и расслабь ягодичные мышцы.

7. Напряги и расслабь живот.

8. Расслабь спину и плечи.

9. Расслабь кисти рук.

10. Расслабь предплечья.

11. Расслабь шею.

12. Расслабь лицевые мышцы.

13. Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда тебе покажется, что ты, как будто, медленно плывёшь – ты полностью расслабился.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начни считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закрой глаза. Снова посчитай от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхай, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.



3. Не раскрывая глаз, считай от 10 до 1. На этот раз представь, что выдыхаемый тобой воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом «цветной туман» сгущается, превращается в облака.

4. Плыви по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дыши медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начни считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

Упражнение 4. Сядь на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегни слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

1. Вытяни пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняй такое положение 10 секунд, затемними напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточься на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повтори 3-5 раз.

2. Опираясь пятками на пол, отгибай пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления. 3. Подними ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу).

Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

**Диагностика.** Тест А. Эллиса «Методика диагностики иррациональных установок. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ)» <https://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret>

#### **Работа со схемой А. Эллиса.**

Истинная свобода возникает из вашего отношения к жизни, а не из того, что жизнь дает вам.

- Только вы можете решить, как реагировать на то, что жизнь предлагает вам.
- Только вы можете решать, как понимать происходящее.
- Только вы можете решить, какие чувства вызовет происходящее.
- Только вы можете решить, как поступать в той или иной ситуации.

**Упр. «Аукцион»** По типу аукциона участниками предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг «эффективных способов».

**Упражнения на развитие саногенного мышления.** В ситуации стресса эффективность деятельности человека связана с особенностью осмысления им данной ситуации. Мы часто не задумываемся о том, как воспринимаем, оцениваем, анализируем сложные для себя ситуации. Мы можем в определенных непростых ситуациях мыслить нелогично, иррационально и тем самым загоняем себя в состояние тревоги, напряжения.\

В психологической практике с начала XX века активно используются методы когнитивной психотерапии, помогающей людям выстроить успешное адаптивное поведение в результате изменения процесса осмысления тревожащей ситуации. Работы психотерапевта А. Эллиса помогают переоценить свои мысли, чувства, поступки, используя достаточно простой алгоритм. По мнению этого ученого, большинство серьезных переживаний человека связано с «высокомерным» мышлением, когда человек завышает планку требований к себе или к окружающим. Также большой вред наносят состоянию и жизни человека иррациональные мысли, не основанные на фактах, на реальности. Любая реалистическая мысль может стать иррациональной, ненаучной, если мы включаем в ее формулировку слова «всегда», «должен», «только так», «только с этим человеком», «если не... то навсегда...» и т.п.

Например, мысль «Я хочу сдать экзамен как можно лучше» превращается в иррациональную при следующей формулировке «Я обязательно должен сдать экзамен на высший балл, иначе я просто ничтожный человек».

Поэтому А. Эллис призывал людей учиться отбрасывать догматизм, развивать гибкость, научность, широту мышления. Когда человек обнаруживает у себя иррациональное представление («Я должен быть всегда и во всем первым»), которое порождает эмоциональные проблемы, можно использовать метод оспаривания.

Спросите себя:

- Является ли это утверждение реалистическим? Не противоречит ли оно фактам реальной жизни?
- Есть ли какой-то смысл в моей приверженности этому утверждению?
- Сделает ли моя приверженность этому убеждению меня более счастливым?
- Может ли эта приверженность убеждению сделать меня менее счастливым?

В этих вопросах — рациональность, логичность и прагматизм. Такие вопросы, заданные самому себе, снизят эмоционально напряженное состояние и приведут к переосмыслению своей позиции в какой-то ситуации.

#### **Упр. «Позитивное отношение к ошибкам»**

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Работая над своими ошибками, Михаил, будущий педагог, записал:

1. Ты ошибся? Но это не так уж и страшно, ведь есть над чем работать.
2. Эти ошибки являются полезными для твоего развития, ведь ты теперь знаешь, в каком направлении следует работать и что необходимо совершенствовать.
3. Эта попытка является не очень удачной, но она тебя многому научит. Воспользуйся в будущем опытом своих ошибок, и я уверен, что ты достигнешь успеха.
4. Неудачи и ошибки – это хорошая наука для того, кто хочет развиваться.

