

**VIII Всероссийский конкурс психолого-педагогических  
программ  
«Новые технологии для «Новой школы»**

Номинация: Развивающие психолого-педагогические  
программы

**Программа развития жизнестойкости «От беспомощности  
к жизнестойкости»(для юношей и девушек)**

**ПОНОМАРЕНКО АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

г. Москва

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1.Рекомендации по использованию программы.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Содержание программы.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Раздел 1. Жизнестойкость как способ преодоления трудных жизненных ситуаций.....</b>	<b>8</b>
2.1.Занятие №1. Стили преодолевающего поведения в трудных жизненных ситуациях.....	8
2.2.Занятие №2. Ресурсные компоненты личности и их развитие.....	10
2.3.Занятие №3. Окружение как ресурс развития жизнестойкости.....	13
<b>3.Раздел II. Особенности эмоциональной сферы и жизнестойкость.....</b>	<b>15</b>
3.1.Занятие №4. Жизнестойкость и психологическое благополучие.....	15
3.2.Занятие №5. Жизнестойкость как альтернатива выученной беспомощности.....	17
<b>4.Раздел III. Творчество как ресурс развития жизнестойкости.....</b>	<b>21</b>
4.1.Занятие №6. Созидательное творчество как ресурс развития жизнестойкости .....	21
4.2.Занятие №7. Личностный потенциал как фундамент творческого созидания.....	24
<b>5.Раздел IV. Постановка целей и осознание смыслов.....</b>	<b>26</b>
5.1.Занятие №8. Искусство ставить цели.....	26
5.2.Занятие №9. Формула успеха.....	27
<b>6.Список литературы.....</b>	<b>30</b>
<b>7.Приложения.....</b>	<b>31</b>

## **Аннотация**

Актуальность данной программы определяется высокой степенью значимости места жизнестойкости в структуре качества жизни современного человека. Современное поколение молодых людей живет в беспрецедентный период времени, характеризующийся чрезвычайными переменами и неопределенностью. Они плохо подготовлены к решению возникающих проблем. Согласно докладу ООН «О человеческом развитии 2014. Обеспечение устойчивого прогресса человечества: уменьшение уязвимости и формирование жизнестойкости» в настоящее время уязвимость есть один из самых высоких факторов риска для человеческого развития. Степень риска повышается в особо важные периоды развития, например, у молодежи - это переход от учебы к труду, что имеет труднопреодолимые, долгосрочные последствия. Именно поэтому была разработана данная программа по развитию жизнестойкости, как альтернативе уязвимости и повышению качества жизни молодежи.

### **Цель данной программы:**

Сформировать у молодых людей навыки преодоления трудных жизненных ситуаций, и адаптации к самостоятельной взрослой жизни. Развитие жизнестойкости с помощью собственных ресурсов: созидательного творчества, навыков преодолевающего поведения.

### **Задачи программы:**

1. Сформировать у юношей и девушек необходимые знания и навыки для успешной адаптации в современном мире; определить ресурсы для развития жизнестойкости
2. Содействовать в раскрытии собственных талантов, научить использовать творческие способности как ресурс развития жизнестойкости.
3. Информировать участников программы о состоянии выученной беспомощности и способах ее преодоления.

4. Сформировать чувство собственного достоинства, помочь юношам и девушкам определить жизненные цели и пути их реализации.

За основу данной программы развития жизнестойкости был принят социально-воспитательный проект «Галатейя», который был с успехом апробирован в г. Лобня в апреле-мае 2012 года. Проект «Галатейя» был реализован при поддержке отдела молодежи Управления культуры администрации г. Лобни. Успехи проекта были высоко оценены администрацией города.

Далее проект был существенно доработан с учетом новых эмпирических данных, полученных в рамках исследовательской работы «Жизнестойкость как интегральная характеристика качества жизни студенческой молодежи».

#### **Отличительная особенность программы:**

Основное отличие данной программы в том, в рамках ее реализации подразумевается комплексный, системный подход к проблеме развития жизнестойкости, охватывающий все стороны личности, а не хаотичные, бессистемные мероприятия.

Данная программа развития жизнестойкости «От беспомощности к жизнестойкости» для юношей и девушек может быть интересна образовательным учреждениям, Центрам социального обслуживания, педагогам и психологам, заинтересованным в развитии у молодежи собственных ресурсов жизнестойкости.

# ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

## «От беспомощности к жизнестойкости»

### **Рекомендации по использованию программы:**

Признание уникальности, особенности каждого человека, уважение к его индивидуальности.

1. Прежде, чем осуществлять реализацию программы по развитию жизнестойкости, необходимо провести психодиагностику, которое позволит выявить особенности ценностной и смысловой сферы личности.

2. Реализация данной программы требует от психолога контроля изменения эмоционального состояния в динамике. В процессе занятий предусмотрен контроль в виде тестов, проективных методик, рефлексии. Такой контроль позволяет корректировать задачи программы развития, методы психологического воздействия с учетом индивидуальных особенностей.

4. Для достижения эффективного результата необходимо обучить студентов методике ведения «Квестов жизнестойкости» для предотвращения обесценивания собственных достижений.

5. Психологу, который реализует программу по развитию жизнестойкости у студенческой молодежи, необходимо владеть информацией о психологических и физиологических особенностях развития данного возраста.

6. Успешное применение программы «Развитие жизнестойкости у студенческой молодежи» подразумевает знание и умение практического применения различных психологических методик из арсенала логотерапии, экзистенциальной психологии, гуманистической психологии и т.д. Помощь в критическом переосмыслении восприятия мира является мощным инструментом в развитии жизнестойкости у студенческой молодежи.

7. В процессе освоения программы предусматривается выбор определенных упражнений на усмотрение психолога, в зависимости от индивидуально-психологических особенностей членов группы и времени,

которое отводится на занятие.

8. Некоторые занятия могут разбиваться на блоки – в зависимости от запроса группы, степени проработанности проблемы, состава участников.

9. Каждое занятие основано на целостной структуре, соответственно, может проводиться отдельно, в зависимости от цели и задачи, которые поставил психолог совместно с участниками программы. Однако, серия таких занятий или воплощение в практику программы целиком, приведет к более высокой результативности по обучению жизнестойкости среди студенческой молодежи

## СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>Раздел I. Жизнестойкость как способ преодоления трудных жизненных ситуаций</b>		
Занятие 1	Стили преодолевающего поведения в трудной жизненной ситуации	4
Занятие 2	Ресурсные компоненты личности и их развитие	4
Занятие 3	Окружение как ресурс развития жизнестойкости	4
<b>Раздел II. Особенности эмоциональной сферы человека и жизнестойкость</b>		
Занятие 4	Жизнестойкость и психологическое благополучие	4
Занятие 5	Жизнестойкость как альтернатива выученной беспомощности	4
<b>Раздел III. Творчество как ресурс развития жизнестойкости</b>		
Занятие 6	Созидательное творчество как ресурс развития жизнестойкости	4
Занятие 7	Личностный потенциал как фундамент творческого созидания	4
<b>Раздел IV. Постановка целей и осознание смыслов</b>		
Занятие 8	Искусство ставить цели	4
Занятие 9	Формула успеха	4
<b>Итого 36 часов</b>		

## РАЗДЕЛ I. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

**Цель:** расширить представление юношей и девушек о жизнестойкости и о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.