Очень важно положительно (с позитивным пафосом) относиться к ошибкам других людей. Это поддерживает их мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями.

Некоторые зарубежные компании материально поощряют своих работников за творческие идеи, которые «провалились». Такое отношение поддерживает у людей высокую мотивацию и стремление экспериментировать и нестандартно мыслить.

**Задания**

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.

2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определённых навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

Способность (навык)	Метод усовершенствования
1. 2. 3. 4.	

1. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, Андрей (студент 2-го курса) написал: «Ошибки – это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

**Естественные способы регуляции, организма:**

- А) длительный сон;
- Б) вкусная еда;
- В) общение с природой и животными;
- Г) баня;
- Д) массаж;
- Е) движение;
- Ж) танцы, смех;
- З) размышление о приятном, расслабление мышц.

Задайте себе вопрос: «Что помогает вам поднять настроение, переключиться? Что из перечисленного я могу использовать? К сожалению, подобные средства нельзя использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникает напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.

### **Основная часть**

Проблемная ситуация: «Вспомни что-нибудь неприятное»

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 минуты) со всеми подробностями и не открывая глаза, застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания с помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то в каком состоянии находятся мышцы тела (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами). Запомнить данное состояние. Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

### ***Беседа: Какой вред наносит постоянное напряжение?***

Меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, суетливость, изменяется дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы. Первым шагом к успеху является психологическая установка на успех. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», - пишет известный специалист по аутогенной тренировке Х. Линдеман.

*Итог.* Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление. В гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица, возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит запустить вопросы «самоконтроля», «не сжаты ли зубы», «как выглядит мое лицо» и мимические мышцы начинают расслабляться; Хорошо помогают упражнения на дыхание: «самомассаж», «пропевание звуков».

### ***Упр. «Маяк»***

Цель: освободиться от чувства уязвимости, незащитности.

Инструкция: "Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На его вершине - высокий маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены так толсты и прочны, что даже сильные ветры, постоянно дующие на остров, не могут погасить вас. Из окон вашего верхнего этажа и днем, и ночью, в хорошую и плохую погоду полыхает мощный свет, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической силе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу... Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, - света, который никогда не гаснет"

## Прощание.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА 15

**Цели и задачи встречи:** мотивировать участников программы на дальнейшую работу над собой, внушить мысль о ценности и уникальности каждого человека. Подчеркнуть достоинства каждого подростка.

**Рисунок «Мой автопортрет»** (Сравнение с рисунком, сделанным на первом занятии, обнаружение явных изменений в рисунке)

#### Упр. «Я - подарок человечеству»

Цель упражнения: осознание своей уникальности.

Ход упражнения: Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

Рефлексия: с какими сложностями вы столкнулись выполняя упражнение?

#### Упр. «Мои ресурсы» (10 мин.)

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход упражнения: Подростки делятся тем, какие ресурсы они используют для достижения своих целей.

Рефлексия: какие ещё ресурсы можно использовать в достижении целей?

#### Упр. «Я – уникальный»

Цель: формирование представления о собственной уникальности. Вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить следующее 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 два мяча, ему 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 на самомотивацию «Похвала самому себе».

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

3. Обязайте себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

*Пример. Михаил похвалил себя за заметный прогресс в изучении иностранного языка, которого он достиг благодаря систематической, настойчивой работе: <Замечательно! Недаром же было затрачено столько усилий! Ежедневная работа дала свои результаты! Я молодец, что работал так много, а главное - систематически! Далее не расслабляйся, а работай ещё больше! Я обязываю себя ежедневно работать по меньшей мере один час над усовершенствованием иностранного языка!>*

### **Упражнение на самомотивацию «Хвастун».**

1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение и творческую способность.

2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?

3. Потом опять станьте этим предметом. Идентифицируйтесь (отождествитесь) с ним. Осознайте свои (т.е. предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.

4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

*Пример. Александр, выполняя предложенное задание и стремясь развить интерес к своей будущей профессии (машиностроению), вообразил себя автомобилем «Вольво» и восхвалял свои преимущества: «Я наилучший автомобиль в Европе. Взгляните только на меня, какой я чудесный и удобный в пользовании. Мой комфорт и дизайн пленяет всех. Попробуйте только сесть и завести двигатель - и вы навсегда полюбите меня. А проехав - вы почувствуете такое наслаждение!»*

Выполняя данное упражнение несколько раз в различных вариациях, вы найдёте много интересного и привлекательного в том предмете, с которым идентифицировались. Стремясь убедить и заинтересовать других, вы подсознательно влияете и на самого себя, меняя отношение к предмету. Условиями успешного выполнения этого упражнения являются не только ваше воображение, но и стремление найти нечто интересное, полезное, прекрасное в вашей деятельности (ведь в любой сфере можно найти столько интересного и неожиданного).

### **Упр. «Зато я»**

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложение, начиная со слов: «зато я...».

*Обсуждение:* как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

### **Упр. «Зеркало»**

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я». Сейчас вам предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие вы есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими вы бы хотели стать.

*Обсуждение:* существенны ли различия в двух зеркалах? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

### **Упражнение «Манифест свободного человека»**

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека». Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифест (от позднелат. *manifestum* - призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

*Обсуждение:* какие трудности у вас возникли при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

*Ведущий:*

«Иногда бывает так, что мы теряем веру в себя, нам кажется, что мы ничего не стоим, ни на что не годимся. В такие минуты можно использовать упражнение, предложенное Вирджинией Сатир. Для этого нужно, расслабившись, произнести следующий текст.

*Декларация моей самооценки*

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или к самому себе.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне. Я знаю, что кое-что во мне не нравится мне, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!»

### **Упр. «Чемодан»**

Цель: создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершению работы. Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как разойтись, мы соберем чемодан. А поскольку мы работали вместе, то и собирать чемодан для каждого мы будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Чемодан мы будем собирать в отсутствии человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой. Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил,

- 1) в чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств; 2) каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один не согласен, то группа пытается его убедить в правильности своего решения, а если это не удается сделать, качество в чемодан не кладется; 3) положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы; 4)



положить в чемодан только те качества, которые поддаются коррекции; 5) руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди.

**Упр. «Мой портрет в лучах солнца»**

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посреди и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и около каждого луча напишите что-нибудь хорошее про себя, причем сделайте это как можно лучше. Напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?».

Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить. Одно предупреждение, однако, необходимо. Любить себя – это не означает все время гладить себя по голове и все прощать. Любить себя – это понимать все свои слабости и даже отвратительные черты, для того, чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимей. А значит, быть готовым к трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

**ПРИЛОЖЕНИЯ В**

Таблица 4. – Показатели жизнестойкости подростков по методике С. Мадди на контрольном этапе экспериментальной работы

№	Имена подростков	Вовлеченность	Контроль	Принятия риска	Общий уровень жизнестойкости
1	Василина	52	46	22	120
2	Сергей	45	32	18	95
3	Юля	44	36	20	100
4	Милена	24	38	20	82
5	Егор	32	42	18	92
6	Мария	24	28	16	68
7	Андрей З.	28	36	14	78
8	Тимур	30	38	20	88
9	Сергей	28	25	12	65
10	Надя	26	28	18	72
11	Алина	28	32	16	76
12	Полина	44	38	16	98
13	Юра	22	30	12	64
14	Алиса	34	26	16	76
15	Костя	44	38	16	98
16	Марина	38	34	16	88
17	Лиза	32	34	14	80
18	Нелли	38	36	18	92
19	Влад	28	27	11	66
20	Антон	30	32	14	76
Средний балл		35,36	34,86	16,76	87