### **Занятие №1. Стили преодолевающего поведения в трудных жизненных ситуациях**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Определение трудных жизненных ситуаций различно в разных источниках. В целом можно сказать, что трудная жизненная ситуация (ТЖС) — это особенная психологическая ситуация, когда прежняя система отношений человека с окружающим миром или самим собой уже не является эффективной. Основные признаки ТЖС следующие:

- значимость ситуации
- повышенные затраты собственных ресурсов для преодоления ситуации
- сильные эмоциональные переживания, вызванные ситуацией.

Разные люди демонстрируют разные способы совладания с трудной ситуацией. В зарубежной психологии это называется "coping behavior". Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Выделяют несколько типов преодолевающего поведения:

- *Поведение, направленное на разрешение проблемы:*

Это фундамент зрелого способа преодоления ситуации. Другие способы преодолевающего поведения имеют менее адаптивный характер.

- *Регрессия:*

Вариант преодолевающего поведения, в основе которого лежат детские формы поведения. Именно эти формы позволяли в младенчестве преодолеть



проблемы с помощью перекладывания ответственности на других. Как один из вариантов подобного типа поведения — наркомания и алкоголизм.

- *Отрицание:*

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

- *Инерция:*

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

- *Аффективные реакции:*

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

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

## **Обсуждение**

**Упражнение «Человек под дождем»** (Е.В. Романова, Г.И. Сытько)  
(Приложение 1)

## **Обсуждение**

Ответьте на следующие вопросы:

- 1.Опишите человека под дождем. Кто это? Как он выглядит?
- 2.Что он чувствует?

3. О чем думает?

4. О чем мечтает?

5. Что делает?

**Продолжение беседы.** В теории жизнестойкости С. Мадди жизнестойкость определяется следующей структурой:

1. Вовлеченность

2. Контроль

3. Принятие риска.

При копинг-стратегиях, которые направлены на преодоление ТЖС, эти три компонента развиты хорошо, что позволяет совладать с ситуацией. Вовлеченность — это активное участие в собственной жизни, уверенность в том, что ее качество зависит, в первую очередь, от самого человека. Контроль — уверенность в том, что собственной жизнью возможно управлять. Принятие риска — умение действовать в условиях неопределенности.

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

## **Обсуждение**

**Прощание. Пожелание успехов.**

## **Занятие №2. Ресурсные компоненты личности и их развитие**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Во многом развитию жизнестойкости способствует наличие внутренних ресурсов личности. В психологии под этим понятием подразумеваются те стороны личности, которые помогают в преодолении трудностей. Наряду с таким понятием, как «ресурс личности» используется и такое понятие, как «потенциал личности». То есть те

возможности, запасы, неосознаваемые сильные стороны, забытый личный опыт преодоления, которые могут быть использованы для совладания с трудной ситуацией. В личностном потенциале заложены способность к творческой деятельности, самоактуализации, саморазвитию. Личностный потенциал есть внутренняя энергия человека, направленная на развитие собственной личности и на решение поставленных задач. Наличие у человека личностного потенциала есть необходимое условие для успешной деятельности индивида. Личностный потенциал имеет четкую структуру (Приложение 2). В нее входят как внутренние ресурсы, которые определяются особенностями данной личности (талант, темперамент, акцентуация характера). Так и внешние ресурсы (прежде всего, окружение). Также в структуру входит и потенциал личности — определенные сильные стороны, которые, в силу обстоятельств, пока не получили должного развития.

Для ресурсов характерны способность к видоизменению, дополнению, взаимодействию друг с другом, влиянию как на друг друга, так и на личностный потенциал в целом.

## **Обсуждение**

**Упражнение «Я-солнце»** (упражнение взято из книги И.Г. Малкиной-Пых «Возрастные кризисы. Справочник практического психолога» М.: Эксмо, 2004 г.)

**Инструкция:** Вам потребуется бумага и карандаш. Лучше яркого цвета — чтобы выполнение упражнения проходило на более позитивном фоне. На бумаге рисуется круг — солнечный диск. Затем от него рисуются лучики. Каждый лучик — ваше положительное качество, которое может помочь или уже помогло вам для преодоления негативных ситуаций. Каждое качество можно написать прямо на лучике. Лучиков должно быть не меньше 10.

## **Обсуждение.**

**Продолжение беседы.** Условно наши ресурсы можно разделить на следующие группы:

- физиологические ресурсы (энергопотенциал, состояние здоровья...)
- когнитивные (мышление, воображение...)
- эмоционально-волевые (чувство ответственности, наличие воли...)
- поведенческие (открытость новому опыту, психическая активность...)

**Упражнение «Шкала внутренних ресурсов».**

**Инструкция:** Оцените собственные ресурсы по пятибалльной шкале.

1 балл — данного ресурса практически нет

5 баллов — с данным ресурсом все в порядке

<b>Наименование ресурса</b>	<b>Степень развития ресурса</b>
Воля	1 2 3 4 5
Энергопотенциал	1 2 3 4 5
Мышление	1 2 3 4 5
Чувство ответственности	1 2 3 4 5
Здоровье	1 2 3 4 5
Открытость новому опыту	1 2 3 4 5
Воображение	1 2 3 4 5
Психическая активность	1 2 3 4 5
Наличие цели	1 2 3 4 5
Концентрация внимания и памяти	1 2 3 4 5
Способность к творчеству	1 2 3 4 5
Эмоциональный интеллект	1 2 3 4 5

Проанализируйте таблицу. Какие ресурсы развиты у вас в большей степени, какие в меньшей? Что требует коррекции? И что на сегодняшний день является приоритетным?

**Прощание. Пожелание успехов.**

### **Занятие №3. Окружение как ресурс развития жизнестойкости**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Часто окружение является критическим фактором как в преодолении трудностей, так и в достижении высокого уровня качества жизни. Вам наверняка известно множество примеров, когда хороший молодой человек, из приличной семьи, попадал в компанию девиантных людей, и его жизнь «неслась под откос».

Часто бывает, что человек не может достичь своей цели, потому что его окружение при любых попытках что-то изменить, говорит: «Да брось, нечего и пытаться, все равно у тебя ничего не получится». И человек оставляет любые попытки что-то поменять в собственной жизни. Существует закон социально-психологического заражения. Человек невольно становится похожим на тех людей, с кем он общается больше всего.

Общение с жизнестойкими людьми помогает посмотреть на любые неприятности под углом решения, а не проблемы. Жизнестойкие окружающие, рассматривая трудную ситуацию под углом: «что сделать, чтобы исправить», а не в парадигме: «все пропало, случилась катастрофа», помогают идти вперед, а не впадать в тяжелое стрессовое расстройство. Чтобы понять, какие люди окружают вас, можно сделать одно упражнение.