Таблица 5. – Показатели жизнеспособности подростков по Тесту жизнеспособности Е.А. Рыльской на контрольном этапе экспериментальной работы

№	Имена подростков	Адаптивность	Саморегуляция	Саморазвитие	Осмысленность жизни
1	Василина	56	65	64	42
2	Сергей	54	42	46	49
3	Юля	48	52	56	55
4	Милена	62	44	58	58
5	Егор	38	48	62	42
6	Мария	58	48	62	48
7	Андрей З.	46	46	55	42
8	Тимур	38	58	59	59
9	Сергей	56	49	67	54
10	Надя	44	48	64	62
11	Алина	49	35	41	48
12	Полина	54	48	49	49
13	Юра	46	48	55	48
14	Алиса	52	54	60	38
15	Костя	48	56	54	47
16	Марина	39	45	46	28
17	Лиза	54	39	58	26
18	Нелли	60	46	34	39
19	Влад	48	48	52	49
20	Антон	48	50	54	56
Средний балл		49,7	49,43	55,1	46,3

Таблица 6. – Показатели стрессоустойчивости по тесту С. Коухена и Г. Виллиансона

№	Имена подростков	Контрольный этап эксперимента
1	Василина	14
2	Сергей	16
3	Юля	10
4	Милена	16
5	Егор	18
6	Мария	14
7	Андрей З.	20
8	Тимур	16
9	Сергей	20
10	Надя	18
11	Алина	18
12	Полина	12
13	Юра	12
14	Алиса	18
15	Костя	12
16	Марина	12
17	Лиза	14
18	Нелли	12
19	Влад	12
20	Антон	14
Средний балл		14,4

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

## Математическая обработка результатов исследования

## Тест жизнестойкости (С. Мадди) (контроль)

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
15	52	37	37
16	45	29	29
14	44	30	30
15	24	9	9
13	32	19	19
15	24	9	9
14	28	14	14
16	30	14	14
14	28	14	14
12	26	14	14
14	28	14	14
12	44	32	32
13	22	9	9
14	34	20	20
15	44	29	29
16	38	22	22
14	32	18	18
12	38	26	26
14	28	14	14
15	30	15	15

Исключим нулевые сдвиги. Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 20$ ).

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	9	2
2	9	2
3	9	2
4	14	7
5	14	7
6	14	7
7	14	7
8	14	7
9	14	7
10	14	7
11	15	11
12	17	12
13	18	13
14	19	14
15	20	15.5
16	20	15.5
17	21	17
18	22	18
19	23	19
20	24	20

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
15	52	37	37	30
16	45	29	29	23.5
14	44	30	30	25
15	24	9	9	2
13	32	19	19	14
15	24	9	9	2
14	28	14	14	7
16	30	14	14	7
14	28	14	14	7
12	26	14	14	7
14	28	14	14	7
12	44	32	32	26
13	22	9	9	2
14	34	20	20	15.5
15	44	29	29	23.5
16	38	22	22	18
14	32	18	18	13
12	38	26	26	21.5
14	28	14	14	7
15	30	15	15	11
Сумма				275

$$\sum_{x_{ij}} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 275$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=275$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum R_i = 0$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 120 \quad (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 151 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

## Тест жизнестойкости (С. Мадди) (вовлеченность)

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".				Исключим нулевые сдвиги. Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестановку. Перестановка рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 20$ ). Перестановка рангов производится в табл.
До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	
14	46	32	32	
12	32	20	20	
11	36	25	25	
12	38	26	26	
11	42	31	31	
12	28	16	16	
16	36	20	20	
15	38	23	23	
13	25	12	12	
12	28	16	16	
13	32	19	19	
12	38	26	26	
12	30	18	18	
13	26	13	13	
13	38	25	25	
13	34	21	21	
12	34	22	22	
11	36	25	25	
12	27	15	15	
13	32	19	19	
Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги		
1	12	1		
2	13	2		
3	15	3		
4	16	4.5		
5	16	4.5		
6	17	6		
7	18	7		
8	19	9		
9	19	9		
10	19	9		
11	20	11.5		
12	20	11.5		
13	21	13.5		
14	21	13.5		
15	22	16		
16	22	16		
17	22	16		
18	23	18.5		
19	23	18.5		
20	25	21.5		

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
14	46	32	32	29.5
12	32	20	20	11.5
11	36	25	25	21.5
12	38	26	26	25
11	42	31	31	28
12	28	16	16	4.5
16	36	20	20	11.5
15	38	23	23	18.5
13	25	12	12	1
12	28	16	16	4.5
13	32	19	19	9
12	38	26	26	25
12	30	18	18	7
13	26	13	13	2
13	38	25	25	21.5
13	34	21	21	13.5
12	34	22	22	16
11	36	25	25	21.5
12	27	15	15	3
13	32	19	19	9
Сумма				275

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 275$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=275$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$T = \sum R_i = 0$  По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.



## Тест жизнестойкости С. Мадди (риск)

<p>Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".</p>				<p>Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно).. Переформирование рангов производится в табл. Исключим нулевые сдвиги</p>		
До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
10	22	12	12	1	1	1
12	18	6	6	2	2	2.5
10	20	10	10	3	2	2.5
11	20	9	9	4	3	4.5
12	18	6	6	5	3	4.5
11	16	5	5	6	5	8.5
11	14	3	3	7	5	8.5
9	20	11	11	8	5	8.5
12	12	0	0	9	5	8.5
9	18	9	9	10	5	8.5
11	16	5	5	11	5	8.5
8	16	8	8	12	6	14
9	12	3	3	13	6	14
10	16	6	6	14	6	14
11	16	5	5	15	6	14
10	16	6	6	16	6	14
9	14	5	5	17	7	17
9	18	9	9	18	8	18.5
10	11	1	1	19	8	18.5

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	22	12	12	29
12	18	6	6	14
10	20	10	10	27
11	20	9	9	23
12	18	6	6	14
11	16	5	5	8.5
11	14	3	3	4.5
9	20	11	11	28
9	18	9	9	23
11	16	5	5	8.5
8	16	8	8	18.5
9	12	3	3	4.5
10	16	6	6	14
11	16	5	5	8.5
10	16	6	6	14
9	14	5	5	8.5
9	18	9	9	23
10	11	1	1	1
12	14	2	2	2.5
9	18	9	9	23
Сумма				210

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+19)19}{2} = 210$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=210$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum R_i = 0$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=19$ :

$T_{кр} = 110$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр} = 140$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

### Тест жизнестойкости С. Мадди (общий уровень жизнестойкости)

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".				Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестановку. Перестановка рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 20$ ). Перестановка рангов производится в табл.		
До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
39	120	81	81	1	26	1
40	95	55	55	2	30	3
35	100	65	65	3	30	3
38	82	44	44	4	30	3
36	92	56	56	5	36	5
38	68	30	30	6	37	6
41	78	37	37	7	38	7
40	88	48	48	8	39	8.5
39	65	26	26	9	39	8.5
33	72	39	39	10	40	10
38	76	38	38	11	43	11
32	98	66	66	12	44	12
34	64	30	30	13	48	14
37	76	39	39	14	48	14
39	98	59	59	15	48	14
39	88	49	49	16	49	16.5
37	80	43	43	17	49	16.5
32	92	60	60	18	52	18
36	66	30	30	19	55	19.5
40	76	36	36	20	55	19.5

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
39	120	81	81	30
40	95	55	55	19.5
35	100	65	65	26
38	82	44	44	12
36	92	56	56	21.5
38	68	30	30	3
41	78	37	37	6
40	88	48	48	14
39	65	26	26	1
33	72	39	39	8.5
38	76	38	38	7
32	98	66	66	27
34	64	30	30	3
37	76	39	39	8.5
39	98	59	59	23
39	88	49	49	16.5
37	80	43	43	11
32	92	60	60	24
36	66	30	30	3
40	76	36	36	5
Сумма				275

$$\sum_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 275$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=275$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 120 \quad (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 151 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