**Упражнение «Круг моего общения»** (упражнение взято из книги И.Г. Малкиной-Пых «Возрастные кризисы. Справочник практического психолога» М.: Эксмо, 2004 г.)

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги, разделите его на 3 колонки. Первая колонка называется «Близкий круг общения». Вторая - «Дальний круг общения», третья - «Общаемся очень редко». Впишите в колонки имена тех людей, с кем вы общаетесь практически постоянно, время от времени, и совсем редко. Проанализируйте, в каких отношениях вы с этими людьми. Кто лидер в вашей паре во время общения? Кто инициирует общение? Какие чувства вы испытываете во время общения с ними? Почему? Что является предметом разговора? Обратитесь ли вы к этому человеку за помощью в трудной ситуации? Как думаете, как он среагирует?

Еще раз внимательно посмотрите список тех людей, с кем вы общаетесь, особенно ваш «ближний круг». Может, в этот список попали те, кто никогда не придет вам на помощь, или те, кто тянет вас назад? Если это так, то вам необходимо пересмотреть формат ваших отношений.

**Обсуждение.**

**Прощание. Пожелание успехов.**

## **РАЗДЕЛ II. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ.**

**Цель:** Рассмотреть особенности эмоциональной сферы, лежащей в основе жизнестойкости.

### **Занятие 4. Жизнестойкость и психологическое благополучие**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Психологическое благополучие — многоуровневый конструкт, который характеризуется слаженностью психических процессов и функций, и который способствует ощущению человеком собственной ценности и внутреннего равновесия. По смыслу психологическое благополучие соотносится с экзистенциальными переживаниями индивида, является его субъективной реальностью.

В структуре психологического благополучия выделяется:

- когнитивный компонент — восприятие человеком картины мира в целом, себя, текущей жизненной ситуации.
- эмоциональный компонент — те эмоции и переживания, которые испытывает человек ощущая (или не ощущая) себя психологически благополучной личностью.

В целом, психологическое благополучие есть некая интегральная характеристика, отражающая позитивное отношение человека к собственной жизни, прошлому опыту, возможности реализации собственного потенциала.

### **Обсуждение.**

**Упражнение «Мир, в котором я живу»** (И.А. Буровихина, в адаптации М.А. Одинцовой)

**Инструкция:** Возьмите бланк задания (Приложение 3). Отметьте,

насколько выражены те или другие характеристики мира, где вы живете. Далее подсчитывается количество баллов по выделенным компонентам образа мира, в котором человек живет. Подсчитывается количество баллов по когнитивному компоненту, эмоциональному компоненту, волевому компоненту.

### **Обсуждение.**

**Продолжение беседы.** На чувство психологического благополучия влияют несколько аспектов:

1. социальное благополучие — когда человек удовлетворен своим положением в обществе, статусом, окружением

2. физическое благополучие — удовлетворенность физическим состоянием тела и здоровьем

3. материальное благополучие — возможность обеспечивать себе достаточный комфорт и качество жизни

2. духовное благополучие — возможность к приобщиться к богатствам культуры, осознание смысла жизни

3. психологическое благополучие — чувство гармонии, внутреннего равновесия, возможности реализации собственного потенциала.

В психологии жизнестойкость рассматривается как «способность преодолеть самого себя» (Д.А. Леонтьев), «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» (С.А. Богомаз), «система убеждений личности, способствующая... готовности субъекта заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной для него сложности» (М.В. Логинова). Соответственно, можно сказать, что жизнестойкий человек, который способен преодолевать сложные ситуации, поддерживает свое психическое и физическое здоровье, обладает жизнестойкими убеждениями.

Исходя из этой логики, жизнестойкий человек будет всячески поддерживать собственное психологическое благополучие, заботиться о его составляющих, так как это есть один из инструментов для достижения высокого



уровня качества жизни.

### **Обсуждение.**

**Упражнение «Опросник психологического благополучия К. Рифф»**  
(К.Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) (Приложение 4).

### **Обсуждение.**

### **Прощание. Пожелание успехов.**

## **Занятие 5. Жизнестойкость как альтернатива выученной беспомощности**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Термин «выученная беспомощность» был введен Мартином Селигманом и его сотрудниками. Они проводили серию опытов на собаках. Собак разделили на три группы: первую, вторую и контрольную. Все они подвергались действию электрического тока. Первую группу животных посадили в клетку со специальным рубильником, нажав на который носом, собака могла прекратить действие тока. Собаки быстро научились это делать. У собак из второй группы не было рубильника и возможности отключить электрошокер. Они скоро сдались, легли на пол и заскулили от боли. На контрольную группу воздействия не оказывалось.

Во второй части эксперимента животных посадили в клетки, где можно было избежать боли от шокера, перепрыгнув через ограждение. Собаки из первой и контрольной группы так и сделали. Собаки из второй группы снова легли и заскулили. Они даже не попытались перепрыгнуть через барьер. Психологи называют это синдромом выученной беспомощности.

Решающим фактором в развитии состояния беспомощности стало то, что

самый первый опыт животного в этом эксперименте был связан с неизбежностью ударов электрическим током. Селигман усматривал в таком синдроме беспомощности аналогию с условием возникновения хронической неудачливости и реактивной депрессии у людей. Среди факторов, предположительно вносящих наибольший вклад в формирование выученной беспомощности, внимание исследователей привлекли две характеристики личности. Одна из них — высокие ожидания, связанные с внешним/внутренним подкреплением. Другая характеристика личности – депрессия, измеряемая с помощью шкалы Бека.

Селигман и его сотрудники выявили, что выученная беспомощность связана с трудностью:

- постановки цели
- инициирования действия
- поддержания первоначального намерения
- преодоления препятствий

### **Обсуждение.**

#### **Упражнение «Ролевая виктимность» (М.А. Одинцова) (Приложение 5)**

#### **Продолжение беседы «Как распознать выученную беспомощность»**

Наличие выученной беспомощности у человека можно легко определить на основе слов - маркеров, употребляемых в речи. К таким словам относятся:

- «Не могу» (просить о помощи, отказывать, найти друзей, строить нормальные отношения, изменить свое поведение и т.д.);
- «Не хочу» (учить трудный предмет, менять образ жизни, решать существующий конфликт и т.д.);
- «Всегда» («взрываюсь» по пустякам, опаздываю на встречи или работу, вечно все теряю и т. д., то есть «я всегда таким был, есть и буду»);

- «Никогда» (не могу вовремя подготовиться к встрече, не прошу о помощи, у меня никогда не получится справиться с этой проблемой и т.д.);

- «Все бесполезно» (нечего и пытаться, никогда ни у кого ничего в этой ситуации не получалось, и не такие как ты пробовали, но...);

- «В нашей семье все такие» (семейные послания о способностях к определенным наукам, о неудачной судьбе или замужестве).

Предложить аудитории привести собственные примеры из жизни (по желанию), когда, вместо решения проблемы вы заранее были уверены, что ничего не получится, и искали себе оправдания бездействия вместо активных действий.

Привести примеры исторических личностей, которые преодолевали сложные ситуации, несмотря на то, что все обстоятельства были против них (А. Маресьев, У. Черчилль, А. Линкольн).

Беспомощность часто маскируется за различными состояниями, которые идентифицируются как нечто иное, например, неврастения, усталость, апатия. Как ни странно, но поведение людей в состоянии выученной беспомощности бывает диаметрально противоположным.

Основными вариантами поведения бывают:

1. Псевдоактивность (бессмысленная, не целенаправленная, суетливая деятельность, которая не ведет к результатам и с последующим торможением);

2. Полный отказ от деятельности;

3. Ступор (состояние заторможенности, непонимания);

2. Использование стереотипных действий чтобы найти одно, адекватное ситуации, при постоянном контроле результатов;

3. Деструктивное поведение (агрессия, направленное на себя и/ или окружающих);

4. Смещение на псевдоцель (занятие другой деятельностью, которая дает ощущение достижения результата - замещающее действие)

Данные формы поведения включаются автоматически, без анализа ситуации и выработки осознанной стратегии поведения. Все эти формы поведения могут сменять друг друга по мере истощения ресурсов.

К факторам, препятствующим формированию выученной беспомощности, относят:

- опыт активного преодоления трудностей и собственного поискового поведения. Это повышает сопротивляемость человека к неудачам.

- психологические установки относительно атрибуции своего успеха и неудач. Человек, который считает, что его удачи случайны и обусловлены стечением обстоятельств (счастливым случаем, помощью извне и т.п.), а неудачи закономерны и обусловлены его личными недостатками, капитулирует перед трудностями и обучается беспомощности быстрее, чем человек с противоположными установками.

- высокую самооценку. Если личность при всех обстоятельствах сохраняет уважение к себе, она более устойчива к формированию выученной беспомощности.

- оптимизм. Оптимизм отражает веру человека в позитивный прогноз, который связан с позитивным мышлением и поэтому является одним факторов противодействия формированию выученной беспомощности.

**Обсуждение.** Просмотр мультфильма «Ох и Ах». В момент обсуждения постараться ответить на главный вопрос: в чем принципиальная разница в поведении у героев мультфильма при подходе к решению задач.

**Прощание. Пожелание успехов.**

## **Раздел III. ТВОРЧЕСТВО КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.**

**Цель:** Исследовать и задействовать механизм творчества для развития ресурсных компонентов жизнестойкости.

### **Занятие 6. Созидательное творчество как ресурс развития жизнестойкости.**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Вокруг нас очень много творческих, талантливых людей, которые просто не осознают своих талантов. А ведь талант — это не застывшая субстанция, которая дается человеку раз и навсегда при рождении. Талант может как проявиться, так и исчезнуть в любом возрасте. Яркий тому пример — бывший премьер-министр Великобритании У. Черчилль. Он начал заниматься рисованием примерно в 40 лет, чтобы выйти из тяжелой депрессии с помощью творчества. Однако, рисование настолько захватило его, что он стал рисовать и просто так, в свое удовольствие. Черчилль настолько преуспел в живописи, что его картины с успехом продавались на аукционах. При этом, что он выставлял свои картины под другой фамилией.

Многие люди сами не верят в собственные таланты, позволяя себе только мечтать о том, чтобы эти самые скрытые таланты волшебным образом проявились. Сейчас вам представится возможность побыть волшебником, и представить собственную жизнь так, как вы бы хотели.

**Упражнение «Я – волшебник!»** (упражнение взято из книги М.А. Одинцовой «Психология жизнестойкости» М.: Флинта, 2015 г.)

#### ***Инструкция:***

Упражнение состоит из семи последовательных этапов.

1. Представьте себе волшебника или волшебницу. Что это за образ, и из

какой сказки?

2. Перечислите волшебные качества, которыми наделен Ваш волшебник или волшебница. Чем больше Вы напишите, тем лучше.

3. Сгруппируйте перечисленные характеристики по общим признакам. Должно получиться 5 – 6 волшебных групп.

1. Дайте обобщенные наименования с использованием метафор тем волшебным группам, которые у Вас получились.

2. Нарисуйте по волшебному символу к каждой обозначенной выше группе.

3. В центре листа бумаги нарисуйте Вашу волшебницу или волшебника, а вокруг нее или него в любой последовательности все группы волшебных качеств в виде символов, которые Вы уже обозначили выше.

4. А теперь представьте себе, что эта волшебница или волшебник – это Вы сами. Войдите мысленно и эмоционально всем своим существом в этот образ. При вхождении в него могут происходить трансформации – это нормально. Что Ваша волшебница или волшебник чувствует? О чем она (он) думает? О чем мечтает?

### **Обсуждение.**

**Продолжение беседы.** В детстве мы очень любили слушать сказки. Но иногда сказка — это не просто повествование о каком-то волшебстве. Авторская сказка, придуманная вами, это еще и «волшебная таблетка», которая помогает найти выход из сложной ситуации. И главная действующая сила авторской сказки — метафора. Создавая собственную сказку, вы незаметно можете выйти за границы собственного «Я», расширить тем самым свое сознание. Соответственно, вы как бы посмотрите на ситуацию другими глазами, под другим углом. Думая о сложной ситуации иносказательно, используя метафоры, вы начинаете видеть другие пути, какими можно разрешить сложную ситуацию, и новое видение, несомненно, придает уверенность в собственных силах.

Метафора в мягкой, иносказательной форме помогает определить глубину и сложность ситуации, наметить пути выхода из нее.

### **Упражнение на дом. Составление собственной сказки**

**Инструкция:** Найдите время, когда вас никто не будет отвлекать, возьмите ручку и бумагу. Придумать сказку и обязательно ее записать, следуя алгоритму:

1. Сказка должна быть отчасти похожа на вашу проблему, но не иметь с ней прямого сходства

2. Сказка должна предлагать позитивные, положительные пути решения проблемы

3. Последовательность сюжета сказки должна быть следующая:

-Жили-были...

-Однажды... (описание сложной ситуации, конфликта, с которым сталкивается герой, и которая отчасти похожа на вашу проблему)

-И вот тогда... (положительные пути решения проблемы)

-Кульминация сказки (как главный герой решил проблему)

-Окончание сказки (обязателен жизнеутверждающий конец)

-Уроки сказки

Записав сказку, прочитайте ее, возможно не один раз, поразмышляйте над путями преодоления сложных ситуаций.

**Примечание:** на следующем занятии можно спросить, может, кто-то захочет обсудить свою сказку. Если желающих не найдется, то настаивать не нужно.

**Прощание. Пожелание успехов.**

## **Занятие 7. Личностный потенциал как фундамент творческого созидания.**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Потенциал — это элемент, относящийся к внутренним ресурсам человека. Это и здоровье, и уровень возбуждения/торможения, уровень преодолевающего поведения, энергетический потенциал. Мало обладать собственным потенциалом — не менее важно осознавать его наличие, понимать свои сильные и слабые стороны. Существует ряд методологических техник, которые позволяют не только диагностировать, но и улучшить собственный личностный потенциал каждого человека, дополнить его.

**Упражнение «Точка опоры»** (упражнение взято из книги И.Г. Малкиной-Пых «Возрастные кризисы. Справочник практического психолога» М.: Эксмо, 2004 г.)

**Инструкция:** Каждый участник должен рассказать группе о своих сильных сторонах, на которые он может опираться в трудных ситуациях, что придает ему уверенность в собственных силах. Пусть каждый участник группы расскажет об этих сторонах собственной личности. Нельзя эти достоинства «брать в кавычки», говорить о них в стиле «да, но...», «если...то». Выступление длится 2 минуты. Даже если участник закончил свою речь раньше, то это все равно его время. Ему могут задавать уточняющие вопросы, но не имеют права давать оценки. А может, эти оставшиеся минуты пройдут в полном молчании. Участники не обязаны объяснять, почему считают те или иные собственные качества точками опоры своей личности.

### **Обсуждение**

**Продолжение беседы.** Собственные силы можно тренировать и



развивать. Поведенческие и эмоциональные реакции — это навык, а любой навык можно развить и укрепить. Любое творчество, в том числе и творчество собственной жизни, опирается на вовлеченность в процесс, контроль этого процесса и принятие риска — то есть готовы ли вы действовать в условиях неопределенности. Все данные составляющие формируют уровень жизнестойкости человека. И у меня для вас радостное известие — все уровни жизнестойкости можно развивать. Но, чтобы понимать, что именно мы хотим развить, нужно определить, что у нас есть. Для этого предлагаю вам определить собственный уровень жизнестойкости.

**Упражнение «Жизнестойкость»** (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова)  
(Приложение 6)

**Обсуждение.**

**Прощание. Пожелание успехов.**

## РАЗДЕЛ IV. ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ОСОЗНАНИЕ СМЫСЛОВ

**Цель:** Расширить представление о своих способностях, определить наиболее перспективные направления развития личности

### Занятие 8. Искусство ставить цели

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Самое сложное — научиться использовать собственный творческий потенциал для достижения успехов. К сожалению, часто люди не понимают, чего они хотят, чего могут достичь в собственной жизни. И, как говорил Аристотель: «Когда не знаешь, куда плыть, никакой ветер не будет попутным». Таким образом, человек довольствуется в жизни малой ролью, не способен реализовать весь свой потенциал, так как просто не понимает собственных масштабов и возможностей. Отсюда случаются кризисы, которые непонятно, как преодолевать, ведь внешне у человека все в порядке: прекрасная семья, хорошая работа, неплохое здоровье. Но, как говорил А. Маслоу: "Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастны всю жизнь". В наше время, когда основные биологические потребности удовлетворены, несчастны в основном те люди, у кого нет жизненных целей.

### Обсуждение.

**Упражнение «Принимаю ответственность»** (упражнение взято из книги И.Г. Малкиной-Пых «Возрастные кризисы. Справочник практического психолога» М.: Эксмо, 2004 г.)

**Инструкция:** Можно поставить перед собой прекрасную, замечательную цель, но если не нести личную ответственность за ее выполнение, то цель

останется не достигнутой. Сейчас мы поговорим о том, что каждый из нас отвечает лично за качество собственной жизни, за достижение целей. Согласитесь, что мы становимся взрослыми, когда принимаем на себя ответственность. Если нет ответственности — то человек остается инфантильным ребенком, сколько бы лет ему не было на самом деле. Так за что вы отвечаете в своей жизни? За покупку картошки? Мытье полов? Подумайте и запишите все, что считаете нужным. Времени на это 5 минут. Затем обсудите свои записи в группах по 3-4 человека. В каждой группе определите самого ответственного, того, кто аргументированно обоснует, что на сегодняшний момент у него больше ответственности, чем у других.

### **Обсуждение.**

### **Упражнение «Я через 10 лет»**

**Инструкция.** Напишите эссе на тему, кем вы себя видите через 10 лет. Кто вы в профессии, какая у вас семья, где вы живете (страна, город, дом), каковы ваши хобби, материальный достаток, интеллектуальный уровень, кто ваши друзья. Затем подумайте, каким образом вы собираетесь достичь задуманного, каковы ваши дальнейшие шаги? Дальнейшие шаги можно тоже записать, а потом подумать, с чего можно начать прямо сейчас.

**Примечание:** это упражнение можно дать в качестве домашнего задания.

### **Прощание. Пожелание успехов.**

### **Занятие 9. Формула успеха.**

**Беседа.** *Примерное содержание беседы.* Успех у многих людей ассоциируется со счастьем. Во многих сказках мира герой, достигнув успеха, автоматически достигал счастья и процветания. Точного определения успеха не существует, однако, в целом можно сказать, что успех есть удачное достижение цели в каких-либо значимых делах, общественное признание. Но, прежде всего

успех — это результат действия. Ведь можно бояться, плакать, жаловаться на судьбу, но при этом действовать и добиваться успеха. И следует помнить, что успех не всегда приходит сразу. Почему-то в нашей жизни происходит как раз наоборот — успех достигается вопреки обстоятельствам.

## Обсуждение

**Упражнение «Я смог»** (упражнение взято из книги И.Г. Малкиной-Пых «Возрастные кризисы. Справочник практического психолога» М.: Эксмо, 2004 г.). Работа в малых группах

**Инструкция:** Участники разбиваются на группы по 3-4 человека и рассказывают какую-либо историю из собственной жизни, как они смогли преодолеть трудные обстоятельства и добиться хорошего результата. Почему получилось? Какие твои личные качества/действия помогли тебе добиться желаемого?

**Обсуждение.** Есть ли в рассказанных историях общие механизмы достижения успеха?

## Упражнение «Мои планы»

**Инструкция:** Заполнить таблицу и обсудить ее

Что делать (цель)	Сроки выполнения	Средства достижения
1.		
2.		
.....		

Например, хорошая работа в будущем. Какие средства достижения необходимы для этого? Когда именно приступать к действиям? Последовательность действий?

## **Обсуждение**

## **Рефлексия по итогам курса**

**Прощание. Пожелание успехов.**

## **Заключение:**

Нельзя не отметить, что одним из важнейших результатов прохождения программы «От беспомощности к жизнестойкости» является расширение представлений студентов о трудных жизненных ситуациях, представлений о путях выхода из подобных ситуаций, о собственных возможностях и наличии ресурсов.

Участники программы знакомятся с существующими способами самопомощи, разнообразными ресурсными техниками, результатом применения которых является повышения уровня жизнестойкости, обретение смыслов, позитивное восприятие себя и окружающего мира. Основными условиями эффективной реализации программы «От беспомощности к жизнестойкости» являются: профессионализм специалиста-психолога, активно-личностная готовность психолога к профессиональной деятельности; творчество как реализация многих возможностей участников психолого-педагогического взаимодействия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батурин А.А. Психология успеха и неудачи - Челябинск.: ЮрГУ, 1999 - 100 с
2. Логинова М.В Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дисс...канд. психол. наук — М., 2010 — 12 с
3. Мадди С Теории личности. Сравнительный анализ — Спб.: Речь, 2002 — 635 с
4. Малкина-Пых И.Г Возрастные кризисы — М.: Эксмо, 2004 — 483 с
5. Одинцова М.А. Сказкотерапия для взрослых — М.: Грифон, 2014 — 46 с
6. Одинцова М.А. Чернобровкина Н.Ю Особенности ценностно-смысловой сферы виктимной личности//Монография — М.: Научные технологии, 2016 — 204 с
7. Одинцова М.А Психология жизнестойкости//Учебное пособие — М.: Флинта, 2015 — 386 с
8. Одинцова М.А Многоликость жертвы или немного о великой манипуляции//Учебное пособие — М.: Флинта, 2010 — 119 с
9. Осухова Н.Г Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях — М.: Акадекмия, 2005 — 18 с
10. Полушкина И.В. Развитие внутренних ресурсов личности как условие повышения субъективной оценки качества жизни безработным: Автореф.дисс. ...канд.психол.наук.- Тамбов., 2008 11 с
11. Селигман М Новая позитивная психология — М.: София, 2006 — 386 с
12. Хессе Х Принцип Черчилля — М.: Текст, 2010 — 197 с

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**Инструкция:** Представьте себе человека. Ниже нарисуйте его. Художественные навыки значения не имеют

**Инструкция:** А теперь представьте себе человека под дождем. Ниже нарисуйте его. Художественные навыки значения не имеют

Опишите своего человека. Кто это? Как он выглядит?

Что чувствует этот человек?

О чем он думает?

О чем он мечтает?

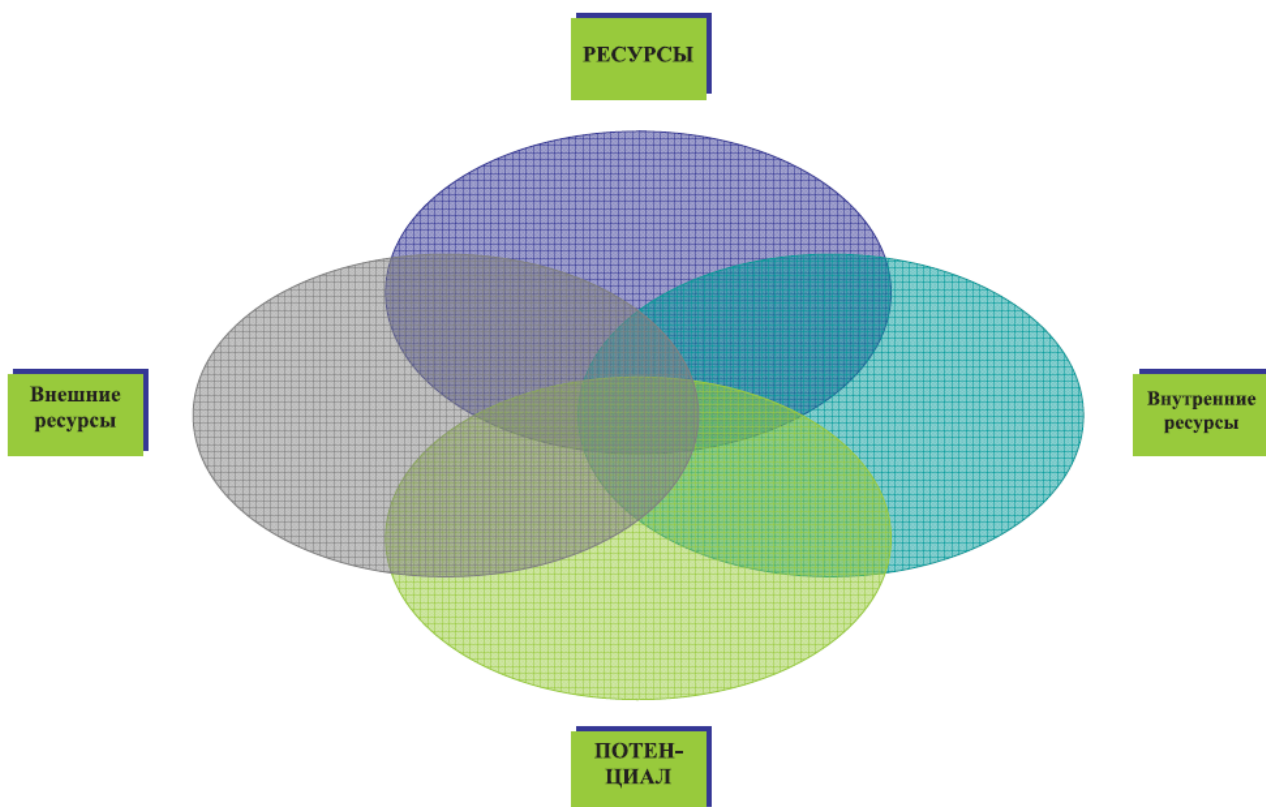
Опишите своего человека. Кто это? Как он выглядит?

Что чувствует этот человек?

О чем он думает?

О чем он мечтает?

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2





### ПРИЛОЖЕНИЕ №3

МИР, В КОТОРОМ Я ЖИВУ (И.А.БУРОВИХИНА, В АДАПТАЦИИ  
М.А.ОДИНЦОВОЙ,2015)

1	<b>Неприятный</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Приятный</b>
2	<b>Глупый</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Мудрый</b>
3	<b>Простой</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Полный загадок и тайн</b>
4	<b>Зависит от обстоятельств</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Зависит от моей воли</b>
5	<b>Безнравственный</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Нравственный</b>
6	<b>Закрытый</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Дарящий опыт</b>
7	<b>Мир творит меня</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Я творю мир</b>
8	<b>Пассивный</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Активный</b>
9	<b>Опасный</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Безопасный</b>
10	<b>Грустный</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Радостный</b>
11	<b>Пустой, бессмысленный</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Наполненный смыслами</b>
12	<b>Примитивный</b>	<b>2 4 6 8 10 12</b>	<b>Увлекательный</b>

Обработка результатов:

Подсчитывается количество баллов по выделенным компонентам образа  
мира, в котором человек живет:

- 1) эмоциональный: 1, 5, 9, 10;
- 2) когнитивный: 2, 3, 11, 12;
- 3) волевой: 4, 6, 7, 8.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Опросник психологическое благополучие личности (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005)

**Инструкция:** Утверждения в таблице касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из них. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

№	Утверждения	А б с о л ю т н о  н е  с о г л а с е н	Н е  с о г л а с е н	С к о р е н е с о г л а с е н	С к о р е е с о г л а с е н	С о г л а с е н	Абс ол ют но сог лас ен
1	Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком	1	2	3	4	5	6
2	Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться	1	2	3	4	5	6
3	Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу	1	2	3	4	5	6
4	Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем	1	2	3	4	5	6
5	Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем	1	2	3	4	5	6
6	Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9	Требования повседневной жизни часто угнетают меня	1	2	3	4	5	6
10	В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше	1	2	3	4	5	6
11	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем	1	2	3	4	5	6
12	В целом я уверен в себе	1	2	3	4	5	6
13	Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с	1	2	3	4	5	6

	кем я могу поделиться своими проблемами						
14	На мои решения обычно не влияет то, что делают другие	1	2	3	4	5	6
15	Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей	1	2	3	4	5	6
16	Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое	1	2	3	4	5	6
17	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы	1	2	3	4	5	6
18	Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я	1	2	3	4	5	6
19	Я люблю душевные беседы с родными или друзьями	1	2	3	4	5	6
20	Меня беспокоит то, что думают обо мне другие	1	2	3	4	5	6
21	Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами	1	2	3	4	5	6
22	Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает	1	2	3	4	5	6
23	Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24	Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил	1	2	3	4	5	6
25	Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами	1	2	3	4	5	6
26	Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих	1	2	3	4	5	6
27	Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня	1	2	3	4	5	6
28	Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен	1	2	3	4	5	6
29	Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными	1	2	3	4	5	6
30	В целом я себе нравлюсь	1	2	3	4	5	6
31	У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться	1	2	3	4	5	6
32	На меня оказывают влияние сильные люди	1	2	3	4	5	6
33	Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию	1	2	3	4	5	6
34	Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше	1	2	3	4	5	6
35	Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36	Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему	1	2	3	4	5	6
37	Я считаю, что многое получаю от друзей	1	2	3	4	5	6
38	Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39	Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами	1	2	3	4	5	6
40	На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте	1	2	3	4	5	6
41	Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени	1	2	3	4	5	6
42	Во многом я разочарован своими достижениями в жизни	1	2	3	4	5	6
43	Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня	1	2	3	4	5	6
44	Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы	1	2	3	4	5	6
45	Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день	1	2	3	4	5	6

46	Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным	1	2	3	4	5	6
47	Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь	1	2	3	4	5	6
48	Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду	1	2	3	4	5	6
49	Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других	1	2	3	4	5	6
50	Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением	1	2	3	4	5	6
51	Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок	1	2	3	4	5	6
52	У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше	1	2	3	4	5	6
53	Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя	1	2	3	4	5	6
54	Я завидую образу жизни многих людей	1	2	3	4	5	6
55	У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми	1	2	3	4	5	6
56	Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам	1	2	3	4	5	6
57	Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами	1	2	3	4	5	6
58	Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения	1	2	3	4	5	6
59	Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели	1	2	3	4	5	6
60	Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей	1	2	3	4	5	6
61	Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем	1	2	3	4	5	6
62	Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней	1	2	3	4	5	6
63	Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное	1	2	3	4	5	6
64	Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития	1	2	3	4	5	6
65	Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно	1	2	3	4	5	6
66	Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно	1	2	3	4	5	6
67	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне	1	2	3	4	5	6
68	Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить	1	2	3	4	5	6
69	Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения	1	2	3	4	5	6
70	Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми	1	2	3	4	5	6
71	Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование	1	2	3	4	5	6
72	В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять	1	2	3	4	5	6
73	Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми	1	2	3	4	5	6
74	Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни	1	2	3	4	5	6

75	Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы	1	2	3	4	5	6
76	Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь	1	2	3	4	5	6
77	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни	1	2	3	4	5	6
78	Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их	1	2	3	4	5	6
79	Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга	1	2	3	4	5	6
80	Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие	1	2	3	4	5	6
81	Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся	1	2	3	4	5	6
82	Старого пса не научить новым трюкам	1	2	3	4	5	6
83	Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни	1	2	3	4	5	6
84	Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других	1	2	3	4	5	6

### Ключ к обработке данных

Пункты опросника переводятся в нисходящую шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

И в восходящую шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

### Шкалы опросника:

#### Позитивное отношение с окружающими

Нисходящая шкала: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73.

Восходящая шкала: 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79.

#### Автономия

Нисходящая шкала: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74.

Восходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

#### Управление средой

Нисходящая шкала: 9, 15, 27, 45, 63, 75.

Восходящая шкала: 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81.

#### Личностный рост

Нисходящая шкала: 4, 22, 34, 58, 76, 82.

Восходящая шкала: 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70.

#### Цели в жизни

Нисходящая шкала: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83.

Восходящая шкала: 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77.

#### Самопринятие

Нисходящая шкала: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

Восходящая шкала: 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78.

### **Баланс аффекта**

Нисходящая шкала: 12, 33, 39.

Восходящая шкала: 6, 7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84

### **Осмысленность жизни**

Нисходящая шкала: 4, 11, 35, 41, 63, 76.

Восходящая шкала: 3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81.

### **Человек, как открытая система**

Восходящая шкала: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79.

### **Автономия**

Нисходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

Восходящая шкала: 2, 20, 37, 44, 62, 74.

## **Описание шкал**

**1. Позитивное отношение с окружающими.** При высоких и нормативных значениях – наличие близких, доверительных отношений с окружающими; желание проявлять заботу о других людях; способность к эмпатии, любви и близости, умение находить компромиссы во взаимоотношениях. При низких значениях – отсутствие достаточного количества близких доверительных отношений; трудности в проявлении теплоты, открытости, заботы о других людях; переживание собственной изолированности и фрустрированности; нежелание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

**2. Автономия.** При высоких и нормативных значениях – независимость; способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках; возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов. При низких значениях – озабоченность

ожиданиями и оценками других; ориентация на мнение других людей при принятии важных решений; неспособность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках.

**3. Управление средой.** При высоких и нормативных значениях – чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами; способность аффективно использовать различные жизненные обстоятельства; умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. При низких значениях – неспособность справляться с повседневными делами; ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни; чувство бессилия в управлении окружающим миром.

**4. Личностный рост.** При высоких и нормативных значениях – чувство непрерывного саморазвития; отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени; реализация своего потенциала. При низких значениях – переживание личностной стагнации; отсутствие ощущения личностного прогресса с течением времени; скука и незаинтересованность жизнью; ощущение неспособности усваивать новые навыки.

**5. Цели в жизни.** При высоких и нормативных значениях – наличие целей в жизни; чувство осмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое осмысленны; присутствие убеждений, придающих смысл жизни. При низких значениях – отсутствие целей в жизни; чувство бессмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое бессмысленны; отсутствие убеждений, придающих смысл жизни.

**6. Самопринятие.** При высоких и нормативных значениях – поддержание позитивного отношения к себе; признание и принятие своего собственного личностного многообразия, включающего свои как хорошие, так и плохие качества; позитивная оценка своего прошлого. При низких значениях – недовольство самим собой; разочарование в собственном прошлом; обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности; неприятие себя; желание быть другим, не таким каков есть на самом деле.

**7. Баланс аффекта** (описывает общую эмоциональную оценку себя и собственной жизни). Низкие и нормативные балла по данной шкале свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со своими достоинствами и недостатками; позитивная оценка таких сторон собственной личности как способность приобретать и поддерживать контакты с окружающими; уверенность в себе и собственных силах; высокое мнение о собственных возможностях; чувство компетентности в управлении повседневными делами; общая удовлетворенность собственной жизнью. При высоких баллах – негативная самооценка; недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни; негативное отношение к себе и собственной жизни; ощущение собственной никчемности и бессилия; недостаток способности поддерживать позитивные отношения с окружающими; неверие в собственные силы; недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия; усваивать новые умения и навыки.

**8. Осмысленность жизни** (отражает наличие или отсутствие целей в жизни). Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей; чувством осмысленности жизни. Восприятие своего прошлого, настоящего как имеющего смысл. Наличие убеждений, придающих смысл жизни; уверенность в том, что будущее имеет перспективы; оценка себя как целеустремленного человека. Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие ощущения осмысленности жизни. Прошлое и настоящее оцениваются как бессмысленные; доминирует чувство скуки и бесцельности своего существования; отсутствие видимых жизненных перспектив, которые обладали бы достаточной привлекательностью для испытуемого.

**9. Человек как открытая система** (описывает способность воспринимать и интегрировать новый опыт; реалистичное восприятие всех аспектов человеческого бытия, как позитивных, так и негативных). При высоких и нормативных значениях – способность усваивать новую информацию: целостный, реалистичный взгляд на жизнь, гармонично сочетающийся с открытостью новому опыту; непосредственность и



естественность переживаний. При низких значениях – неспособность достаточно эффективно интегрировать отдельные аспекты собственного жизненного опыта; фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

**10. Автономия** (связана со способностью соблюдать гармоничный баланс между собственными и общепринятыми интересами). Крайне высокие значения по данной шкале могут свидетельствовать о чрезмерном конформизме; крайне низкие – об излишнем индивидуализме. Низкие и нормативные значения – способность противостоять социальному давлению; умение отстаивать собственное мнение и самостоятельно принимать решения о лично значимых ситуациях: чувство ответственности за собственную жизнь; предпочтение собственных внутренних стандартов. Высокие баллы свидетельствуют о чрезмерной озабоченности ожиданиями и оценками других людей; неумении противостоять давлению окружающих в ущерб собственному мнению; конформизм.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №5

### ОПРОСНИК «РОЛЕВАЯ ВИКТИМНОСТЬ» (М.А.ОДИНЦОВА, 2011)

№	<i><b>Инструкция:</b></i> Вам предлагается ответить на вопросы методики, описав себя и свое поведение таким, каково оно есть на самом деле. Первый ответ, который приходит в голову – самый верный. Ваши ответы будут храниться в строгой секретности. Отвечайте на вопросы честно – это поможет Вам больше узнать себя.	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Вопросы</b>		<b>Н Е Т</b>	<b>С К О Р Е Е  Н Е Т</b>	<b>С К О Р Е Е  Д А</b>	<b>Д А</b>
1.	Считали ли Вы когда-нибудь, что жизнь к Вам несправедлива?				
2	Бывало ли у Вас ощущение, что Вами пренебрегают?				
3	Неудачи в Вашей жизни – простое стечение обстоятельств?				
4	Считаете ли Вы, что быть одиноким – Ваше предназначение?				
5	Вам приходилось скрывать правду, ради получения чего-то нужного для Вас (вещи, идеи...)				
6	Бывало ли у Вас ощущение, что Вам навязывают работу, которую должны выполнять другие?				
7	Чувствовали ли Вы себя когда-нибудь совершенно обессиленным и беззащитным?				
8	Ваше мнение в коллективе игнорировали?				
9	Приходилось ли Вам представляться слабым и немощным для того, чтобы привлечь внимание окружающих?				
10	Казалось ли Вам, что к Вам относятся как к «мальчику для битья»?				
11	Делились ли Вы своими неприятностями с мало знакомыми людьми?				
12	Вас игнорировали значимые для Вас люди?				
13	Пользоваться своими несчастьями для того, что бы добиться денежных либо моральных компенсаций считается практичным?				
14	Бывало ли, что Вас использовали в своих целях?				
15	Вам приятно, когда Вам сочувствуют?				
16	Трудно ли Вам привыкать к новому коллективу?				
17	Поплакаться, чтобы добиться необходимого – оказывается лучшим способом влияния на других?				
18	Говорили ли Вам, что Вы невезучий?				
19	Другие люди умеют лучше контролировать события своей жизни, чем Вы сами?				
20	Являлись ли Вы объектом унижительных для Вас шуток?				
21	Лучший способ добиться желаемого – задобрить окружение?				
22	Переживали ли Вы состояние ненужности?				
23	Приходилось ли Вам скрывать истинные мотивы для достижения своих целей?				
24	Окружающие люди по отношению к Вам бывали враждебно				

	настроены?				
25	Вам приходилось хлопотать о материальной помощи у близкого окружения?				
26	Вас оставляли без необходимого Вам внимания родные, друзья?				
27	Можете ли Вы сказать о себе, что Вы ранимы и обидчивы?				
28	Вы страдали от недостаточно почтительного отношения к себе?				
29	Играть роль жертвы, если требуют обстоятельства, благоразумно?				
30	Вам говорили, что у Вас низкая самооценка?				
31	Окружающие люди проявляли недостаточную заботу о Вас?				
32	Другие люди казались Вам более привлекательными, чем Вы сами?				

Ключи:

<b>Игровая роль жертвы</b>	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31
<b>Социальная роль жертвы</b>	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32
<b>Положительная значимость</b>	9, 11, 13, 15, 17, 25, 29, 31
<b>Отрицательная значимость</b>	2, 10, 12, 20, 22, 24, 26, 28

## ПРИЛОЖЕНИЕ №6

### ТЕСТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

(Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2006)

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

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

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

## Обработка результатов

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» - 0 баллов;

«Скорее нем, чем да» - 1 балл;

«Скорее да, чем нет» - 2 балла;

«Да» - 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0. «Нет» - 3 балла;

«Скорее нет, чем да» - 2 балла;

«Скорее да, чем нет» - 1 балл;

«Да» - 0 баллов.

Затем суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (*вовлеченности, контроля и принятия риска*). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

### Ключи к тесту «Жизнестойкость»

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

### Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости»

<b>Нормы</b>	<b>Жизнестойкость</b>	<b>Вовлеченность</b>	<b>Контроль</b>	<b>Принятие риска</b>
среднее	80, 72	37, 64	29, 17	13, 91
станд. откл.	18, 53	8, 08	8, 43	4, 39

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Московская область Администрация города Лобня  
**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**  
ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ

Тел/факс. 577-05-32; 577-11-45

141730, г. Лобня, ул. Чехова, д. 5

Исх № 89/ОМ ---

От 04.05.2012г.

Благодарственное письмо.

Управление культуры Администрации г. Лобни благодарит Пономаренко Анастасию Александровну за организацию *благотворительного социально – воспитательного проекта «Галатея»*, цель которого - предоставить девушкам-подросткам необходимые знания и навыки адаптации в самостоятельной взрослой жизни.

Выражаем искреннюю благодарность за безупречно организованный проект и проведенные тренинги и мастер-классы.

Мы рады, что нашли в лице Пономаренко А.А. активного и добросовестного партнера.

Начальник отдела по делам молодежи  
Управления культуры Администрации  
г. Лобни



Барцева Н.Ю.