### Тест жизнеспособности человека Е. А. Рыльской (адаптивность)

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".				Исключим нулевые сдвиги. Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переранжирование. Переранжирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 16$ ). Переранжирование рангов производится в табл.
До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	
42	56	14	14	
38	54	16	16	
40	48	8	8	
62	62	0	0	
34	38	4	4	
46	58	12	12	
40	46	6	6	
34	38	4	4	
46	56	10	10	
39	44	5	5	
46	49	3	3	
52	54	2	2	
39	46	7	7	
46	52	6	6	
52	48	-4	4	
39	39	0	0	
42	54	12	12	
45	60	15	15	
35	48	13	13	
28	48	20	20	
38	45	7	7	
50	50	0	0	
45	48	3	3	
30	42	12	12	
54	54	0	0	
39	46	7	7	

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	2	1
2	3	2.5
3	3	2.5
4	4	5.5
5	4	5.5
6	4	5.5
7	4	5.5
8	5	8.5
9	5	8.5
10	6	10.5
11	6	10.5
12	7	13
13	7	13
14	7	13
15	8	15
16	10	16

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
42	56	14	14	22.5
38	54	16	16	25
40	48	8	8	15
34	38	4	4	5.5
46	58	12	12	18.5
40	46	6	6	10.5
34	38	4	4	5.5
46	56	10	10	16
39	44	5	5	8.5
46	49	3	3	2.5
52	54	2	2	1
39	46	7	7	13
46	52	6	6	10.5
52	48	<b>-4</b>	4	<b>5.5</b>
42	54	12	12	18.5
45	60	15	15	24
Сумма				94

$$\sum_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+16)16}{2} = 94$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=94$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 5.5 = 5.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=16$ :

$$T_{кр} = 55 (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 84 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

## Тест жизнеспособности человека Е. А. Рыльской (саморегуляция)

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
50	65	15	15
34	42	8	8
52	52	0	0
38	44	6	6
41	48	7	7
34	48	14	14
34	46	12	12
50	58	8	8
38	49	11	11
40	48	8	8
28	35	7	7
48	48	0	0
44	48	4	4
42	54	12	12
34	56	22	22
26	45	19	19
32	39	7	7
40	46	6	6
46	48	2	2
38	50	12	12

Исключим нулевые сдвиги. Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестановку. Перестановка рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 17$ ). Перестановка рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	2	1
2	4	2
3	6	4.5
4	6	4.5
5	6	4.5
6	6	4.5
7	7	8
8	7	8
9	7	8
10	8	11.5
11	8	11.5
12	8	11.5
13	8	11.5
14	9	14
15	11	15
16	12	17
17	12	17

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
50	65	15	15	23
34	42	8	8	11.5
38	44	6	6	4.5
41	48	7	7	8
34	48	14	14	21
34	46	12	12	17
50	58	8	8	11.5
38	49	11	11	15
40	48	8	8	11.5
28	35	7	7	8
44	48	4	4	2
42	54	12	12	17
34	56	22	22	26.5
26	45	19	19	25
32	39	7	7	8
40	46	6	6	4.5
46	48	2	2	1
Сумма				145

$$\sum_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 145$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=145$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=17$ :

$$T_{кр} = 92 \quad (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 119 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.



## Тест жизнеспособности человека Е. А. Рыльской (саморазвитие)

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
50	64	14	14
38	46	8	8
54	56	2	2
58	58	0	0
42	62	20	20
46	62	16	16
42	55	13	13
54	59	5	5
52	67	15	15
60	64	4	4
30	41	11	11
44	49	5	5
40	55	15	15
48	60	12	12
38	54	16	16
36	46	10	10
48	58	10	10
28	34	6	6
39	52	13	13
40	54	14	14

Исключим нулевые сдвиги. Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 20$ ). Переформирование рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	2	1
2	4	2
3	5	3.5
4	5	3.5
5	6	6
6	6	6
7	6	6
8	7	8
9	8	9
10	10	10.5
11	10	10.5
12	11	12
13	12	13
14	13	14.5
15	13	14.5
16	14	17
17	14	17
18	14	17
19	15	19.5
20	15	19.5

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
50	64	14	14	17
38	46	8	8	9
54	56	2	2	1
42	62	20	20	25.5
46	62	16	16	21.5
42	55	13	13	14.5
54	59	5	5	3.5
52	67	15	15	19.5
60	64	4	4	2
30	41	11	11	12
44	49	5	5	3.5
40	55	15	15	19.5
48	60	12	12	13
38	54	16	16	21.5
36	46	10	10	10.5
48	58	10	10	10.5
28	34	6	6	6
39	52	13	13	14.5
Сумма				224

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 224$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=224$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=18$ :

$$T_{кр} = 101 (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 130 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

## Тест жизнеспособности человека Е. А. Рыльской (осмысленность жизни)

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
24	42	18	18
29	49	20	20
42	55	13	13
30	58	28	28
22	42	20	20
42	48	6	6
22	42	20	20
45	59	14	14
49	54	5	5
42	62	20	20
30	48	18	18
24	49	25	25
32	48	16	16
22	38	16	16
24	47	23	23
32	28	-4	4
22	26	4	4
24	39	15	15
34	49	15	15
22	56	34	34

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование.

Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 20$ ). Переформирование рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	4	1.5
2	4	1.5
3	5	3.5
4	5	3.5
5	6	5
6	8	6.5
7	8	6.5
8	9	8
9	10	9
10	12	10
11	13	11
12	14	12.5
13	14	12.5
14	15	14.5
15	15	14.5
16	16	16.5
17	16	16.5
18	18	19
19	18	19
20	18	19

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
24	42	18	18	19
29	49	20	20	23.5
42	55	13	13	11
30	58	28	28	29
22	42	20	20	23.5
42	48	6	6	5
22	42	20	20	23.5
45	59	14	14	12.5
49	54	5	5	3.5
42	62	20	20	23.5
30	48	18	18	19
24	49	25	25	28
32	48	16	16	16.5
22	38	16	16	16.5
24	47	23	23	27
32	28	<b>-4</b>	4	<b>1.5</b>
22	26	4	4	1.5
24	39	15	15	14.5
34	49	15	15	14.5
22	56	34	34	30
Сумма				275

$$\sum_{x_{ij}} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 275$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=275$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 1.5 = 1.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Показатели стрессоустойчивости подростков по тесту  
С. Коухена и Г. Виллиансона

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".				Исключим нулевые сдвиги. Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестановку. Перестановка рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 20$ ).		
До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
32	14	-18	18	1	6	1
25	16	-9	9	2	9	2
26	10	-16	16	3	10	3.5
30	16	-14	14	4	10	3.5
36	18	-18	18	5	13	5
30	14	-16	16	6	14	8
38	20	-18	18	7	14	8
30	16	-14	14	8	14	8
26	20	-6	6	9	14	8
32	18	-14	14	10	14	8
38	18	-20	20	11	16	12.5
32	12	-20	20	12	16	12.5
34	18	-16	16	13	16	12.5
36	12	-24	24	14	16	12.5
32	12	-20	20	15	18	18
20	10	-10	10	16	18	18
32	14	-18	18	17	18	18
30	12	-18	18	18	18	18
40	12	-28	28	19	18	18
36	14	-22	22	20	18	18

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
32	14	-18	18	18
25	16	-9	9	2
26	10	-16	16	12.5
30	16	-14	14	8
36	18	-18	18	18
30	14	-16	16	12.5
38	20	-18	18	18
30	16	-14	14	8
26	20	-6	6	1
32	18	-14	14	8
38	18	-20	20	24
32	12	-20	20	24
34	18	-16	16	12.5
36	12	-24	24	29
32	12	-20	20	24
20	10	-10	10	3.5
32	14	-18	18	18
30	12	-18	18	18
40	12	-28	28	30
36	14	-22	22	27
Сумма				275

$$\sum_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 275$$

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=275$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :  $T_{кр}=120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта