

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Учебно-методическое пособие

**САРАТОВ
2018**

УДК 37.015.3

ББК 74.6

M18

Рецензенты:

А.В. Тимушкин, декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского», д-р пед. наук, профессор

Т.В. Белых, заведующий кафедрой консультативной психологии ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского», д-р психол. наук, профессор

Авторы:

Г.Н. Малюченко, доцент кафедры консультативной психологии ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского», канд. психол. наук, доцент

С.В. Шанин, заведующий кафедрой профессионального образования ГАУ ДПО «СОИРО», канд. пед. наук, доцент

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГАУ ДПО «СОИРО»*

Малюченко, Г.Н.

**M18 Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве : учебно-методическое пособие / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
ISBN 978-5-9980-0353-0**

Данное учебно-методическое пособие подготовлено в процессе реализации проекта «Внедрение сетевой программы развития жизнестойкости в образовательных учреждениях Саратовской, Волгоградской и Пензенской области», поддержанного Фондом президентских грантов. В нем отражены психолого-педагогические аспекты внедрения комплексной программы развития жизнестойкости в образовательных учреждениях различного типа. В первой главе представлены теоретико-методологические предпосылки предлагаемой к внедрению программы: концепция жизнестойкости С. Мадди, теория стресса Г. Селье, копинг-стратегии Р. Лазаруса и С. Фолкман. Во второй главе рассмотрены вопросы практической подготовки педагогов-кураторов, представлен активизирующий ресурсы тренинг, основанный на когнитивно-поведенческом и телесно-ориентированном подходах к пониманию психофизических принципов развития человека. В последующих главах раскрыты: процесс формирования и обучения «школьных команд», структура и содержание рекомендуемых к внедрению психологических тренингов, а также образовательно-профилактических акций и творческих конкурсов для подростков по тематике жизнестойкости.

Пособие предназначено для педагогов и психологов общеобразовательных учреждений, организаций среднего и высшего профессионального образования.

УДК 37.015.3

ББК 74.6

ISBN 978-5-9980-0353-0

© Министерство образования Саратовской области, 2018

© ГАУ ДПО «СОИРО», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ В ПОНЯТИЙНОЕ ПОЛЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.....	5
1.1. Базовые компоненты жизнестойкости	5
1.2. Жизнестойкость как важнейший личностный ресурс в стрессовых ситуациях.....	7
1.3. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессом.....	8
2. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	13
2.1. Ключевой принцип развития жизнестойкости: от осознания индивидуально-психологических особенностей к постепенному раскрытию внутреннего потенциала	13
2.2. Ресурсоактивирующая тренинг-программа развития жизнестойкости для педагогов-кураторов школьных команд.....	16
2.2.1. Общая характеристика программы	16
2.2.2. Ключевые принципы ресурсоактивирующей тренинг-программы.....	16
2.2.3. Структура и содержание тренинг-программы	17
2.2.4. Пошаговый план реализации тренинг-программы.....	19
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ-КУРАТОРОВ ШКОЛЬНЫХ КОМАНД	29
3.1. Специфика работы педагогов-кураторов по привлечению обучающихся к программе развития жизнестойкости.....	29
3.2. Формирование и обучение школьных команд в процессе реализации программы развития жизнестойкости	32
3.3. Организация и проведение образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости»	35
3.3.1. Общая характеристика программы	35
3.3.2. Основные формы работы в рамках Недели развития жизнестойкости	36
3.3.3. Порядок проведения акции	36
3.4. Тренинговые формы работы с молодым поколением: развитие знаний и умений, обеспечивающих осмысление жизненного пути	39
3.5. Тренинг-программа «Мой жизненный путь: целостное видение и осознанный выбор»	40
3.6. Применение диагностического опросника «Субъективная картина жизненного пути».....	51

4. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕДИАПОТРЕБЛЕНИЯ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ	61
4.1. Концептуальные положения программы целенаправленного формирования культуры медиапотребления	61
4.2. Функциональное назначение образовательно-профилактических занятий, направленных на формирование культуры медиапотребления	62
4.3. Исходные положения для построения программы целенаправленного формирования культуры медиапотребления ...	63
4.4. Принципы целенаправленного формирования культуры медиапотребления	65
4.5. Индивидуальная когнитивная переработка медиаинформации, включая способы и критерии оценки медиапродуктов	67
4.6. Коррекционно-формирующий тренинг осознанного медиапотребления	69
4.6.1. Назначение и общая характеристика тренинга осознанного медиапотребления	70
4.6.2. Структура и содержание тренинга осознанного медиапотребления	71
4.6.3. Распространение тренинг-программы в формате «тренинг тренеров»	88
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	90
ЛИТЕРАТУРА	92
ПРИЛОЖЕНИЯ	96

1. ВВЕДЕНИЕ В ПОНЯТИЙНОЕ ПОЛЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

1.1. Базовые компоненты жизнестойкости

Для начала рассмотрим роль жизнестойкости в существовании и развитии человека. Понятие жизнестойкости было введено в научный лексикон западными психологами Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейза во второй половине XX века. Однако как одно из неотъемлемых и важнейших качеств биологического вида *Homo sapiens* жизнестойкость возникла и проявилась за десятки или сотни тысяч лет до появления научных концепций о ней. Задумаемся на мгновение: с момента появления на планете первых людей произошло немало глобальных климатических изменений и природных катаклизмов, которые привели к полному вымиранию многих видов животных и растений. Однако человеческий род продолжал существовать и развиваться даже в самые тяжелые времена – в ледниковые периоды, периоды длительных засух и всемирных потопов.

Так чем же можно объяснить столь огромный запас человеческой прочности? Инстинкты самосохранения и выживания, заложенные в биологическую природу каждого человека, получают в его сознании дополнительное подкрепление через мысли, вселяющие веру и надежду, через идеи о том, что его жизнь наделена неким высшим смыслом. Именно мысли и идеи о необходимости преодолевать все трудности и выполнять свое предназначение являются важнейшим источником человеческой «сверхпрочности» в моменты испытаний, стихийных бедствий и войн.

При общении с людьми различных культур и поколений, проявляющими высокий уровень жизнестойкости, ученые-исследователи обнаруживали нечто общее в их представлениях о мире и роли человека в мире. Согласно концепции Сальваторе Мадди, жизнестойкость человека находит выражение через три базовых компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Чем более эти компоненты проявлены в нашем сознании и поведении, тем более конструктивно мы преодолеваем стресс, травмирующие ситуации и всякого рода несчастные случаи [59].

Вовлеченность зиждется на убеждении, которое можно свести к формулировке: «Чем больше мы увлекаемся в окружающий мир, тем больше шансов обрести что-то действительно стоящее!». Если вовлеченность в со-

знании и поведении человека выражена слабо, то человек, по сути, выпадает из жизни. Как следствие, он может чувствовать себя лишним, отвергнутым другими, но это лишь последствие его осознанного или бессознательного выбора.

Контроль заключается в логическом продолжении вышеописанного убеждения, а именно в реализации его на практике: человек начинает искать и находить способы контроля и/или изменения происходящих в его жизни событий. В своей повседневной практике он стремится контролировать все сложные ситуации, возникающие в его жизненном пространстве, ибо понимает, что противоположностью такому контролю является признание беспомощности. Если чувство контроля выражено сильно, человек рано или поздно становится хозяином своей жизни. Он осознает, что в состоянии сам выбирать свой путь и принимать все решения.

Принятие риска можно назвать способностью смело принимать вызовы судьбы. Человек постепенно осознает, что любой опыт, негативный или позитивный, может стать неким ценным уроком, источником его жизненной мудрости. Мудрые далеко не всегда избегают рисковать. Ведь риск может быть оправданным, например, высокими целями и чистыми мотивами человека, идущего на риск. А мотивы и цели наших действий, как известно, влияют на конечный результат, на итоги развития происходящих событий. Для того, кто принимает риски и вызовы как естественные испытания на пути, безопасность и комфорт, как правило, не являются важнейшими целями или ценностями. Действуя на свой страх и риск (даже при отсутствии гарантий на успешный исход дела), такой человек перебрасывает мост в лучшее будущее не только для себя, но и для своих близких, соотечественников, потомков. История полна яркими примерами таких харизматичных людей, чьи дерзания стали достоянием человечества.

Иными словами, человек проявляющий вовлеченность, контроль и принятие риска, в стрессовых ситуациях не опускает руки, но продолжает действовать, прилагать усилия, даже если понимает, что не все в его силах. При воздействии жизнестойких убеждений мы начинаем осознавать окружающую действительность с позитивной стороны. События становятся радостными и интересными, что характеризует вовлеченность. Мы берем ситуацию в свои руки и проявляем инициативу, что характеризует контроль. А также мы готовы к принятию новых знаний из опыта, что характеризует принятие риска.

Развитие внутриличностных составляющих жизнестойкости начинается с раннего детства, активизируется в подростковом и юношеском возрасте и зачастую продолжается всю жизнь. При этом взрослому человеку часто приходится наверстывать недостающие в суровых испытаниях личностные качества и развить жизнестойкие убеждения. На выраженность вышеназванных компонентов жизнестойкости оказывают огромное влияние се-

мейные отношения, убеждения родителей и иных наставников ребенка. Если ребенок ощущает поддержку и доверие, любовь и одобрение, то у него будет хорошо развит компонент вовлеченности. Если родители позволяют ребенку проявлять инициативу, учат его ответственности за свои поступки, дают возможность самостоятельно справляться с задачами, то выраженным будет компонент контроля. А на развитие способности к принятию риска влияют позитивные примеры из ближайшего социального окружения, культурные стереотипы и гендерные нормы, а также эмоционально-волевые реакции в ответ на протекающие жизненные события. Сальваторе Мадди отмечает, что на выраженность указанных трех компонентов жизнестойкости влияет наш личный опыт совладания со стрессом, развитие работоспособности, а также навыков сохранения энергии и здоровья. Опираясь на опыт своей исследовательской деятельности и многочисленные факты, свидетельствующие о чрезвычайной пластичности, обучаемости и ресурсоемкости нашей психики, С. Мадди разработал специальные программы развития жизнестойкости (см. Приложение 1) [59].

1.2. Жизнестойкость как важнейший личностный ресурс в стрессовых ситуациях

Жизнестойкость возникает из сочетания внутренних убеждений и активных действий. Если убеждения толкают нас на борьбу с трудностями, то целенаправленные действия раскрывают наш индивидуальный потенциал. Именно жизнестойкость заставляет ослабленного болезнью человека делать зарядку каждое утро и рационально питаться, если он убежден, что это поспособствует оздоровлению его организма и дальнейшему благополучию. История человечества знает немало примеров, когда чудеса жизнестойкости проявляли люди, подверженные психосоматическим или хроническим заболеваниям. Наиболее непосредственно и действенно жизнестойкость человека проявляется в стрессовых ситуациях, требующих максимальной собранности, креативного мышления и в то же время рационального подхода к оценке возможных альтернатив. Как известно, человеческая психика может весьма разнонаправленно и непредсказуемо трансформироваться под влиянием стрессовых ситуаций: от полного или частичного «слома» до обретения «сверхустойчивости».

Следует отметить, что разрушительную силу имеет не стрессовая ситуация как таковая, а наши иррациональные, окрашенные чрезмерными эмоциями, неадаптивные реакции на нее. Наши негативные эмоции и аффекты могут запускать целый ряд дополнительных нежелательных внутренних и внешних факторов, среди которых чаще всего проявляются: врожденная слабость организма, чрезмерная подверженность заболеваниям, психическая нестабильность, ответные деструктивные реакции со стороны ближайшего окружения человека и т.д. Принимая во внимание, что врожден-

ная уязвимость организма и внешние обстоятельства обычно не находятся под полным контролем человека, можно рассматривать развитие жизнестойкости как важнейший путь восполнения ресурсов личности.

Основоположник психологии стресса Ганс Селье в своих работах указывает, что на психику и организм человека разрушительно действует только один из типов стрессов – так называемый дистресс, который вызывает явно негативные эмоции и чувства [38]. При этом в борьбе с дистрессами мы можем выбрать сразу два пути развития психологических ресурсов. Первый путь – это адекватная и всесторонняя оценка стрессовой ситуации, посредством которой мы приходим к пониманию того, каким образом может быть преодолима данная ситуация и что от нас требуется для ее преодоления. Второй путь – это мобилизация волевых ресурсов и использование наиболее эффективных поведенческих стратегий (включая копинг-стратегии) для постепенного преодоления вызывающих стресс жизненных обстоятельств.

Таким образом, высокий уровень развития жизнестойкости оказывает влияние как на оценку ситуации, так и наше ответное поведение на стресс. Мы начинаем воспринимать любого рода форс-мажорные, стрессогенные ситуации не как нечто катастрофичное или чрезвычайно опасное, а как испытание для нашей выдержки, как повод для оперативного проявления креативного мышления, здравого смысла, навыков взаимодействия. И чем больше волевых качеств нам удастся проявить, чем успешнее наши действия, совершаемые по ходу событий, тем более уверенными в себе, в своих силах мы становимся.

1.3. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессом

Развитие жизнестойкости тесно связано с развитием стратегий совладающего поведения – так называемых копинг-стратегий. В психологии термин «копинг-поведение» был впервые введен Абрахамом Маслоу, который изучал личностные особенности и жизненные навыки наиболее успешных людей XX века, среди которых было немало ученых, политиков и предпринимателей [34]. Под стратегиями совладания со стрессом понимаются специальные поведенческие стратегии, которые более или менее успешно применяются людьми в сложных жизненных ситуациях. Предпочтения личности при выборе той или иной копинг-стратегии во многом зависят от индивидуально-психологических факторов, таких как преобладающий темперамент, уровень базовой тревожности, тип мышления, локус контроля личности. Однако сила эмоциональных реакций личности, а значит, и ее копинг-поведение также определяется когнитивной оценкой содержания проблемной жизненной ситуации, ее событийного контекста.

Целесообразно поддерживать предельную осознанность, выбирая тот или иной вариант реагирования на травматические переживания и возникающие ситуации. Такое осмысление помогает избежать необдуманных

поступков и импульсивных действий. Наиболее известной в современной психологии является классификация копинг-стратегий, предложенная Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман. В своих научных работах они выделили два типа копинг-стратегий:

- эмоционально-ориентированные стратегии, сфокусированные на преодолении нервно-психического напряжения;
- проблемно-ориентированные стратегии, направленные на поиск решения проблемы.

Эмоционально-ориентированный копинг построен на мыслительных приемах, способствующих снижению напряженного состояния. К ним относятся различные виды юмора (ирония, самоирония), употребление алкоголя или успокоительных препаратов, отрицание проблемной ситуации или переключение на иные отвлекающие стимулы. Однако такого рода приемы лишь на короткое время помогают чувствовать себя лучше, но не позволяют реально решать проблемы.

Проблемно-ориентированный копинг подразумевает обязательность попыток изменения ситуации с помощью активного и тщательного осмысления проблемы, поиска полезной информации и, самое главное, последовательных действий или продуманных поступков [58]. Большая часть современных авторов вслед за Р. Лазарусом и С. Фолкман выделяет восемь основных стратегий проблемно-ориентированного копинга.

Первая копинг-стратегия: конфронтация, формирование защитно-агрессивной установки по отношению к реальным или мнимым источникам возникновения сложных жизненных ситуаций. Стрессовые ситуации воспринимаются человеком как вторжение в его жизнь некой враждебной силы. Соответственным образом он мобилизует свои волевые и интеллектуальные ресурсы, стремясь победить эту силу, подчинить ее себе либо уничтожить. Данная стратегия достаточно хорошо работает, когда стрессовую ситуацию сознательно создает какой-либо человек или группа лиц. Например, это имеет место в случаях мобинга – групповой травли. В таких случаях стратегия конфронтации / встречной атаки в целях защиты может быть (в разумных пределах) вполне оправданной.

Плюс: психическая энергия человека и все его действия будут иметь четкое направление, что позволит в относительно короткий срок сработать наиболее эффективно. *Минус:* человек, поведение которого выстроено по стратегии встречной агрессии рискует сам перегнуть палку и из жертвы превратится в тирана. К тому же когда ситуация не имеет четкой персонификации, противостояние с ней превращается в бой с ветряными мельницами, который изматывает и усиливает стресс.

Вторая копинг-стратегия: планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, последовательные усилия по выходу из проблемы. В соответствии с данной стратегией оптимальной реакцией на

стрессовую ситуацию является выработка четкого и вполне достижимого плана действий. В процессе анализа проблемы и планирования некой последовательности действий человек постепенно возвращает себе ощущение контроля над негативными эмоциями и острыми чувствами, возникающими в стрессовой ситуации.

Плюс данной стратегии заключается в том, что планирование позволяет ему не только увидеть свет в конце туннеля, но и приобрести бесценный опыт рационального осмысления жизненных проблем, который может быть воспроизведен и расширен в будущем. *Минус* состоит в том, что довольно часто проблемная ситуация развивается весьма стремительно и хаотично, что сужает возможности ее контроля посредством спланированного решения.

Третья копинг-стратегия: эмоционально-волевой самоконтроль, полный и всесторонний. При такой стратегии человек стремится исключить проявления любых спонтанных эмоций и чувств, любых слабых сторон характера, которые могут повлечь за собой те или иные необдуманные действия. Следует отметить, что навык всеобъемлющего эмоционально-волевого самоконтроля почти никогда не бывает врожденным. Он нарабатывается с годами, постепенно и является действительно важным личностным ресурсом, весьма востребованным в форс-мажорных ситуациях: от внезапного финансового краха до природных катаклизмов.

Плюс: его применение очень эффективно во время конфликтов, при эмоционально насыщенных спорах, так как ясная голова и взвешенные суждения создают неоспоримое преимущество. *Минус:* с помощью одного лишь эмоционального самоконтроля невозможно противостоять агрессивному натиску со стороны явных недоброжелателей. К тому же постоянное подавление своих эмоций может провоцировать психосоматические заболевания и разного рода проблемы в психоэмоциональной сфере.

Четвертая копинг-стратегия: получение поддержки со стороны социального окружения. Эта стратегия включает поиск союзников, обращение за помощью к компетентным лицам. Как правило, люди прибегают к данной стратегии, если они убеждены, что стоящие перед ними проблемы и задачи связаны с некими общечеловеческими ценностями. Либо если они убеждены, что в одиночку им не справиться. Следует отметить, что данную стратегию используют многие герои русских сказок – достаточно вспомнить похождения Ивана-дурака.

Плюс: умение получать своевременную и действенную помощь от ближайшего окружения бывает крайне необходимым при решении сложных проблем, запутанных жизненных ситуаций, требующих знаний, умений и навыков, значительно превосходящих индивидуальные ресурсы отдельного человека. При этом, по сути, он не только получает конкретную помощь, но и психотерапию социумом, так как ощущение участия со сто-

роны других помогает ему справиться с сильным потрясением: горем, например, таким как развод, тяжелая болезнь или смерть близкого человека. *Минус:* в повседневной реальности эта стратегия может быть использована крайне редко, потому что в противном случае будет восприниматься как перекаладывание своих проблем на чужие плечи.

Пятая копинг-стратегия: принятие личной ответственности. Данная стратегия построена на естественном стремлении зрелой личности учиться признавать свои ошибки, анализировать их, извлекая ценный опыт, чтобы впоследствии принимать более зрелые решения. В идеале – в основе освоения данной стратегии должно быть признание за каждым человеком права на ошибку и права на ее исправление. Следует особо отметить, что результатом принятия ответственности является способность к взвешенному анализу причин и следствий совершенных ошибок. Нетрудно заметить, что данная стратегия тесно связана с другой – планированием последовательности действий по выходу из сложного положения.

Плюс: способность к принятию личной ответственности является достаточно редким личностным ресурсом при возрастании инфантильности в современном обществе. Навыки принятия ответственности позволяют быстро и эффективно учиться на собственных ошибках и полезны практически каждому, кто стремится быть лидером в своем окружении. Человек при этом становится более собранным и начинает лучше справляться со стрессом. *Минус:* постоянное чувство ответственности может оборачиваться чрезмерным эмоциональным прессингом, выдержать который не каждому под силу. Человек не должен брать ответственность за все и за всех – это прямой путь к развитию неврозов и депрессий.

Шестая копинг-стратегия: дистанционирование, удаление от проблемы. Применяя данную стратегию, человек начинает рассматривать все возникающие жизненные проблемы как бы сквозь пальцы вытянутой руки. При этом, размышляя над ситуацией, он занимает позицию внешнего наблюдателя, не включенного эмоционально. Это позволяет анализировать стрессогенные ситуации более рационально. Такой подход может быть очень эффективен, когда человек имеет дело с целенаправленными и искусными манипуляциями или так называемым психологическим либо эмоциональным вампиризмом. Отстраняясь от ситуации, можно перестать остро и болезненно реагировать на манипулятора или эмоционального вампира, что особенно важно в тех случаях, когда по объективным причинам общение с ним полностью прекратить невозможно.

Плюс: воспринимая источник стресса как удаленный, почти нереальный объект, мы тем самым лишаем его возможности успешно провоцировать нас, предугадывать наши реакции и отклики, а значит, контролировать наше поведение и эмоции. *Минус:* эту стратегию невозможно и даже недопустимо применять в таких ситуациях, как болезни близких людей, в случаях возникновения в семье материальных затруднений и т.п.

Седьмая копинг-стратегия: применение позитивного мышления.

Данная стратегия построена на способности к конструктивной интеллектуальной переоценке причин и следствий возникшей стрессогенной ситуации. Человек начинает использовать формулу: «Все, что ни делается, – все к лучшему!». При этом он ищет возможности осмыслить в позитивном ключе любую неприятность, найти в ней некий символизм, знак свыше, что может приводить к возрастанию его жизненной мудрости и творческого потенциала

Плюс данной стратегии заключается в том, что человек учится улавливать смысл и потенциал для новых возможностей в каждой неприятности, происходящей с ним. *Минус* данной стратегии заключается в опасности успокоительного самообмана, поскольку если человек стоит в преддверии некой жизненной катастрофы, ему надо не смиряться и искать позитивные смыслы, а хотя бы попытаться ее предотвратить.

Восьмая копинг-стратегия: избегание, ментальные и физические усилия, направленные на бегство от существующей проблемы. Во многих случаях люди применяют данную стратегию, если они неосознанно чувствуют либо понимают, что не имеют достаточных сил и возможностей для решения возникшей проблемы. В стрессовой ситуации данная стратегия, как правило, срабатывает только на очень короткое время, так как напоминает попытки спрятать голову в песок, когда опасность близка. Следует признать, что этот вариант реагирования может быть оценен как наименее эффективный, а потому и не подходящий для большинства случаев, кроме тех, когда у нас нет сил ни на что иное.

Плюс: применение данной стратегии может быть оправданным, только если человек осознанно решает дать себе время на накопление достаточного количества сил, знаний и иных ресурсов, необходимых для решения проблемы. Но в этом случае его бегство от проблемы скорее напоминает отступление войск под нажимом противника с целью тщательной подготовки к решающей битве. *Минус:* применение данной стратегии недопустимо в тех ситуациях, когда требуется безотлагательное решение проблемы.

Следует отметить, что все вышеописанные копинг-стратегии на практике применяются в самых разных сочетаниях. При этом почти каждая из восьми проблемно-ориентированных стратегий включает не только какую-либо форму психоэмоциональной защиты, но и более или менее целенаправленные действия. Каждый человек, отдавая предпочтение лишь некоторым из данных стратегий, может комбинировать их применение в процессе достаточно длительного и затратного противостояния стрессовой ситуации. Их быстрое и эффективное освоение возможно в ходе группового психологического тренинга, проводимого в рамках специальных обучающих программ.

2. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

2.1. Ключевой принцип развития жизнестойкости: от осознания индивидуально-психологических особенностей к постепенному раскрытию внутреннего потенциала

Жизнестойкость современного педагога, как любого другого человека, поддерживается, с одной стороны, внутренними ресурсами, которые ему доступны, а с другой – внешними социально-экономическими факторами, определяющими общий контекст его жизнедеятельности. Успешность преодоления стрессовых ситуаций обычным, неподготовленным человеком во многом зависит от таких внешних социальных факторов, как уровень его материального достатка, социальный статус, обуславливающий его юридическую защищенность, качество жизни, а также уровень доступной ему социальной инфраструктуры, определяющей возможности для поддержания физического, психического и социального здоровья. Но поскольку большая часть современных педагогов не располагает какими-либо статусными и материальными преимуществами, для них весьма актуальной остается задача постепенного раскрытия внутреннего потенциала жизнестойкости.

Как было отмечено ранее, жизнестойкость является интегративной личностной характеристикой, определяющей эффективность специалистов во многих сферах профессиональной деятельности, включая педагогику и образование в целом. Однако следует заметить, что современная наука и практика не располагает неким универсальным (то есть в равной степени эффективным и применимым для всех людей) набором методов и приемов развития жизнестойкости, поскольку каждый человек обладает своим уникальным сочетанием индивидуально-психологических особенностей и личностных качеств. Поэтому современные специалисты по развитию жизнестойкости сходятся во мнении, что каждая зрелая личность должна найти и пройти свой более или менее оригинальный путь к высокому уровню развития жизнестойкости. И первым, очень важным этапом на этом пути является познание своих сильных и слабых сторон – постепенное осознание человеком его собственных индивидуально-психологичес-

ких особенностей в целях последовательного раскрытия внутреннего потенциала резистентности к любого рода жизненным испытаниям.

Для начала следует обратиться к трем ключевым компонентам, составляющим своеобразный фундамент этого внутреннего потенциала:

- мотивационный (установки включенности, контроля, принятия риска);
- личностный (ценностные установки, личностные смыслы);
- поведенческий (копинг-стратегии и навыки преодоления трудностей).

Анализ указанных компонентов позволяет произвести аналитическую работу по осознанию общей согласованности наших индивидуальных мотивов, личностных смыслов и конкретных действий. Следует особо отметить, что рассогласованность указанных составляющих нашего «я» порождает внутриличностные конфликты, преодолеть которые мы можем, лишь освоив на практике ряд важных психологических знаний и умений (см. Приложение 2). При этом педагогу также необходимо четко осмыслить сложившийся к настоящему времени социально-психологический контекст своего личностного развития, определить приоритеты в профессиональной деятельности и соответствующие им задачи. В результате этого он сможет более четко определить те внутренние ресурсы, которые ему необходимо раскрыть и развивать в себе для достижения поставленных задач и преодоления возникающих трудностей.

Для более систематизированного раскрытия потенциала жизнестойкости педагогу потребуется пройти специальную программу самопознания. Проектирование такой программы предполагает поэтапность ознакомления с наиболее важными психологическими категориями и понятиями, раскрывающими индивидуальную проблематику развития жизнестойкости. Отталкиваясь от этих категорий и понятий, можно определить конкретные границы своих возможностей, эмоционально-волевых качеств и, как следствие, выявить вектор дальнейшего развития, показатели требуемых психологических сдвигов. Поскольку конечной целью такого рода программы выступает раскрытие всего индивидуального потенциала жизнестойкости, педагогу требуется практически освоить содержание целого ряда взаимосвязанных понятий, обозначающих те или иные индивидуально-личностные особенности.

Таким образом, один из важнейших методов комплексной подготовки педагогов-кураторов школьных команд построен на поэтапном осознании и калибровке индивидуальных особенностей и личностных качеств, определяющих потенциал жизнестойкости. Структурно-содержательные аспекты данной деятельности предполагают обязательное и последовательное ознакомление с целым рядом понятийных диад и терминологических связок.

Соотношение взаимосвязанных личностных ориентаций:

- интроверсия/экстраверсия;
- интернальный локус контроля / экстернальный локус контроля.

Мотивационная сфера: соотношение внутренней/внешней мотивации (избегание/достижение).

Оценка психофизиологических реакций на новую внешнюю среду:

- иницилирующая/контролирующая/требующая;
- абсорбирующая/автоматизированная/конформистская.

Уровень проявления эго (индивидуальной воли) в различных жизненных сферах и ситуациях: высокий/средний/низкий.

Сознательно-доминирующий и теневой типы поведения:

- ориентация на достижение цели;
- ориентация на сохранение ресурсов;
- ориентация на сохранение статус-кво;
- ориентация на ситуативные/надситуативные детерминанты.

Применяемые средства волевого контроля поведения:

- внутренние мотивы, волевое усилие с учетом реакций среды;
- внешние стимулы / неосознаваемые мотивы без учета реакций среды;
- полизависимость/полинезависимость.

Когнитивная оценка личных приоритетов:

- внутренняя каузальность и узкая компетентность;
- внешняя каузальность и широкая компетентность.

Эмоционально-аффективные реакции при переживании стрессов:

- невротического/психотического типа;
- чувство некомпетентности / чувство беспомощности;
- подъем/спад энергии при столкновении с неудачами/стрессами.

Наиболее значимые метастратегии деятельности:

- ориентация на внутреннюю/внешнюю референтность;
- ориентация на групповую сплоченность/атомарность;
- ориентация на репродуктивность/креативность;
- четкое/размытое видение конечных целей.

Процесс осознания и коррекции всех перечисленных выше индивидуально-личностных компонентов позволяет педагогу значительно расширить свой внутрличностный психологический потенциал и освоить набор ранее неизвестных методов и инструментов повышения стрессоустойчивости, креативности, эмоционально-волевой саморегуляции и жизнестойкости в целом. Следует также отметить, что только тот педагог, который смог осуществить на практике аналитическую проработку и коррекцию собственных индивидуальных особенностей, способен оказать действенную помощь в данном процессе своим подопечным для развития у них адекватного самовосприятия, позитивного отношения и раскрытия их собственного потенциала жизнестойкости.

В заключение данного раздела следует также отметить, что при встрече с трудными жизненными обстоятельствами мы можем опираться только на

те внутренние ресурсы, которые доступны нам «здесь и сейчас» в силу врожденных задатков, приобретенных умений и способностей. Конечно, даже в стрессовых ситуациях можно продолжать развивать в себе те или иные задатки, умения и навыки. Но часто в таких ситуациях от нас требуется оперативно выложиться «на все 100», причем в достаточно жесткие сроки, а не когда-либо позже. Это значит, что человек должен заранее точно знать, на что он способен в стрессовых ситуациях, что ему под силу сделать достаточно быстро и самостоятельно и в каких случаях ему потребуются помощь близких, компетентных лиц или даже первых встречных, окружающих его людей ввиду недостатка собственных ресурсов.

2.2. Ресурсоактивирующая тренинг-программа развития жизнестойкости для педагогов-кураторов школьных команд

2.2.1. Общая характеристика программы

Данная программа по своей структуре и содержанию максимально приближена к групповому психологическому тренингу. Полноценное участие в данной программе предполагает прохождение через все этапы и задания, что позволяет педагогу осознать сильные и слабые стороны своей индивидуальности, степень адекватности применяемых им стратегий реагирования на сложные ситуации, скорректировать типичные для него стили поведения в различных ситуациях и стили общения, а также получить представление о ранее неопробованных стратегиях адаптивного поведения и эмоционального реагирования в стрессовых ситуациях.

Во многих случаях активное включение в групповую психологическую работу по данной тренинг-программе позволяет ее участникам частично или полностью снять симптоматику хронического стресса, эмоционального выгорания и достичь состояния позитивной психоэмоциональной активации.

2.2.2. Ключевые принципы ресурсоактивирующей тренинг-программы

Программа построена на четырех ключевых принципах:

1. Доступ к внутренним ресурсам зависит от достигнутой нами степени осознания текущих состояний. Расширение внутренних ресурсов начинается с обязательной фокусировки на психофизиологических процессах (техника детализирующего осознания, осознанное дыхание в режиме 24 часов, анализ глубинных потребностей организма и оценка степени фрустрации текущих потребностей).

2. Для полноценного раскрытия внутренних ресурсов недостаточно осознать индивидуальные особенности психофизического функционирования и подсознательные эмоциональные блоки. Зачастую также требуется внесение необходимых изменений в повседневные практики заботы о душе и теле:

в режим питания, сна, медиапотребления и в сферу эмоционально значимых межличностных отношений в течение последующих 7–14 дней.

3. Стабильное расширение внутренних ресурсов невозможно без осознания и устранения своеобразных черных дыр – локальных точек потери энергии в физиологической, эмоционально-чувственной и интеллектуальной сферах. Устранение данных «энергетических свищей» начинается с предельно честного анализа скрытых причин, провоцирующих дефицитарные состояния на психофизическом, эмоциональном и интеллектуальном уровне.

4. Для сохранения достигнутого состояния расширенных психических ресурсов необходима выработка индивидуальных стратегий их контейнирования. Для этого применяются: поиск психофизических и эмоциональных якорей, техники оперативного перераспределения энергии в физической, эмоциональной и интеллектуальной сферах, построение индивидуальной программы выработки новых поведенческих стратегий, комплексных индивидуальных особенностей.

Каждый из этих принципов находит соответствующее отражение как минимум в одной из восьми техник, составляющих содержание тренинг-программы.

Для дальнейшего закрепления обнаруженных в процессе прохождения тренинга точек доступа к ресурсным качествам и состояниям необходимо практиковать систематическое возвращение к позитивным переживаниям и успешным стратегиям эмоционально-волевой саморегуляции, что является лучшей профилактикой сбоев и откатов к прежним ошибкам и дефицитарным состояниям эмоционально-волевой сферы.

2.2.3. Структура и содержание тренинг-программы

Поскольку данная тренинг-программа построена на комплексном, многоуровневом подходе к осознанию и расширению личностных ресурсов, в процессе ее составления использованы психотехники и приемы из целого ряда направлений практической психологии, включая телесно-ориентированную и процессуально-ориентированную психотерапию, психодраматическое проигрывание, когнитивно-поведенческое моделирование и отдельные элементы арт-терапии.

Программа рассчитана на групповую работу в течение, как минимум, одного светового дня с одним или двумя перерывами (в зависимости от количества и степени подготовленности участников, поставленных ими задач и глубины погружения в проблематику развития жизнестойкости).

В процессе тренинга возникает раскрытие внутриличностных ресурсов на трех уровнях целостного психофизического функционирования человека:

1. Телесно-организмический.
2. Эмоционально-мотивационный.
3. Интеллектуально-креативный.

Для понимания психотехнологии организации групповой тренинговой работы необходимо предварительное теоретическое ознакомление с приемами и техниками, соответствующими каждому из этих уровней.

Психотехники первого (телесно-организмического) уровня:

1. Психотехники, направленные на развитие умений и навыков полного организмического осознания. При освоении данного вида техник участники группы учатся самостоятельно входить в полный контакт со своим телесным «я», оценивать текущие потребности своего организма и обнаруживать:

- а) локальные сферы концентрации организмической энергии;
- б) локальные сферы/точки дефицита организмической энергии (т.н. свищи) и осознавать причины их возникновения.

2. Психотехники, направленные на освоение универсальных и индивидуальных стратегий восстановления организмических ресурсов. При освоении данных техник участники группы осваивают умения оперативно повышать организмический тонус и целенаправленно распределять энергию тела, осознают и отрабатывают индивидуальные, комплементарные их телесной конституции способы сохранения, преумножения и распределения организмической энергии.

Психотехники второго (эмоционально-мотивационного) уровня:

1. Психотехники, направленные на развитие эмоционально-чувственного осознания. При освоении данных техник участники учатся устанавливать полный контакт со своим эмоционально-чувственным «я», проникать в сферу подсознательных эмоциональных блоков, накапливаемых на протяжении достаточно продолжительного времени. Участники тренинга осваивают целебный эффект сознательного отреагирования вытесненных чувств и эмоций, вызванных событиями более ранних жизненных периодов.

2. Психотехники, направленные на трансформацию эмоциональных состояний и управление эмоционально-волевыми ресурсами. Знакомство с данными техниками позволяет участникам осознать реальные возможности «форматирования» эмоциональной энергии по образцу, ее преобразования в требуемый уровень положительной мотивации. Участники осваивают способы нейтрализации последствий т.н. эмоционального выгорания, а также стратегии избегания условий и факторов, провоцирующих рецидивы эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности, в периоды затяжных межличностных конфликтов и т.п.

Психотехники третьего (интеллектуально-креативного) уровня:

1. Психотехники, направленные на концентрацию и активизацию интеллектуальной энергии. Данные техники нацелены на развитие и закрепление умений и навыков сфокусированного решения проблем путем использования межполушарной функциональной асимметрии, направленного воображения, приемов эвристического мышления и оценки альтернатив,

а также посредством развития индивидуальных умений потребления и творческой переработки разного рода медиainформации.

2. Психотехники, направленные на осознание и преодоление невидимых границ мышления и барьеров восприятия реальности. Ознакомление с данными техниками предполагает осознание участниками тех подсознательных моделей мира, которые задают внутреннюю (скрытую) логику движения их мысли и формируют стереотипы их мышления, а следовательно, и поведения в кризисных ситуациях, в ситуациях предконфликтного и конфликтного взаимодействия. Освоение данных техник предполагает изменение привычных моделей реальности, приводящее к обнаружению ранее не осознаваемых и более продуктивных способов выхода из кризисных и конфликтных ситуаций, возникающих при решении профессиональных задач.

2.2.4. Пошаговый план реализации тренинг-программы

ШАГ 1. Внутригрупповое знакомство

Вступительные слова ведущего: «Уважаемые коллеги, предлагаю вам не простую процедуру знакомства, а некий тест на адаптивность. Вероятно, многие из вас не достаточно хорошо знают всех присутствующих здесь, но нам сегодня придется решать очень важную задачу, требующую определенного уровня доверительности – поиск доступа к дополнительным источникам личной энергии, раскрытие личностных особенностей в качестве внутренних ресурсов. Поэтому мы предлагаем всем присутствующим взять на вооружение простой принцип «как если бы»: то есть начать общаться и работать в группе так, как если бы мы давно знали друг друга, давно были командой единомышленников. Хотите ли вы попробовать увидеть, ощутить себя не просто тренинг-группой, а имеющей многолетний опыт общей работы сплоченной командой, способной решать любые проблемы?»

Итак, для начала вам необходимо ощутить себя частью команды, в которой никто не боится показаться смешным, бестолковым или слабым! Возможно, в привычной среде кто-то из вас не является командным игроком. В таком случае просто скажите себе: «На время, ради самого себя, я представлю это». В вашей власти – осваивать данный принцип уже с этого момента или повременить. Впрочем, это будет ваш личный выбор, который каждый из вас так или иначе продемонстрирует в процессе знакомства».

Далее ведущий вывешивает в зале лист, на котором записан принцип «Как если бы – единая команда» в качестве программы, действующей по умолчанию, и продолжает: «Итак, вам предлагается как-то проявить или представить себя, «как если бы» вы пришли в эту группу в тысячный раз. Нужно рассказать, с чем вы пришли в группу, открыто предъявить свои ожидания от тренинга ведущему и, возможно, другим членам группы. Постарайтесь сделать это, как если бы мы уже не раз встречались, обсуждая данную тему».

Если ведущий чувствует, что общее напряжение в группе остается, он может начать с самораскрытия. При этом важно, чтобы он отметил следующий момент: «Данный тренинг не предполагает, что ведущий должен много говорить о целях и нюансах текущей групповой и индивидуальной работы. Чем больше сосредоточенной внутренней работы, чем больше индивидуальных усилий и самостоятельных действий, тем меньше возникает ко мне вопросов, типа: «Объясните, почему я ничего не чувствую», «Почему вы решили, что мне это поможет». И если я много говорю, значит, что-то пошло не так. Однако я не буду избегать необходимых разъяснений в начале каждого упражнения и постараюсь давать максимально емкие рекомендации по его выполнению. Не хочу выглядеть здесь таким загадочным профи, которому одному известно, о чем вся эта пьеса, поэтому я готов к любым пояснениям по процессу. А это значит, что буду пояснять вам, что и как лучше делать (всем вслух или лично вам – шепотом) в тех случаях, когда увижу, что вы действительно искренне стараетесь выжать максимум из той или иной техники, но что-то не получается».

После того как каждый участник представит себя группе, ведущий может предложить простое задание для командной работы: «Давайте попробуем раскрыть все грани/компоненты понятия «жизнестойкость» в буквальном выражении, то есть подобрав соответствующие слова к буквам, составляющим это слово. При этом мы должны добиться красивого соединения всех индивидуальных вариантов толкования той или иной буквы посредством группового согласования».

При большом количестве участников для данного задания требуется разбивка на две команды-подгруппы.

В заключение знакомства можно вынести на обсуждение для группового обмена опытом следующий вопрос: *Какие психологические методы, лекарственные средства, телесно-ориентированные или дыхательные техники и т.п. вы применяете для сохранения жизненной энергии?*

Участники группы могут рассказать о тех средствах и приемах, которые они привыкли использовать для поддержания работоспособности, восстановления жизненного тонуса, обмениваться личным опытом по использованию каких-либо витаминов, микроэлементов, адаптогенов для поддержания энергетического тонуса, работоспособности, для борьбы с усталостью и т.д.

ШАГ 2. Техника «Самоанализ энергетических ресурсов»

Данная техника построена на основе теории биосинтеза Д. Боаделлы. Каждый из нас в силу отсутствия совершенной биопсиходуховной и прочей целостности обладает тем или иным видом энергии в избытке или в относительном недостатке. При этом доступ к другим видам энергии может быть весьма проблематичен.

Если, например, человек находится в постоянных спорах-битвах за правоту своих взглядов и напористость – часть его характера, то, скорее всего, у него весьма существенные ресурсы в сфере эмоций и мотивации, но в то же время ему может не хватать понимания того, как эффективно влиять на людей и изменять их мнение (и нужно ли это делать), чтобы добиваться от других того, чего вы хотите.

Избыток интеллектуальной энергии, однако, тоже может порождать проблемы: возникают навязчивые идеи, окружающие не понимают ваш слишком оригинальный образ мыслей и т.п. К сожалению, в России немало очень умных людей, не способных заработать себе и близким на пропитание. Как правило, при избытке мыслительной деятельности часто возникает дефицит мотивации к реальным активным действиям, самооправдания типа: «Все, что я делаю или буду предпринимать, вольется в общую суету сует, канет в Лету без следа» и т.п.

Слова ведущего: «Итак, сейчас от вас потребуется вера в свою способность оценивать собственный энергетический потенциал по шести видам пребывающей в нас энергии. Пожалуйста, настройтесь на свои внутренние ощущения: что вы чувствуете, какие ощущения возникают у вас при попытке оценить свой волевой потенциал? Попробуйте почувствовать в себе волю к совершению чего-либо позитивного. Если, например, вы представите или вспомните себя в ситуации внутреннего преодоления, волевого контроля, вы сможете оценить некий общий уровень своих волевых качеств (по десятибалльной шкале). В идеале, желательно найти в себе некие локальные центры для каждого типа энергии, хотя потоки этой энергии могут проходить через все тело. Постарайтесь быть предельно честными и в то же время гибкими в самооценке своего энергетического потенциала».

- Энергия воли (волевой самоконтроль, саморегуляция поведения)

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

- Энергия аналитической деятельности (способность к рутинной работе)

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

- Энергия вдохновения (творчество, энтузиазм во всех проявлениях)

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

- Энергия эмоций и чувств (способность что-либо желать, к чему-то стремиться)

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

- Энергия действий, движения (внутримышечная заряженность)

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

- Энергия физиологических процессов (обмен веществ, работа органов)

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

После проведения индивидуальной работы следует групповое обсуждение процесса выполнения задания и полученных результатов. В заключение следует отметить, что все шесть видов энергии являются уникальными, но тем не менее могут быть использованы для синергетического взаимоусиления или трансформированы одна в другую. Например, если у нас не хватает волевых качеств, мы можем постепенно восполнить их нехватку с помощью активного творчества.

ШАГ 3. Психотехника «Примерка звериных шкур» для определения предпочитаемых стратегий обретения жизнестойкости

Вступление ведущего: «На бессознательном уровне наше телесное «я» всегда находится в поиске недостающих ресурсов, возможно, поэтому нас так привлекает животный мир. Каждое животное в нашем сознании является носителем определенных качеств, характеристик, некоторые из которых нам особенно необходимы в те или иные моменты жизни. Чтобы понять, каких именно качеств нам недостает, порой полезно в игровой форме примерить на себя приблизительно подходящие. Вам предстоит сейчас побывать в шкуре, точнее в образе и теле восьми животных, каждое из которых может дать вам доступ к тем или иным необходимым внутренним ресурсам.

Возможно, не все эти животные качества и соответствующие им ресурсы будут вами одинаково восприняты, но, так как все познается в сравнении, мы будем последовательно примерять на себя шкуру каждого из восьми зверей. Вы можете закрыть глаза и забыть, где находитесь, чтобы на все 100 % войти в образ животного».

Выполнение данной техники может проводиться под музыку с визуальным предъявлением образа каждого животного:

1. Обезьяна. Умение продвигаться поверху, едва касаясь вещей, легко ускользать от противников, ловкость, цепкость, хитрость, быстрая обучаемость, умение схватывать все на лету...

2. Олень. Порывистость, благородство, обостренное стадное чувство, смелость и умение чувствовать опасность, способность к большим скоростям и при необходимости – к мощным ударам...

3. Дикая хищная кошка (лев, тигр, рысь, пантера и т.п.). Умение все точно, до мелочей рассчитать, выждать момент, способность в нужный момент действовать жестко и без промедлений...

4. Слон. Полное внутреннего достоинства движение, связанное с ощущением огромной физической силы, благодаря которой даже более хищные и зубастые боятся тебя...

5. Электрический скат. Умение быть неожиданным, непредсказуемым: внешняя легкость, гибкость тела, грациозное скольжение в пространстве и в тоже время смертельная сила удара...

6. Крыса. Способность действовать коллективно, точно чувствовать ситуацию, полагаясь на свой слух и нюх, дерзко действовать в критических ситуациях, не боясь превосходящих по размерам противников...

7. Птица перелетная (чайка, гусь, утка и т.п.). Способность в определенные периоды жизни трудиться круглые сутки, работать в стае/команде на конечную цель, не теряя ее из виду...

8. Ваш зверь. Как спонтанное выражение вечного поиска недостающих качеств – выразить те или иные повадки, характеристики того зверя, который наиболее симпатичен, привлекателен.

После проведения индивидуальной работы следует групповое обсуждение процесса выполнения задания и полученных результатов. Групповое обсуждение должно включать обязательный анализ субъективного понимания и индивидуального анализа пережитых звериных качеств. При этом каждый участник должен ответить на вопрос: *Каким животным вам понравилось / не понравилось быть больше всего – каков ваш выбор стратегии жизнестойкости?*

ШАГ 4. Психотехника «Обмен ресурсными качествами»

Данная техника основана на психодраматическом самовыражении, на экспериментировании с представлением отдельных субличностей, персонализированных ролей. Она достаточно эффективно и детально разработана в школе самоосвобождающейся игры Вадима Демчого (например, «история с боцманом»).

Вступление ведущего: «В нашей группе каждый обладает некими явно развитыми и ценными для других качествами и способностями. Каждому из вас предстоит выступить в качестве дарителя и просителя. Итак, вам предстоит определить какое-либо одно желаемое качество, которое есть в ком-то другом из группы. Эта техника не требует обязательности парных выборов. Она позволяет вам выбрать и опрашивать тех, кто, возможно, не выбрал вас».

Ведущий поясняет, что основная цель техники – использование персона другого для доступа к скрытым ресурсам личности. При этом тот участник, который считает, что является носителем какого-либо значимого, ресурсного качества и предлагает его группе, обязательно должен:

- раскрыть историю развития в нем этого качества с детских лет;
- рассказать, как ему удастся сохранять и развивать это качество;

– оценить возможную динамику развития этого ресурсного качества при должных усилиях просителя;

– придумать, как передать секрет развития этого качества или часть этой способности просителю.

После проведения групповой работы следует групповое обсуждение процесса выполнения задания и полученных результатов. При этом следует особо отметить, что данная техника – не просто некая игра, метафорический обмен. Она позволяет максимально осознавать, как люди передают свои плюсы и минусы. Вместе с тем она вынуждает нас порой раскрываться слишком сильно.

ШАГ 5. Техника «Вспомнить себя на максимуме»

Основным назначением данной техники является использование автобиографических эмоционально насыщенных воспоминаний для поиска доступа к ресурсным состояниям. При этом каждый участник группы должен повторно пройти через так называемые пиковые переживания – моменты максимального раскрытия личного потенциала, ситуаций успеха и общественного признания.

Ведущий просит участников группы поискать в своем прошлом те события и ситуации, о которых они могли бы сказать, что в эти моменты проявляли свои знания, умения и личные качества на максимальном или близком к максимуму уровне своих возможностей.

У каждого человека в жизни есть такие переживания. Участники тренинга должны вспомнить как минимум одну-две ситуации, связанные с успешным самовыражением, взаимодействием, какой-то учебной или профессиональной деятельностью. Это могут быть как длительные, так и весьма непродолжительные переживания. Требуется заново пережить и предельно точно вспомнить и описать динамику своих переживаний:

- эмоции, чувства;
- внутренние ощущения;
- восприятие реальности;
- мысли о себе, мире, текущем моменте / ситуации.

Выполняющие данную технику могут максимально четко увидеть себя как внутри ситуации, так и со стороны. Далее им предлагается вспомнить и подумать над тем, какая эмоция или энергия доминировала в их существовании в тот момент.

Опираясь на полученные переживания, человек, выполняющий данную технику, может попытаться пантомимическим, символическим либо иным образом выразить эти состояния и ситуации, чтобы другие участники смогли почувствовать его вдохновение, его драйв, пережитые в тот момент.

В заключение участникам предлагается подумать над тем, что изменилось в них с тех пор. Они могут определить те условия и факторы, которые

помогают или мешают им переживать эти пиковые состояния заново (например, это могут быть какие-либо чувства или мысли).

После проведения индивидуальной работы следует групповое обсуждение процесса выполнения задания и полученных результатов.

Шаг 6. Техника «Поуровневый анализ реагирования на стрессы и страхи»

Назначение данной техники – систематически осмыслить и творчески преобразовать процесс многоуровневого реагирования организма и психики человека на стрессовые ситуации, любые ситуации, вызывающие у него страхи и тревоги.

Вступление ведущего: «У каждого из нас есть страх столкновения с какими-либо вполне возможными, но пугающими жизненными обстоятельствами, перипетиями. Психодраматическое проигрывание этих ситуаций позволяет ответить на три важных вопроса:

На каких уровнях нашего существа происходит реагирование на пугающие ситуации / проблемы?

Какими мыслями сопровождается этот процесс?

Каким образом может быть осуществим эффективный контроль над нашими эмоциями в этих ситуациях?

Каждому участнику тренинга предлагается выстроить сцену многоуровневого реагирования на стресс и страх. Но для этого ему необходимо предварительно создать *скульптуру своих субличностей*, отражающих один из уровней его психики в тот самый момент времени. Необходимо также как-то определить эти субличности, дать им персонифицированное выражение.

Каждый участник группы, используя помощь других участников группы, расставляет эти субличности вокруг себя таким образом, чтобы осознать, какие из них дают ему силы и какие их отнимают в момент его действия/выбора. Для оживления созданной «скульптуры» он может подобрать этим сублиčnostям символические реплики, жесты, мимические выражения и прочие характеристики. Таким образом, построенная им динамическая скульптура реагирования может включать:

- реагирование на уровне тела или телесного «я»;
- реагирование на уровне души/сокровенного человека;
- реагирование на уровне внутреннего ребенка;
- реагирование на уровне взрослого / внутренней мудрости и т.д.;
- реагирование на уровне персоны.

Субличности, выстроенные вокруг главного героя (протагониста), условно могут и должны свободно варьироваться. После оживления скульптуры субличностей главный герой может поэкспериментировать с их расстановкой и характером воздействия на его реакции при переживании стрессовых ситуаций. Конечная цель данных экспериментов – попытаться догово-

ряться со всеми субличностью с учетом их интересов и создать модель целостного и конструктивного реагирования на стрессы и страхи.

После проведения индивидуальной работы следует групповое обсуждение процесса выполнения задания и полученных результатов.

ШАГ 7. Техника «Контейнирование и актуализация требуемых состояний»

Назначение данной психотехники – помочь каждому участнику найти свои секреты быстрого возвращения в требуемые/желаемые состояния. При этом многие из них могут находиться на начальной ступени развития данной техники. Задача ведущего – показать участникам группы, что каждый имеет как минимум исходную способность к контейнированию любых эмоциональных состояний и чувств, а также к созданию внутренних образов, способствующих долговременному сохранению тех или иных значимых для него состояний и личностных качеств.

Для того чтобы помочь участникам научиться более эффективно актуализировать и контейнировать требуемые состояния, ведущий должен напомнить им о тех проявлениях энергии, с оценки и анализа которых начинался данный тренинг:

1. Энергия воли (волевой самоконтроль, саморегуляция поведения).
2. Энергия рационально-аналитической деятельности (способность к рутинной работе).
3. Энергия вдохновения (творчество, инноватика во всех проявлениях).
4. Энергия эмоций и чувств (способность что-то желать, к чему-то стремиться).
5. Энергия действий, движения (внутримышечная заряженность).
6. Энергия физиологических процессов (обмен веществ, сексуальная потенция, работа органов).

Как правило, каждый из участников тренинговой группы умеет сохранять и актуализировать строго определенный, достаточно узкий набор состояний. Однако он может перенести этот навык на более широкий круг состояний, если осознает через опыт групповой работы, каким образом в нем возникают необходимые качества и энергетические режимы организма. Для этого от него требуется без всяких слов представить на групповое обозрение проживание желаемого, но более или менее труднодостижимого состояния. Остальные участники группы должны определить/угадать, какое именно состояние представлено на их суд. Чем более ярко, убедительно и осознанно воспроизводится желаемое состояние, тем более детально группа может проанализировать этот процесс.

После того как участники выбрали и продемонстрировали те или иные желаемые состояния, **ведущий может помочь им завершить процесс их сохранения/контейнирования с помощью следующего наставления:**

«Выберите некоторые точки доступа и хранения в вашем организме для каждого из желаемых состояний или каждого вида энергии. В помощь себе подумайте о том, что те или иные позитивные состояния, которые вы однажды динамически переживали, могут быть связаны лично для вас с тем или иным органом в теле (например, с сердцем, мозгом, легкими и т.д.). Подумайте о том, что вы контейнируете в этот орган определенный вид энергии и желаемые состояния, в которых в данный период жизни нуждаетесь более всего. Вы можете осуществлять контейнирование и актуализацию состояний и энергий также через какие-либо жесты, движения, связки мышц и виды дыхания.

Теперь создайте для той или иной энергии некий красивый «образ-контейнер». Например, можно вообразить энергию вдохновения как ярко сияющий бриллиант в вашем сердце, а энергию эмоций и чувств как пеструю, постоянно меняющую окрас птицу, порхающую вокруг вас. А энергия воли может быть представлена в виде алмазной пирамиды, обрамляющей вашу голову. Для достижения желаемого эффекта вы можете мысленно нарисовать любой субъективно значимый образ, геометрическую форму и т.д. Поместите этот образ-контейнер внутрь себя в пространство, совместимое с теми или иными органами вашего тела или рядом с ним. Посмотрите на то, что получилось, дополните недостающие детали (цвет, форму, тип материала). Затем мысленно откройте и закройте этот контейнер несколько раз, чтобы убедиться в том, что он зависит только от вашей личной воли. Запомните, откуда теперь вы можете получать доступ к этому ценному состоянию. Также вы можете мысленно построить диалог с той частью вашего «я», которая станет ответственной за сохранение данного состояния/качества, чтобы услышать ее пожелания.

Для усиления эффекта от данного упражнения вы можете нарисовать свое желаемое состояние или качество, помещенное в образ-контейнер, затем сложить листок и спрятать его там, где пожелаете».

Завершив данное обращение, ведущий должен сделать трехминутную паузу для того, чтобы все участники смогли без спешки завершить необходимые им мысленные действия, рисунки и т.д. После проведения описанной индивидуальной работы следует групповое обсуждение процесса выполнения задания и полученных результатов.

ШАГ 8. Техника «Проба будущего»

Назначение данной техники – спроектировать в ближайшем будущем реализацию желаемых сценариев реагирования на стрессовые ситуации, а в отдаленном будущем – сценариев личностного развития, позволяющих достичь успеха в каких-либо стандартных или нестандартных обстоятельствах жизни. Каждый участник тренинговой группы, проигрывая «пробу будущего», не просто делает набросок «новой реакции в старой ситуации», а, по сути, создает наиболее вероятный сценарий на будущее.

И поскольку почти у каждого участника группы имеется потребность создать проект нового, более желаемого поведения и опробовать его в заданных обстоятельствах, ведущий предлагает им произвести процедуру апробации будущего. При этом они получают новый, пока еще игровой опыт как переживание вполне достижимой возможности позитивных сдвигов в их будущем поведении, в их реагировании на стрессы, травмы и т.д.

Участники тренинга выбирают какую-либо ситуацию в будущем, которая, скорее всего, произойдет и очень беспокоит их. Затем они с помощью всей группы проигрывают эти тревожные ситуации таким образом, чтобы их тревоги и страхи могли находить выход в конструктивной форме, например, в виде самоироничных сценок, описывающих их аффективные реакции, в виде повествования от третьего лица – вымышленного наблюдателя или иных креативных приемов проигрывания этих ситуаций.

Как известно, такая психодраматическая «проба будущего» всегда является достаточно релевантной проверкой ресурсов и поведения реальности. Она часто применяется в так называемой поведенческой психодраме. При этом самые лучшие варианты поведения в той или иной стрессовой ситуации волей-неволей запоминаются не только протагонистом, но и всеми действующими лицами.

Каждому участнику важно опробовать все возможные способы поведения на себе, чтобы понять, какие из новых образцов поведения не только по его, но и по чужим ощущениям будут наиболее эффективными и приемлемыми. Позитивное подкрепление от игроков, «терапевта» и группы при этом играет крайне важную роль.

После проведения индивидуальной и групповой работы по апробированию будущего следует обязательное групповое обсуждение процесса выполнения задания и полученных результатов.

Итоговое обсуждение полученного опыта тренинговой работы должно включать не только групповой обмен чувствами и опытом, но и оценку всех последующих усилий участников, направленных на развитие у них:

- стрессоустойчивости и целеполагания в кризисные периоды жизни;
- психофизических техник эмоционально-волевой саморегуляции;
- способности к разрешению внутренних и внешних конфликтов;
- позитивных стратегий мышления и поведения в стрессовых ситуациях.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ-КУРАТОРОВ ШКОЛЬНЫХ КОМАНД

3.1. Специфика работы педагогов-кураторов по привлечению обучающихся к программе развития жизнестойкости

Целевой группой программы развития жизнестойкости выступают обучающиеся подросткового возраста (с 5 по 10 класс). По мнению большинства специалистов, подростковый возраст соответствует возрастным границам от 11 до 16 лет. В психологической литературе этот возраст рассматривается как период активного формирования характера и динамичного развития личности. Подростки находятся в постоянном поиске смысловых ориентиров для самоидентификации, склонны к критической переоценке общественных традиций и идеалов, их привлекает экспериментирование с различными социальными ролями и формами самовыражения. И конечно, в этом возрасте велика их тяга к определению границ своих возможностей, к оценке своего интеллектуального и волевого потенциала, что иногда толкает подростков на весьма рискованные поступки и социально опасные самоинициации.

Вместе с тем следует отметить, что личностное развитие подростков нередко протекает чрезвычайно драматично, а порой и трагично. Подростки часто ощущают себя разрывающимися острыми внутренними противоречиями, эмоционально уязвимыми, страдающими от рассогласования их целей и ценностей. Проблемные ситуации в подростковом возрасте связаны с фрустрацией шести основных потребностей:

- физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков;
- потребности в безопасности, реализуемой через принадлежность к какой-либо общности;
- потребности в независимом личностном развитии;
- потребности в установлении глубоких эмоциональных отношений со «значимыми другими»; потребности в социальном успехе; потребности в формировании позитивной социальной и личностной идентичности [50].

Неудовлетворенность указанных жизненных потребностей проистекает из целого ряда как субъективных (индивидуальных), так и объективных

(социальных) причин. Она же толкает подростков на стихийные поиски решений для своих проблем: в одних случаях это постепенное освоение эффективных стратегий совладающего поведения, а в других – иррациональные, саморазрушительные действия, которые часто вызваны не только и не столько плохим воспитанием, сколько отсутствием жизненно важных компетенций и навыков эмоционально-волевого контроля. Поэтому в данный период стихийного личностного становления и перехода к взрослости важнейшим фактором преодоления трудностей для подростков является их совместная деятельность со значимыми взрослыми. Как известно, подростковый период является сензитивным для развития волевых и лидерских качеств личности. При этом весьма желательно, чтобы формирование эмоционально-волевой сферы подростка происходило при конструктивном и целенаправленном влиянии со стороны значимых для него лиц – родителей, старших сестер и братьев, педагогов, тьюторов, тренеров и иных условных или реальных наставников.

В ракурсе проблематики развития жизнестойкости молодого поколения важно отметить, что образовательные учреждения должны предоставлять специальные условия и возможности юношам и девушкам (образовательные акции, тренинги, развивающие площадки) для активного освоения ими жизненно важных знаний, умений и навыков, позволяющих эффективно преодолевать разного рода стрессовые ситуации, конфликты и эмоциональные травмы. Педагоги и психологи образовательных учреждений могут внести весьма существенный вклад в решение проблем современных подростков посредством активного вовлечения их в образовательно-профилактические программы, направленные на развитие волевых качеств, навыков преодоления стрессов, осознания индивидуальных особенностей и развития потенциала собственного «я».

В комплексной программе развития жизнестойкости, реализуемой в рамках сети партнерских образовательных учреждений, особое значение приобретает работа по созданию школьных команд из числа наиболее мотивированных обучающихся.

Педагогические работники, выступающие в роли кураторов школьных команд, должны четко осознавать, какие скрытые потребности, сознательные цели и ценности движут подростками, желающими участвовать в программных мероприятиях и акциях, а также какие страхи, предубеждения могут оттолкнуть их от участия в программе. Представим типичный психологический портрет такого потенциального участника школьной команды по развитию жизнестойкости:

- Проявляет активный интерес к любого рода социальным практикам (добровольчество, образовательные курсы, творческие акции).
- Постоянно ищет новые стимулы для личностного развития, а также тех, кто может обеспечить его такими стимулами.

- Готов брать на себя какие-либо специфические роли, функции в группе, состоящей из его сверстников, если они соответствуют его личным желаниям и амбициям.

- Стремится проявить свой личностный потенциал, выразить свой талант при выполнении ответственных поручений.

- Может достаточно быстро утратить мотивацию к участию, если решает, что его личный вклад в общее дело недооценивают.

- Подвержен как позитивным, так и негативным влияниям в виде мнений и оценок со стороны ровесников или более старших лиц.

Следует также отметить, что степень харизматичности педагога-куратора является важнейшим фактором в процессе создания и развития школьных команд. Но, даже если поначалу она не высокая, можно уверенно прогнозировать ее рост в глазах активных подростков, готовых участвовать в программе развития жизнестойкости, в том случае, когда педагог-куратор соответствует хотя бы части следующих критериев:

- Пользуется авторитетом как у учителей, так и учеников.

- Может отстаивать свое мнение перед администрацией образовательного учреждения.

- Умеет точно оценивать и раскрывать индивидуальный потенциал каждого подростка, включенного в групповую работу.

- Всегда в курсе происходящих событий, знает о разного рода инициативах, происшествиях и конфликтных ситуациях, возникающих в образовательном учреждении или в районе его расположения.

- Имеет опыт развивающей практической работы с подростками (например, в рамках внутришкольной службы примирения, школьной театральной студии и т.п.).

- Является носителем каких-либо впечатляющих умений или навыков, неординарных способностей и личностных качеств.

- Умеет слышать молодое поколение, принимает хотя бы часть его ценностей, идеалов и подходов к решению проблем.

- Может по своей инициативе организовать какую-либо интересную акцию, неформальную встречу и т.п.

- Готов тратить свое личное время на общение с подростками, включенными в групповую работу по программе.

Из данного перечня следует, что идеальным куратором школьных команд является такой педагог, который успешно совмещает эту работу со своими прямыми служебными обязанностями, личными интересами и предпочтениями. Однако иногда бывает так, что педагог, введенный в эту работу против своей воли, постепенно втягивается в нее и начинает видеть в ней какие-либо личностные смыслы.

3.2. Формирование и обучение школьных команд в процессе реализации программы развития жизнестойкости

Процесс формирования школьных команд часто протекает с разного рода осложнениями: возникает борьба за лидерство, случаются внутригрупповые конфликты, происходят открытые и скрытые «акты саботажа». Чтобы свести к минимуму такого рода явления, необходимо как можно скорее совместить процесс формирования школьных команд с процессом распределения ролей и заданий, а также с обучением и саморазвитием их участников.

В задачи куратора на первом этапе формирования команды входит:

- активное ознакомление подростков с основными пунктами программы развития жизнестойкости, включая ее стимульную часть;
- распределение ролей и обязанностей в команде в соответствии со способностями, амбициями и желаниями участников команд;
- выработка перспективного плана деятельности команды в соответствии с потенциалом ее развития.

На втором этапе при инициативе куратора и содействии со стороны администрации школы для школьных команд могут быть организованы специальные обучающие курсы или тренинги по тематике развития жизнестойкости. Специальные обучающие курсы могут быть посвящены обучению навыкам выживания в экстремальных ситуациях и в условиях дикой природы, а тренинги должны быть направлены прежде всего на освоение всех рассмотренных выше индивидуально-психологических компонентов жизнестойкости. Такого рода занятия могут значительно сплотить участников школьных команд и дать им импульс к самостоятельным творческим инициативам по тематике жизнестойкости.

При этом следует учесть, что проведение тренинга требует дополнительных временных ресурсов как со стороны подростков – членов команды, так и со стороны тренеров. Поэтому важно, чтобы на тренинг попали именно те подростки, которые реально заинтересованы в дальнейшей работе и которые с большой вероятностью не потеряют интерес к участию в ней через неделю или месяц. Недостаточное внимание к отбору участников может привести не только к нарастанию конфликтов в команде, но и подрыву доверия школьников к программе. Для предотвращения таких явлений важно с самого начала задать участникам школьных команд ясную перспективу их деятельности и четкие правила участия в тренинге. В таком случае участники тренинга будут ясно представлять задачи и конечные цели их обучения. Следует помнить о трех типичных ошибках, допускаемых кураторами при наборе подростков в школьные «команды жизнестойких» и организации для них групповых тренинговых занятий:

- Для участия в командах и работе были набраны подростки из числа «записных активистов школы», которые и без того загружены разными

общественными делами, а потому у них не остается времени на стабильное посещение групповых занятий по программе развития жизнестойкости.

- Для участия в школьных командах были набраны преимущественно «трудные» подростки, которые направлялись в них для загрузки какой-либо общественно значимой деятельностью и перевоспитания. При этом они исходно не имели высокой мотивации к освоению программы жизнестойкости и участию в тренинговых занятиях. Если даже меньшая часть из них втягивалась в работу команды, то большая рано или поздно уходила из нее, и нужно было заново начинать всю работу по формированию и обучению команды.

- Кураторы школьных команд (и другие педагоги, выступающие в качестве их помощников) не уделяли достаточного внимания подготовке каждого нового занятия, полагаясь на инициативу самих школьников, недооценивая их степень запросов к содержанию обучающих курсов или тренингов по проблематике жизнестойкости, что в итоге приводило к резкому снижению интереса и оттоку желающих посещать такие занятия.

Таким образом, необходимо придерживаться достаточно простого и четкого правила при формировании и обучении школьных команд: *программа развития жизнестойкости эффективна при сотрудничестве реально заинтересованных в ней педагогов-кураторов с реально замотивированными подростками.*

Конечно, во многих случаях даже потенциально перспективные для участия в программе подростки не имеют представлений о том, что такое жизнестойкость, так как ранее никогда не слышали об этом понятии. Для таких подростков необходима достаточно простая, емкая и стимулирующая их интерес информация. Примером подобной информации для старшеклассников – будущих членов школьных команд может служить следующий текст:

«Что важно понимать, если вы впервые слышите о жизнестойкости?»

Жизнестойкость – это понятие, которое объединяет два известных всем слова – «жизнь» и «стойкость». И оно имеет прямое отношение к каждому из нас! Вместе с тем жизнестойкость не какое-то отдельное качество человека. Когда мы говорим о жизнестойких людях, мы подразумеваем, что в них совмещаются такие личные качества и черты характера, как сильная воля, выдержка, контроль над эмоциями, адекватная оценка своих сил, стремление к постоянному расширению своих возможностей, способность идти на оправданный риск, творческий подход к преодолению сложных обстоятельств и многое другое, о чем пойдет речь ниже.

Жизненная стойкость не может быть приобретена какой-то односторонней деятельностью, например, только развитием силы. Так, слон в тысячи раз сильнее черепахи, но она является более жизнестойкой, может жить как на суше, так и в воде. Жизнестойкость также не может быть освоена благодаря

лишь чтению умных книжек, как некая красивая теория. Она накапливается постепенными и комплексными усилиями, как приобретает спортивный навык или профессиональное мастерство. Нередко люди приобретают жизненную стойкость после долгих и порой мучительных испытаний. Им приходится справляться с какими-либо суровыми вызовами судьбы, приходится подтверждать свой выбор, свою силу духа снова и снова.

Можно ли как-то определить, насколько в человеке развита жизнестойкость? Каким образом она проявляется?

В интеллектуальном плане жизнестойкость проявляется как твердые убеждения человека, которые позволяют ему оставаться целостным, собранным и активным при любом развитии событий.

В эмоциональном плане жизнестойкость характеризуется способностью человека контролировать свои эмоции: поддерживать позитивный, оптимистический настрой, прогонять уныние, сдерживать вспышки гнева и ярости, преодолевать свои сомнения или страхи. Как известно, эмоции тесно связаны с устремлениями и волевыми качествами человека. Только тот, кто умеет концентрировать все свои устремления и чувства на достижении целей, способен их добиваться. Человек с развитым эмоционально-волевым самоконтролем способен при необходимости оказывать сопротивление любым внешним обстоятельствам, любому давлению извне. Кроме того, такой человек легче и быстрее справляется с ударами судьбы, травматическими переживаниями и негативными последствиями стресса.

В повседневном поведении человека жизнестойкость проявляется как способность терпеливо достигать поставленных целей. При этом, сталкиваясь с препятствиями, человек проявляет смекалку, творческий подход к делу, берет на себя личную ответственность доблестно, а при необходимости проявляет мужество. Он постоянно развивает умение действовать решительно, выверенно и результативно, сохранять внутреннее достоинство и верность своим принципам во всех сложных ситуациях.

Если вы однажды решите перейти к освоению жизнестойкости на практике, то ваши повседневные усилия должны включать три основных направления:

- общефизическая (спортивная) подготовка;
- совершенствование эмоциональной и волевой саморегуляции;
- развитие интеллектуальной и духовной составляющих личности.

Итак, подведем краткий итог: развитие жизнестойкости – процесс непростой, но очень важный для каждого человека. Ибо если мы не будем стремиться к ее развитию, то окажемся неспособными контролировать свои эмоции, действовать уверенно и разумно, когда столкнемся с какими-либо проблемными ситуациями и тяжелыми испытаниями в жизни».

Данный текст является примерным, поэтому он может и должен упрощаться или усложняться в зависимости от возраста подростков, качества их образования и степени исходной мотивационной готовности.

Следует особо отметить, что высокая мотивация к участию в программе, как правило, возникает у школьников в процессе проведения каких-либо первичных ознакомительных занятий, групповых опросов или соответствующих тематических акций. При этом важнейшим фактором возрастания мотивации и энтузиазма подростков является создание специальных условий/возможностей для их личностного самопроявления, что может быть реализовано через разного рода конкурсы творческих работ, спортивные состязания, познавательные-развивающие квесты, а также через организацию межкомандной конкуренции в тех или иных видах деятельности.

Представленная ниже образовательно-профилактическая акция «Неделя развития жизнестойкости» построена на принципе комплексного стимулирования естественного интереса подростков ко всему новому и предоставляет им возможность проявить себя в достаточно разнообразных формах творческой активности.

3.3. Организация и проведение образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости»

3.3.1. Общая характеристика программы

Планирование образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости» построено на систематизированном подходе к профилактике и устранению таких типичных проблем, как неготовность школьников к рациональному реагированию на психотравмирующие ситуации, недоразвитие у них механизмов эмоционального самоконтроля и саморегуляции поведения в рискованных ситуациях. Данная акция направлена на формирование и развитие конструктивных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.

Цель проведения «Недели развития жизнестойкости» (далее по тексту – НРЖ) – содействие развитию у подростков личностных качеств, позволяющих им успешно преодолевать жизненные кризисы, внутриличностные и межличностные конфликты и эмоциональные травмы.

Задачи акции:

- вовлечение школьников в мероприятия, направленные на развитие личностных качеств и жизненных компетенций, способствующих повышению их жизнестойкости;
- поддержка школьных инициатив, направленных на творческое развитие качеств и навыков жизнестойкости;
- распространение философии жизнестойкости в школьной среде и обществе в целом.

Главные принципы организации НРЖ: создание для школьников возможности осознанного выбора точки приложения сил, активизация их добровольного участия в творческих проектах и конкурсах, раскрывающих основные идеи и ценности философии жизнестойкости.

Неделя развития жизнестойкости должна планироваться и реализовываться как итог повседневной образовательно-профилактической и воспитательной работы в образовательном учреждении, что предполагает предварительную подготовку учащихся и поддержку их инициатив, направленных на развитие жизнестойкости в течение всего учебного года.

В каждом образовательном учреждении должен быть специально подготовленный педагог/психолог, ответственный за подготовку и проведение НРЖ.

В рамках Недели развития жизнестойкости в образовательных организациях предполагается проведение следующих тематических акций и мероприятий:

- уроки и тренинги жизнестойкости;
- конкурсы на лучшую презентацию примеров жизнестойкости;
- семинары, форумы, тематические концерты;
- театрализованные постановки, раскрывающие основные идеи философии жизнестойкости;
- акции по распространению философии жизнестойкости среди учащихся;
- конкурсы детских рисунков и рассказов, раскрывающих ценность личностных качеств и навыков, определяющих высокий уровень жизнестойкости;
- конкурс на лучшую презентацию художественного произведения, раскрывающего основные идеи философии жизнестойкости и др.

3.3.2. Основные формы работы в рамках Недели развития жизнестойкости

- Образовательно-профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах).
- Проведение внутришкольных и межшкольных мероприятий (творческих конкурсов, презентаций), направленных на развитие жизнестойкости учащихся 5–11 классов.
- Индивидуальная и групповая коррекционно-развивающая работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.
- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

3.3.3. Порядок проведения акции

Каждый день Недели развития жизнестойкости имеет свое название и задачу, определяющие план возможных мероприятий. В целях сохранения системности образовательные учреждения, принимающие участие в проведении НРЖ, не могут самостоятельно принять решение об отмене тех или иных пунктов в содержании акции, либо о переносе дат проведения мероприятий в своей организации. Однако проводимые мероприятия

могут выходить за рамки одной недели. План мероприятий в рамках акции составляется в соответствии со следующей универсальной моделью:

Понедельник – введение обучающихся 5–11 классов в тематику, раскрытие основных смыслов понятия жизнестойкости в соответствии с их возрастными возможностями.

Вторник – проведение со школьниками тренинговых занятий и семинаров по теме «Пути обретения жизнестойкости».

Среда – внутришкольный конкурс среди школьников на лучшее раскрытие личностных смыслов жизнестойкости как важнейшей характеристики для каждого человека.

Четверг – межрайонный конкурс лучших творческих работ участников, созданных в виде экранных или сценических презентаций по тематике жизнестойкости.

Пятница – образовательно-профилактическая работа с родительским сообществом по теме «Семейные корни жизнестойкости».

В целях создания более полной картины структуры и содержания данной акции ниже приводятся примеры конкретных мероприятий в образовательной организации в соответствии с тематикой каждого дня.

В понедельник проводятся занятия, знакомящие подростков с понятием «жизнестойкость». В старших классах проходят коллективные просмотры документальных фильмов о людях, сумевших стать яркими примерами, живыми образцами стойкости для современников. При этом многие подростки активно включаются в обсуждение фильмов и отмечают, что необходимо развивать в себе для повышения личной жизнестойкости и насколько эти качества важны для каждого человека.

Во вторник проходят занятия по овладению психологическими знаниями и умениями, соответствующими задачам акции, например, умением четко выстраивать свои жизненные планы и выбирать оптимальные пути и методы их достижения. Школьные психологи или классные руководители передают своим подопечным секреты формирования таких важных личностных качеств и черт характера как терпение, оптимизм, честность с самим собой, ответственность, и целеустремленность. При этом и сами школьники прилагают усилия к осознанию своих жизненных целей и ценностей. Многие из них пытаются четко выстроить свои личные приоритеты, на основе которых могут быть построены как краткосрочные жизненные планы, так и пути достижения личных и профессиональных целей в долгосрочной перспективе.

В среду организуется проведение внутриклассных и внутришкольных конкурсов творческих работ участников, посвященных тем или иным аспектам развития жизнестойкости. Это могут быть стенгазеты, нарисованные плакаты, электронные презентации или буклеты. При этом показ творческих работ сопровождается самопрезентацией их авторов, которые раскрывают идеи и смыслы, вложенные в них. Участники зачитывают свои

мысли о том, как достигаются важные качества личности, составляющие жизнестойкость.

В ходе таких презентаций многим юношам и девушкам удастся проявить незаурядные творческие способности в художественном и научно-публицистическом форматах выражения своих идей, личного понимания путей достижения жизнестойкости. Так, например, некоторые из них по собственной инициативе разрабатывают, а затем раздают сверстникам буклеты, в которых раскрываются причины, указывающие на необходимость развития жизнестойкости в современной жизни, и отмечаются те средовые и личностные факторы, которые так или иначе способствуют или препятствуют этому процессу.

В четверг на базе одного из образовательных учреждений города или района проходит межшкольный конкурс ранее подготовленных участниками акции презентаций, лучшие из которых были отобраны учителями или администрацией школ. Конкурс проводится для команд, получивших наивысший рейтинг на внутришкольном уровне. Как правило, такой конкурс проходит с энтузиазмом и предельным вниманием как со стороны учащихся, так и членов авторитетного жюри.

Пятница – завершающий тематический аккорд акции. В этот день в школах не только подводятся итоги акции, но и организуются встречи с родителями (обсуждается тема «Семейные корни жизнестойкости»). В этих встречах могут участвовать ученики старших и средних классов, представляющие свои коллективные творческие работы.

Желательно, чтобы после проведения всех мероприятий осуществлялся обязательный сбор и анализ результатов, полученных в каждой школе, на основании которых проходит поощрение наиболее активных юношей и девушек – участников акции и организаторов из числа волонтеров и педагогических работников.

Следует отметить наиболее важные психолого-педагогические результаты акции:

- оказание психолого-педагогической поддержки и коррекционно-профилактической помощи детям и подросткам, в первую очередь тем, кто оказался в трудной жизненной / психотравмирующей ситуации;
- формирование и развитие у всех школьников, участвующих в акции, позитивного восприятия собственной личности и возможностей получения поддержки от окружающих людей;
- формирование у школьников навыков конструктивного реагирования на сложные жизненные ситуации посредством обучения взаимодействию в команде, поведению в конфликтных ситуациях, созданию благоприятного психологического климата);
- включение подростков в самостоятельное овладение составляющими жизнестойкости через творчески ориентированную, лично значимую для них деятельность.

3.4. Тренинговые формы работы с молодым поколением: развитие знаний и умений, обеспечивающих осмысление жизненного пути

Современные старшеклассники – юноши и девушки – далеко не всегда способны самостоятельно освоить весь комплекс знаний, умений и навыков, способствующих их успешной социализации, оптимальному выбору направления учебной или будущей профессиональной деятельности и осмыслению жизненного пути в целом. Вместе с тем следует признать, что и современное образовательное пространство (при всей избыточности порождаемой им информации) не может автоматически обеспечить их к моменту окончания школы некими надежными ценностно-смысловыми ориентирами, жизненно важными умениями и знаниями. Однако старшеклассники могут усвоить их при условии самостоятельной активности, прилагая собственные усилия по развитию эмоционально-волевого самоконтроля, способности к систематизированному анализу жизненных ситуаций и прогнозированию последствий своих жизненных выборов.

Специально разработанные упражнения и задания позволяют постепенно развивать у современных молодых людей указанные выше способности и умения. При этом следует учесть, что динамика их освоения зависит как от индивидуальных особенностей обучающихся, так и от степени компетентности педагогов и психологов, выступающих в качестве ведущих такого рода тренинг-программ. Они должны стремиться к тому, чтобы тренинг-программа имела последовательный, системный характер, что находит отражение в представленных ниже упражнениях и заданиях.

Как показывают наши исследования, наиболее оптимальный и эффективный путь, обеспечивающий гарантированный эффект, состоит в осторожной и постепенной проработке каждого упражнения и задания с возможностью их дополнительного, отсроченного осмысления, что предполагает разбивку данной программы на отдельные занятия продолжительностью 2–3 часа с временными интервалами между ними от трех-четырех до пяти-шести дней (в зависимости от реальных возможностей).

Представленная ниже программа является по своей направленности психолого-педагогической и рассчитана на целевую группу, состоящую из юношей и девушек в возрасте от 14 до 17 лет. Сложность включенных в нее упражнений и заданий может и должна варьироваться ведущим.

Данная тренинг-программа построена из трех блоков коррекционно-развивающих упражнений и заданий:

Блок 1 – нейтрализация негативных убеждений и деструктивных установок, усвоение новых форм когнитивной переработки значимой информации в контексте формирования жизненного пути.

Блок 2 – актуализация ключевых смыслов выбора жизненного пути личности в условиях информационного прессинга со стороны современного медиапространства.

Блок 3 – закрепление конструктивных форм переработки личностно значимой и полезной информации о жизненных сценариях.

Практические упражнения, включенные в данную программу, ориентированы на достижение значимых сдвигов по следующим четырем векторам личностного развития:

1. Темпоральный вектор – развитие смысловой взаимосвязанности временных модальностей жизни (прошлое, настоящее, будущее).

2. Телеологический вектор – развитие целеполагания, способности к продуцированию осознанных и вдохновляющих жизненных целей.

3. Адопциональный вектор – развитие способности к эмоционально-конструктивному принятию базовых обстоятельств своей жизни.

4. Ипсефидальный вектор – развитие способности к позитивному самопринятию, формирование установок, усиливающих веру в собственное «я» как способное к самореализации, построению осознанного жизненного пути.

Следует особо отметить, что большая часть представленных ниже упражнений и заданий направлена не только на коррекцию личностного восприятия жизненного пути, но и на совершенствование умений и навыков, обеспечивающих развитие критического отношения к современному медиaprостранству и систематизацию жизненно важной информации.

При разработке структуры и содержания данной программы мы сознательно стремились к тому, чтобы предлагаемые нами задания и упражнения соединяли в себе возможности для равномерного развития всех указанных умений и навыков. Тренинг-программа может быть использована в качестве базовой модели для реализации различных вариантов элективных курсов и групповых занятий с учащимися старших классов, студентами профессиональных колледжей, ссузов и вузов.

3.5. Тренинг-программа «Мой жизненный путь: целостное видение и осознанный выбор»

БЛОК 1. Нейтрализация негативных убеждений и деструктивных установок, усвоение новых форм когнитивной переработки значимой информации в контексте формирования жизненного пути

Занятие 1. Эмоции и здравый смысл в жизни человека

Цель: стимулировать участников к осмыслению того, какую роль в их сознании и жизни в целом играют эмоции/желания и здравый смысл, основанный на способности к рациональному анализу.

Вступительное слово ведущего: «Каждый из нас выстраивает свой жизненный путь, опираясь, с одной стороны, на здравый смысл, а с другой, – на эмоции и чувства. При этом мы не всегда можем объяснить самому себе, почему у нас возникают те или иные эмоциональные импульсы, так же, как не всегда можем сформулировать те или иные состояния словами. Поэтому

каждому из нас необходимо научиться развивать способность к различению здравого смысла и эмоционально-чувственных позывов. Это полезно делать для оптимизации жизненных выборов, чтобы мы могли понимать, когда необходимо доверять себе, своим эмоциям и чувствам, а когда они идут вразрез с нашими глубинными интересами. Если нам удастся научиться отделять эмоции от голоса разума, то у нас больше шансов найти верный путь в жизни. Это касается постановки жизненных целей, определения жизненных смыслов и приоритетов, анализа нашего прошлого, настоящего и будущего».

Ведущий предлагает каждому участнику взять два листка бумаги, подписав их: «Здравый смысл» и «Эмоции».

Ведущий: «Теперь вы должны записать в каждый из двух листков соответствующие желания, идеи, планы, страхи, опасения, то есть все, что касается вашей настоящей и будущей жизни. Затем вы должны отметить, не задумываясь, насколько эти записи в колонках согласованы».

После того как все выполняют данное задание, участники занятия должны озвучить свои записи в каждом из двух листов (или хотя бы часть этих записей). Зачитанное выносится на групповое обсуждение для того, чтобы каждый участник имел возможность получить от группы и ведущего обратную связь, т.е. оценку того, насколько соотносятся/различаются голос его разума и эмоциональные импульсы.

Ведущий и группа должны обращать внимание на изменения в голосе участника, его поведение и интонации в тех случаях, когда он говорит от имени своих эмоций или от имени разума. Таким образом, каждый участник имеет возможность получить обратную связь от группы и понять, что для него важнее и что в нем более развито: голос разума или мысли и желания, возникающие под влиянием эмоций и чувств.

В заключение ведущий может отметить, что эмоции и чувства способствуют духовной подпитке и личностному росту (например, интерес, любовь), а рационализация жизненных планов ведет к социальной адаптации.

Занятие 2. Вирусы массового сознания, мешающие нам жить

Цель: диагностика и нейтрализация наиболее типичных искажений самовосприятия, заимствованных из СМИ и препятствующих осознанному и конструктивному выбору жизненного пути личности.

Инструкция ведущего: «В массовой культуре часто встречаются своеобразные вирусы сознания, вызывающие искажения в самовосприятии и препятствующие адекватному выбору жизненного пути. Сейчас вашему вниманию будут предложены некоторые типичные деструктивные разрушительные вирусы массового сознания, то есть заблуждения, формирующие ложные установки, а также возможные способы их нейтрализации, позитивно влияющие на жизненные сценарии. Вы должны оценить, в какой мере эти вирусы влияют на вас и насколько лично вам подходят способы их нейтрализации».

Вирус 1. Я не имею права на ошибку. Позитивные мысли, нейтрализующие данное заблуждение: деструктивность в неосознанном усвоении данной установки детьми от родителей, которые не признают своих ошибок при детях. Когда человек не признается в ошибках себе и другим, то в случаях, когда они происходят, принимается два типа защиты: вытеснение или перенесение ответственности на других. В итоге люди не способны превращать свои ошибки в важные жизненные уроки, не учатся на своих ошибках, так как делают вид, что ошибок как бы не существует.

Вирус 2. Я достоин иной участи, поэтому имею право быть злым, бунтовать, не прощать и т.д. Позитивные мысли, нейтрализующие данное заблуждение: мы все достойны лучшей участи, но мы не будем иметь что-то лучшее в своей жизни, пока не научимся владеть собой, прощать других и добиваться всего самостоятельно. Данная установка часто ведет к оправданию жестокости, к тотальному критицизму и при этом к избеганию реальных усилий по изменению ситуации. Следует также отметить, что люди, которые часто обижаются на близких, судьбу и т.д., при этом парадоксальным образом не обижаются на тех, кто манипулирует ими, вызывая в них такие чувства, как злоба, зависть, ненависть и обещая им решение всех проблем через бунты, насилие, борьбу с теми, кто иначе мыслит и т.д.

Вирус 3. В жизни мне не везет, значит так мне и надо, я не заслуживаю ничего хорошего. В какой-то мере это антитеза предыдущей установки.

Позитивные мысли, нейтрализующие данное заблуждение: самоосуждение и самоуничужение в культуре нашей страны воспринимались как своеобразные инструменты, направленные на исправление характера. Однако, как показывают клинические наблюдения и психологическая практика, те люди, которые постоянно осуждают себя и принимают на себя чувство вины за все дисгармонии, возникающие между ними и социумом, не продвигаются в личностном развитии, так как застревают на борьбе с собственными недостатками вместо того, чтобы ставить новые вехи к достижениям. Психическая энергия направляется не на конструктивный анализ, а на «расковыривание» душевных ран. По сути, такая установка ведет к развитию садомазохизма, суицидального поведения и т.п.

Вирус 4. Если я не буду винить и осуждать себя, то я потеряю самоконтроль и перестану развиваться. Позитивные мысли, нейтрализующие данное заблуждение: важно, чтобы человек понял, что своими разрушительными действиями он уже наказывает себя. И если при этом он застревает на самоосуждении, то не может рассчитывать на продвижение вперед и на выход из ситуации. Человек должен сформулировать собственную проблему следующим образом: что мне необходимо сделать, чтобы прервать порочный круг? Как изменить свое суждение, мироощу-

щение, мировосприятие, чтобы не повторять прошлых ошибок, не наступать на грабли и т.д.

В работах доктора психологии Мэрилин Бэррик выделяются два типа чувства вины. Первый – оправданное, которое возникает, когда мы не обращаем внимания на требование совершить некое посильное для нас созидательное действие немедленно. Второй – неоправданное, когда человек прилагает все усилия для изменения своей жизни, но обстоятельства оказываются сильнее него, а он при этом продолжает «пинать» себя, в то время как уже пора приступить к дальнейшему саморазвитию и овладению новыми стратегиями поведения.

Вирус 5. У меня нет соответствующих сил и способностей, чтобы добиться чего-то значительного. Позитивные мысли, нейтрализующие данное заблуждение: как правило, это предубеждение формируется на подсознательном уровне под влиянием оценок со стороны ближайшего окружения и связано с примитивно понятыми представлениями о жизненном успехе, уникальных способностях и талантах, наследственности и т. д. Для того чтобы человеку это утверждать, ему нужно познать себя на все 100 %. Вместе с тем самопознание приводит к прямо противоположному результату – к открытию в себе ранее скрытого дара, реально важных для жизни способностей. То есть самопознание приводит к освобождению от ограниченных представлений о себе (ментальных ограничений собственного я).

Вирус 6. У меня нет повода считать себя достойным чего-либо, так как я не богат, не красив, не обладаю какими-либо внешними атрибутами. Позитивные мысли, нейтрализующие данное заблуждение: многие эталоны красоты и успешности навязываются нам современными массмедиа через рекламу, телешоу или фильмы. До определенной поры мы можем не замечать их действие, но именно они вызывают стеснение и застенчивость у человека, когда ему предоставляется шанс проявить себя перед другими людьми. Невольно сравнивая себя с каким-либо идеалом, мы можем избегать ситуаций, требующих самопрезентации, самореализации и самораскрытия. Для нейтрализации этих страхов необходимо культивировать в себе чувство уникальной, незаменимой в чем-либо личности.

Вирус 7. Лучше научиться избегать различных жизненных трудностей, чем соприкасаться с ними и учиться их преодолевать. Позитивные мысли, нейтрализующие данное заблуждение: трудности в жизни неизбежны. Конечно, человек не должен их создавать себе сам, но в то же время не имеет смысла их всю свою жизнь избегать, так как это может привести к возникновению еще более сложных ситуаций. Кроме того, ориентация на избегание трудностей формирует в человеке пассивность, неспособность решать текущие проблемы, излишнюю уступчивость и соглашательство, что в конечном итоге ведет к потере уважения со стороны окружающих и самоуважения.

Далее ведущий предлагает участникам разбиться на подгруппы и придумать нейтрализующие формулировки для следующих заблуждений.

Произойдет катастрофа, если жизненные события пойдут иным путем, чем я запланировал.

Чтобы быть довольным и счастливым, я обязательно должен решать все проблемы предельно расчетливо и хладнокровно.

Я должен всем нравиться, меня все должны любить.

Если я не достигну успеха (богатства, славы и т.п.) прямо сейчас, я не достигну этого никогда.

Я несу ответственность за все, что происходит с моими близкими и со мной.

Я никогда не должен посвящать в свои проблемы родных и близких мне людей.

После того как в каждой подгруппе вырабатываются нейтрализующие формулировки на предложенные выше искажения, происходит их представление и последующее групповое обсуждение.

Занятие 3. Составление автобиографии от третьего лица

Цель: превращение жизненных переживаний, травм в жизненные уроки посредством описания пройденного жизненного пути от лица ресурсной личности.

Инструкция ведущего: «Опишите свой жизненный путь как некий рассказ о другом человеке, выбрав стиль изложения, наиболее соответствующий вашей жизненной истории (отчет о результатах журналистского расследования, криминальная хроника, мелодрама, триллер, комедия и т.д.). При составлении текста ориентируйтесь на такие значимые моменты, как обстоятельства рождения, главные воспоминания детства, школы, отношения с одноклассниками и учителями, интересы, увлечения подросткового периода, обретения и утраты, влюбленности и т.д.»

Обсуждение. Возникли ли у вас трудности при описании каких-либо жизненных моментов, если да, то почему? Какая форма описания была вами выбрана изначально, и какой стиль изложения получился в итоге? Как вы думаете, почему? Что дало вам это упражнение? Удалось ли вам по-новому взглянуть на вашу жизнь в результате выполнения упражнения?

БЛОК 2. Актуализация ключевых смыслов выбора жизненного пути личности в условиях информационного прессинга со стороны современного медиапространства

Занятие 4. Мой герой

Цель: обретение нового желаемого опыта эмоционально-волевых, интеллектуальных и поведенческих состояний через идентификацию с персонажем медиасреды.

Ведущий предлагает участникам выбрать персонаж медиасреды (киногероя) самостоятельно или из предъявленных образов героев (в виде карточек). Участник группы, выбравший персонаж, должен занять типичную для него позу, войти в его состояние и от его лица отвечать на вопросы группы, которые должны помочь ему идентифицироваться с этим персонажем в максимальной степени.

Примерные вопросы:

Мужчина или женщина?

Фантастическое или реальное существо?

Какие качества наиболее выражены у этого героя?

Визитная карточка персонажа: в чем выражается его личность, что отличает его от других?

В завершение задаются вопросы: почему ты выбрал этот персонаж, каким образом его жизнь перекликается с твоей жизнью, твоими мечтами и планами на будущее?

Занятие 5. Золушка: сценарии для сиквела

Цель: обучение участников критическому анализу ситуаций реализованной мечты на основе стимуляции способности к прогнозированию последующих событий.

Ведущий: «Позвольте предложить вам свежий взгляд на один из наиболее известных женских сценариев жизни, описанный в истории про Золушку. На следующий день после бала Золушка становится женой принца – молодого человека, которого она почти не знает. Она пока не вполне понимает, каковы нравы и отношения в королевской семье. Кто может стоять между принцем и его отцом – королем? Кто принимает решения в ее жизни: она сама, принц или король? Все, что есть у Золушки, – это ее прошлое, которое, с одной стороны, дает ей силы, а с другой, может тяготить ее. Ведь теперь ей надо как-то иначе построить отношения со своим безвольным престарелым отцом, мачехой и двумя сестрами-завистницами. При всей сложности отношений эти люди для королевской семьи и всех окружающих являются ее родственниками, а потому Золушка не может не общаться с ними в важные моменты своей жизни. Такой момент настает, когда король-отец принимает решение: его сын – будущий король и Золушка должны уехать в дальние пределы страны, к границам королевства на несколько лет. С этого момента Золушке необходимо установить свои жизненные приоритеты и решить, что ей нужно: подчиниться воле мужа и уехать, родить ребенка, остаться, чтобы ухаживать за престарелым больным отцом, и т.п. Предложите свой наиболее оптимальный, с вашей точки зрения, сценарий развития событий в жизни Золушки».

Участники разбиваются на две (или более) подгруппы и предлагают свои сценарии развития событий. При этом ведущий может предваритель-

но обсудить с ними возможные варианты такого рода сценариев: оптимистический и пессимистический. Каждый из предложенных сценариев должен быть проигран. Ведущий может предложить участникам разработать и проиграть типично мужской жизненный сценарий.

В заключение должно произойти обсуждение содержательной специфики, а также сильных и слабых сторон каждого из проигранных сценариев.

Занятие 6. Перекресток судьбы

Введение от ведущего: «Представьте следующую ситуацию: молодому человеку явился мудрец, показавший ему четыре дороги жизни. Первая дорога – путь силы. Двигаясь по нему, человек обязательно обретет силу, славу властителя над людьми, но при этом он останется на всю жизнь одиноким. Его все почитают и боятся одновременно. Он теряет любящих его близких людей и не может обрести новых близких.

Вторая дорога – дорога мудрости. На этой дороге путник приобретает дар житейской и высшей мудрости, становится умным и расчетливым, а значит, и достаточно обеспеченным человеком, но при этом теряет здоровье и, как следствие, способность в полной мере радоваться жизни. К тому же эта жизнь будет не очень долгой из-за болезней.

Третья дорога – дорога удачи. На этой дороге человека ждет много неожиданных подарков судьбы, много везенья во всяких начинаниях, но при этом у него будет много падений, разочарований и соблазнов. Легкий успех и удачи расслабят его волю, и он будет зависим от своих слабостей.

Четвертая дорога – это путь, на котором человека ждет полная неизвестность, но при этом он останется самим собой. Каковы будут все его потери и приобретения, зависит только от него, его личных усилий».

Ведущий моделирует ситуацию перекрестка для каждого из участников группы. Его обращение: «Вы – этот молодой человек, которому предстоит выбрать один из путей. Что больше всего притягивает вас и почему? Какая из дорог больше всего страшит и почему? Какие мысли у вас рождаются в связи с данным выбором?».

БЛОК 3. Закрепление конструктивных форм переработки значимой и полезной информации о жизненных сценариях

Занятие 7. Личный медиапроект

Цель: предоставление участникам возможности игрового самовыражения в символическом медиапространстве в целях апробации новых форм поведения и переживания активного отношения к жизни. Данное занятие используется как способ освоения ресурсных состояний и лучшего понимания приоритетов и целей дальнейшей жизни.

Ведущий предлагает каждому из участников выбрать для себя один из возможных вариантов самовыражения в медиапространстве:

- режиссер художественного фильма;
- ведущий ток-шоу по актуальным социальным проблемам;
- ведущий музыкально-развлекательного шоу;
- ведущий образовательно-познавательной программы;
- диктор теленовостей;
- эстрадный певец;
- телевизионный юморист;
- сценарист документально-публицистического фильма и т.д.

Задача каждого из участников – максимально конкретизировать свой авторский медиапроект, придумав для него название, содержательную основу и форму художественной реализации. При этом он может ограничиться рассказом о своем медиапроекте, а может инсценировать его или презентовать в более развернутом плане.

Остальные участники группы могут быть привлечены для участия в авторских проектах в качестве различных героев и/или персонажей. Для этого могут быть использованы какие-либо наскоро изготовленные маски, реквизиты.

В процессе презентации личных проектов ведущий должен помочь каждому участнику максимально выразить свое отношение к жизни через авторский медиапроект. Для этого он может задавать следующие вопросы:

Почему ты выбрал этот жанр?

Чем тебя привлекает эта тематика?

Что является для тебя самым главным в этом проекте?

В чем заключается твой «месседж» другим людям?

После того как все медиапроекты будут представлены, ведущий должен обратить внимание участников на то, как соотносятся их отношение к себе, к собственной жизни и их презентации проектов.

Занятие 8. Линия жизни

Цель: осмысление основных этапов жизни через воспоминание доминирующих эмоциональных состояний чувств и ощущений, прохождение повторных переживаний ключевых эпизодов жизни; позитивное принятие прошлого.

Вводное слово ведущего: «Наше настоящее в какой-то мере есть результат нашего прошлого. Иногда полезно понять, насколько мы динамично и в верном ли направлении развивались в прошлом, чтобы сделать выводы относительно настоящего и будущего. Наша жизнь может быть представлена как некая линия, и мы можем двигаться по этой линии из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. И в этом движении можно понять и почувствовать перспективы и альтернативные жизненные сценарии.

Вам предлагается попробовать выстроить событийный ряд из ключевых воспоминаний для последующего анализа своей жизни. Моя задача – помочь вам выстроить последовательность развития событий вашей жизни».

Ведущий обозначает на полу тренингового зала линию жизни, приглашает одного из участников группы для выполнения упражнения и дает следующую инструкцию:

1. Наш жизненный путь начинается с позы зародыша. Предлагаю вам принять эту позу и настроиться на ваши ощущения. Опишите, что вы чувствуете до момента своего появления в этом мире.

2. Теперь найдите какое-либо движение или способ выразить свое появление в этом мире. Изменилось ли что-нибудь в ваших ощущениях?

3. Теперь представьте свое самое раннее воспоминание. Опишите ситуацию и свои ощущения, чувства, связанные с этим воспоминанием.

4. Вспомните чуть более поздние события из дошкольного детства, которые тоже являются для вас значимыми. Опишите их и свои переживания.

5. Начальные классы. Какие чувства вызывают эти воспоминания? Определите ваше состояние внутри этого воспоминания.

6. Ключевое воспоминание своей школьной жизни. Какие эмоции и чувства вы переживали в тот момент по отношению к окружающим, к самому себе?

7. Последнее ключевое воспоминание ближайшего прошлого.

8. Следующий ваш шаг – вы в настоящем, здесь и сейчас. Чем отличаются ощущения настоящего от прошлого? Найдите позу или движение, которое отделяло бы вас настоящих от вашего прошлого. Оглянитесь на пройденный отрезок жизни: какие чувства возникают при этом, что хочется сделать по отношению к своему прошлому? Если бы была возможность, вы бы поменяли что-то в своем прошлом?

9. Следующий шаг – из настоящего в будущее. Хочется ли вам его сделать? Даже если нет, то почему? А теперь мысленно представьте свое будущее через пять лет, сделайте шаг в это будущее. Что вы чувствуете? Хочется ли вам вернуться назад, или вы готовы двигаться вперед? Если не хочется, все равно поймите, что будущее неотвратимо. Поэтому имеет смысл сходить туда на разведку.

10. Следующий шаг – в будущее. Сколько теперь вам лет? Из чего состоит ваша жизнь, как вы себя чувствуете, готовы ли вы идти дальше? И так далее.

11. Линия жизни по направлению к двери. Кто хочет дойти до смерти – выйдет за дверь. Что вы чувствуете там, когда вышли за дверь?

Вопросы для обсуждения в группе:

Что вы взяли для себя из этого упражнения?

Что вызвало наибольшие затруднения? Проанализируйте свой жизненный путь с точки зрения оценки упущенных и реализованных возможностей.

Занятие 9. Интеграция жизненного опыта личности

Цель: развитие навыков целостного восприятия жизненного пути и позитивной интеграции личного прошлого, настоящего и будущего.

Ведущий: «Я предлагаю вам достаточно простую и понятную серию вопросов, позволяющих разложить по полочкам три временных измерения вашей жизни: прошлое, настоящее и будущее. Ответив на поставленные вопросы, вы сможете отделить главное от второстепенного и более отчетливо осознать, что уже пережито и сделано вами, а что еще только предстоит пережить и сделать».

Далее ведущий раздает участникам заранее заготовленные листы со следующими вопросами-заданиями:

1. Ваше прошлое отвечает на вопрос «что было?». Попробуйте ответить на него, последовательно перечисляя (или описывая) наиболее важные лично для вас в прошлом:

- достижения;
- обретения;
- потери;
- ошибки и уроки.

2. Ваше настоящее отвечает на вопрос «что происходит?». Попробуйте ответить на него, последовательно перечисляя (или описывая) наиболее важные для вас в настоящем:

- события;
- процессы;
- отношения;
- возможности.

3. Ваше будущее отвечает на вопрос «что будет / как будет развиваться жизненный сценарий?». Попробуйте ответить на него, последовательно перечисляя (или описывая) наиболее важные для вас в будущем:

- свершения/результаты;
- возможности;
- угрозы/риски;
- изменения.

Обсуждение. После выполнения задания на листах учащиеся могут рассказать о том, что вызвало наибольшие трудности при его выполнении, не раскрывая конкретное содержание своих записей. Ведущий при необходимости должен помочь учащимся в осознании причин возникших трудностей. Данное занятие может стимулировать учащихся к обретению более целостного восприятия жизненного пути и частично скорректировать общую картину жизни.

Занятие 10 (итоговое). Составление идеальной эпитафии / идеального некролога

Цель: стимулировать участников к осознанию тех реальных свершений, которые они желают и могут достичь в долгосрочной перспективе жизни.

Данное занятие способствует большему осознанию тех жизненных целей, к которым человек подсознательно или сознательно стремится через подведение сжатого итога в виде эпитафии или некролога.

Инструкция ведущего: «Задумайтесь над тем, какой след вы бы хотели оставить в этой жизни. Как известно, итог жизни человека может быть выражен в виде краткой эпитафии или некролога. Придумайте такой текст эпитафии или некролога, который бы отражал идеально прожитую вами жизнь. Представьте, что он был написан о вас и вашей жизни уже после ее окончания близкими, знакомыми, сослуживцами и т.д. Вы должны вставить в этот текст наиболее значимые желаемые итоги своей жизни, которые вы бы хотели иметь. Например, он был добрым человеком..., она была верной женой..., он был выдающимся конструктором... Ваша задача заключается в создании оригинального, предельно выразительного текста. Можно попытаться сформулировать девиз или принцип, которому, по мнению других, вы следовали в своей жизни. Можно написать данный текст эпитафии/некролога посредством завершения следующих ключевых фраз:

Он прошел свой жизненный путь...

Он жил ради...

Самым главным в жизни для него было...

Девизом его жизни было...

Основными достоинствами его личности были...

Жизнь его была наполнена...».

После завершения задания все участники передают свои условно-идеальные эпитафии/некрологи ведущему, который зачитывает их по очереди в полной тишине. После зачитывания каждого текста ведущий инициирует групповое обсуждение по следующим вопросам:

Какое первое впечатление произвел на вас данный текст?

Что лично вам показалось в тексте привлекательным либо, напротив, неприемлемым и почему?

Хотелось бы вам что-либо взять из данного текста эпитафии/некролога в свой личный итог жизни?

Опыт апробации описанной выше программы показал, что юноши и девушки должны обязательно завершать каждый блок занятий групповым обсуждением, направленным на обмен эмоциями и мнениями и на оптимизацию индивидуального осмысления полученного в процессе тренинга опыта.

Участники тренинга быстрее включаются в атмосферу групповых занятий, если они удачно дополняются резюмирующими комментариями и историями от ведущего, просмотром и обсуждением специально подобранных мотивационных картинок или видеосюжетов, направленных на формирование осознанного медиапотребления, а также целостного видения и выбора жизненного пути.

3.6. Применение диагностического опросника «Субъективная картина жизненного пути»

Современное общество породило стихийно растущее глобальное медиапространство, активно внедряющее в сознание и подсознание молодых людей жизненные цели и ценности, которые можно назвать не просто альтернативными, но и антагонистичными по отношению к ценностям, заложенным в этнокультурные традиции России.

Поэтому в процессе конструирования субъективной картины жизненного пути в психике молодых людей нередко возникают осознанные или подсознательные конфликты между стремлениями и возможностями, желаниями и долгом. Эти внутриличностные конфликты во многом затрудняют принятие жизненно важных решений. Однако такого рода конфликты далеко не всегда могут быть разрешены самостоятельно, поскольку возникают как бы исподволь, постепенно и незаметно, в силу не всегда очевидных расхождений. Поэтому одной из задач, стоящих в настоящее время перед практической психологией, является разработка инструментов и технологий, позволяющих молодым людям преодолевать указанные конфликты, порождающие взаимоисключающие жизненные цели и сценарии, и выстраивать адекватные их индивидуальным особенностям и потребностям траектории личностного становления.

Как показывает анализ научных исследований, медиапространство оказывает существенное влияние на целый ряд ключевых (и наиболее очевидных) социально-психологических механизмов и факторов, определяющих качественные характеристики субъективной картины жизненного пути личности:

- восприятие примеров выбора жизненного пути от наиболее референтных лиц из ближайшего окружения (родительские сценарии и т.д.);
- освоение моделей образования и воспитания личности, определяющих относительную социокультурную когерентность и целостность восприятия социальной реальности (картины жизненного пути);
- анализ жизненного опыта, его формирование в единое автобиографическое повествование на основе личностно значимых смыслов;
- присвоение архетипических сценариев жизненного пути, сознательно или бессознательно отобранных при взаимодействии с многопоколенным этнокультурным опытом.

Следует отметить, что субъективная картина жизни становится более или менее осмысленной и целостной в зависимости от того, насколько:

- 1) прошлое, настоящее и будущее человека обладают в его представлении событийной (причинно-следственной) взаимосвязанностью;
- 2) повседневная деятельность человека определяется сознательно выдвигаемыми и вдохновляющими его целями;

3) человек конструктивно принимает исходные, базовые обстоятельства своей жизни (например, пол, возраст, место рождения) как объективно способствующие его личностному и духовному росту;

4) человек принимает себя как реального или потенциального субъекта жизненного пути, способного к активной и творческой самореализации.

По сути, это есть перечень четырех необходимых и достаточных условий, определяющих конечный результат построения картины жизненного пути личности. Как показывают данные практических психологов и психотерапевтов, каждое из четырех указанных выше условий обладает примерно равным значением для раскрытия личностного потенциала, развития способностей человека к адаптации в современном мире и принятию наиболее оптимальных решений. Вместе с тем верно и то, что современное медиапространство может оказать позитивное либо негативное влияние на эти процессы, деформируя и/или запутывая наши представления о согласованности, осмысленности и успешности жизненного пути.

Представленный ниже личностный опросник отражает реальные вызовы нашего времени и направлен на выявление особенностей субъективной картины жизненного пути личности, стихийное становление которой происходит в условиях информационного общества.

При анализе субъективной картины жизненного пути мы должны помнить, что психологическая наука выделяет две основные функциональные составляющие психики: когнитивную и эмоциональную. Однако при всей частоте применения данной дифференциации в науке пока не выработаны некие универсальные принципы градации когнитивного осмысления и эмоционально-аффективной оценки жизненного пути. Это относится как к прошлому жизненному опыту, так к настоящему и будущему измерению времени жизни. Поэтому целесообразно исходить из необходимости и практической пользы определения неких идеальных показателей, отталкиваясь от которых можно выработать критерии для количественной и качественной оценки когнитивного и эмоционально-аффективного восприятия жизненного пути.

В когнитивной сфере:

1. Прошлое, настоящее и будущее конструктивно осмыслены (при необходимости переосмыслены) как временные звенья некоего единого целого – МОЯ ЖИЗНЬ. При этом каждое из этих звеньев имеет некие автономные локальные смыслы, которые гармонично объединяются в единую картину. *Критерий – смысловая взаимосвязанность временных измерений (модальностей) жизни (прошлое, настоящее, будущее).*

2. Наличие осознанной вдохновляющей жизненной цели, основанной на непротиворечивых личностных смыслах и ценностях, способной стимулировать и мотивировать повседневную деятельность личности. Процесс достижения данной цели может выходить за пределы времени жизни лич-

ности, то есть цель может быть трансцендентна. *Критерий – наличие осознанной и вдохновляющей цели.*

В эмоциональной сфере:

1. Конструктивная эмоциональная оценка жизненного пути, выраженная в принятии базовых обстоятельств своей жизни, включая неблагоприятные, как тех, что объективно способствуют нашему духовному и личностному росту. В качестве одного из обоснований исходной позиции для данного принятия может быть использован принцип/девиз: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». *Критерий – эмоционально-конструктивное принятие базовых обстоятельств собственной жизни.*

2. Принятие человеком самого себя как субъекта жизненного пути, способного к творческой самореализации и целостному восприятию собственной жизни, что позволяет ему самостоятельно и активно творить свои жизненные выборы, планировать и реализовывать свои ближайшие цели и задачи. *Критерий – принятие своего «я» как способного к самореализации, к осознанному жизненному пути.*

В соответствии с выделенными критериями опросник включает четыре блока вопросов по четырем шкалам (темпоральной, телеологической, адоптивной, ипсефидальной), описанным ниже.

Итак, раскрыв концептуальную основу разработанного опросника, мы можем четко сформулировать его назначение: опросник позволяет установить наиболее существенные характеристики субъективной картины жизненного пути.

Инструкция. Вероятно, Вам не раз приходилось задумываться над смыслом собственной жизни, Вашим прошлым, настоящим и будущим. В таком случае, Вам не составит особого труда ответить на предложенные ниже вопросы, используя следующие варианты ответов: да; скорее да, чем нет; скорее нет, чем да; нет.

Бланк ответов

	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
Темпоральная шкала				
1. Трудно ли Вам планировать свое будущее на длительный срок (не менее 10–15 лет)?				
2. Считаете ли Вы, что жить надо только настоящим?				
3. Считаете ли Вы, что все события Вашего прошлого были неслучайными и необходимыми для Вашего личностного роста?				
4. Полагаете ли Вы, что способны учиться на своих ошибках и не повторять их в будущем?				

5. Можете ли Вы сказать, что Ваша сегодняшняя жизнь является основой для жизни в будущем?				
6. Считаете ли Вы, что жизнь каждого человека должна быть осмысленна?				
7. Считаете ли Вы, что любое случайное событие может коренным образом изменить Ваши взгляды на жизнь?				
8. Считаете ли Вы, что негативный опыт – это тоже полезный опыт Вашей жизни?				
9. Согласны ли Вы с тем, что настоящее дает каждому из нас шанс для переосмысления прошлого и будущего?				
10. Можно ли сказать: события Вашего прошлого и настоящего взаимосвязаны между собой?				
11. Можно ли сказать, что Ваша жизнь развивается по определенному сценарию, автором которого являетесь Вы сами?				
12. Считаете ли Вы, что раннее детство человека предопределяет его дальнейшую жизнь?				
13. Верите ли Вы в то, что жизненный путь человека во многом определяется его планами на будущее?				
14. Есть ли у Вас привычка постоянно размышлять над происходящим в жизни?				
15. Всегда ли Вы планируете свое будущее с учетом реалий настоящего?				
Телеологическая шкала				
1. Можете ли Вы сказать, что у Вас есть цель (цели) в жизни?				
2. Когда Вы думаете о своей жизненной цели, это вдохновляет Вас, дает Вам силы, энергию?				
3. Считаете ли Вы, что у каждого человека есть какое-либо свое предназначение в жизни?				
4. Оцениваете ли Вы цель своей жизни как долг, обязанность («нести свой крест»)?				
5. Стремитесь ли Вы ставить перед собой долгосрочные цели?				
6. Рассматриваете ли Вы свою жизнь как возможность, предоставленную Вам для того, чтобы стать кем-то большим по сравнению с Вашим нынешним состоянием?				
7. Понимаете ли Вы, ради чего Вы живете?				
8. Считаете ли Вы, что каждый должен оставить в жизни свой след?				

9. Есть ли в Вашей жизни вещи, ради которых стоит жить, а их присутствие придает неповторимый вкус Вашей жизни?				
10. Свойственно ли Вам испытывать тревогу или тоску, размышляя над возможными итогами Вашей жизни?				
11. Есть ли в Вашей жизни что-то или кто-то, ради чего или кого стоит жить?				
12. Определяете ли Вы сроки для достижения своих целей?				
13. При постановке жизненных целей учитываете ли Вы свои возможности и потенциал?				
14. Как Вы считаете: Вы многого можете достичь?				
15. Считаете ли Вы, что жизнь человека бессмысленна?				
Адопциональная шкала				
1. Удовлетворены ли Вы тем, как сложилась Ваша жизнь?				
2. Считаете ли Вы, что неудачи делают нас сильнее?				
3. Доводилось ли Вам переосмысливать события Вашего прошлого?				
4. Часто ли Вы испытывали неудовлетворенность, недовольство, чувство неприязни к своим родным и близким?				
5. Раздражают ли Вас люди, добившиеся многих материальных благ незаслуженно?				
6. Хотели бы Вы изменить что-то в своем прошлом?				
7. Часто ли Вы впадаете в состояние хандры, легкой депрессии, вызванной какими-либо мелкими неурядицами?				
8. Считаете ли Вы, что совершили неудачный выбор профессии?				
9. Довольны ли Вы своей семьей?				
10. Есть ли что-то в Вашем прошлом, что мешает Вам жить?				
11. Считаете ли Вы, что ваша эмоциональная жизнь могла бы быть богаче и разнообразнее?				
12. Есть ли у Вас друзья, на которых Вы можете положиться в трудную минуту, которые способны оказать Вам эмоциональную или иного рода поддержку?				
13. Ваше здоровье позволяет Вам вести тот образ жизни, к которому Вы всегда стремились?				

14. Устраивает ли Вас то, как Вы сейчас живете?				
15. Вызывает ли у Вас беспокойство состояние вашего здоровья?				
Ипсефидальная шкала				
1. Как Вы думаете: обязательно ли человек должен стремиться совершенствоваться, развиваться?				
2. Когда Вы остаетесь в одиночестве, часто ли Вам бывает скучно и тоскливо?				
3. Считаете ли Вы себя способным к длительной, напряженной работе, когда того требуют обстоятельства?				
4. Способны ли Вы использовать те шансы, которые преподносит Вам судьба?				
5. Спокойно ли Вы переносите отсутствие финансовых возможностей для реализации жизненных планов?				
6. Верите ли Вы в то, что способны сами выстраивать свой жизненный путь?				
7. Согласны ли Вы с тем, что лучше постоянно работать над собой, чем принимать себя таким, какой Вы есть?				
8. Если бы начать жизнь сначала, Вы смогли бы ее прожить еще лучше?				
9. Считаете ли Вы себя способным преодолеть все тяготы и лишения, которые преподносит жизнь?				
10. Стремитесь ли Вы развивать себя в любых жизненных обстоятельствах?				
11. Считаете ли Вы себя способным достойно исполнять все те социальные роли, которые предписывает Вам жизнь?				
12. Согласны ли Вы с тем, что каждый человек может и должен развиваться всю свою жизнь?				
13. Верите ли Вы в то, что в каждом человеке имеются скрытые духовные ресурсы?				
14. Считаете ли Вы, что Вы сами являетесь сценаристом и режиссером своей жизни?				
15. Вызывают ли у Вас раздражение попытки людей прыгнуть выше собственной головы?				

Обработка полученных данных

Ключ к методике. Баллы присваиваются в зависимости от степени согласия или несогласия за каждое совпадение с ключом. При этом в методике присутствуют как прямые, так и обратные вопросы. За каждый ответ

«да» на прямой вопрос присваивается 4 балла; «скорее да, чем нет» – 3 балла; «скорее нет, чем да» – 2 балла, «нет» – 1 балл. За каждый ответ «да» на обратный вопрос присваивается 1 балл; «скорее да, чем нет» – 2 балла; «скорее нет, чем да» – 3 балла, «нет» – 4 балла.

Темпоральная шкала

Да (прямые вопросы) – 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Нет (обратные вопросы) – 1, 2.

Телеологическая шкала

Да – 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14.

Нет – 4, 10, 15.

Адопциональная шкала

Да – 1, 2, 3, 9, 12, 13, 14.

Нет – 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15.

Ипсефидальная шкала

Да – 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14.

Нет – 2, 8, 15.

По каждой из четырех шкал подсчитывается общая сумма баллов. Минимальное количество – 15 баллов, максимальное количество – 60 баллов по каждой шкале. В соответствии с суммой баллов по каждой шкале устанавливается степень выраженности каждого из четырех показателей опросника.

Интерпретация опросника основана на количественном и качественном анализе данных, полученных по каждой из шкал в отдельности, а также на основании различных сочетаний данных по шкалам. При общей концептуальной связности показателей субъективной картины жизненного пути данные по каждой шкале могут рассматриваться и интерпретироваться относительно автономно. Суммировать показатели по всем шкалам при этом не имеет смысла.

Инструкция по интерпретации полученных данных по четырем шкалам

Шкала 1 – темпоральная (от лат. *tempore* – время). Критерий смысловой взаимосвязанности временных модальностей жизни (прошлое, настоящее, будущее).

Высокие баллы по шкале свидетельствуют о том, что в сознании человека имеет место логически связанное, целостное восприятие его личного прошлого, настоящего и будущего. Респондент способен к продуктивному самоанализу переживаний и эмоциональных реакций и действий, продуктивной рефлексии относительно динамики и этапов собственного личностного развития. При этом в его восприятии жизненного пути отсутствуют разного рода логические разрывы и провалы в памяти относительно

но неких важных событий или переживаний прошлого. Человек способен полноценно осмысливать и усваивать жизненный опыт, выносить и не повторять ошибки прошлого. Его восприятие временной линии собственной жизни релевантно его возрасту и прожитому опыту.

Низкие баллы: в индивидуальной картине жизненного пути присутствуют разрывы между временными модальностями, которые могут быть вызваны психотравмирующими переживаниями прошлого или настоящего, которые запускают психологические защитные механизмы, такие как вытеснение, забывание, отрицание и т.д. При автобиографическом изложении жизненной истории встречаются провисания сюжета, вызванные неспособностью понять и принять причинно-следственную связь тех или иных событий, логику чужих и собственных поступков.

Как следствие, в своих действиях респондент может быть импульсивен, так как не способен учиться на собственных ошибках, учитывать прошлый опыт и принимать во внимание особенности актуальных жизненных ситуаций и реальных обстоятельств настоящего.

Шкала 2 – телеологическая (от греч. *telos* – цель, завершение). Критерий наличия осознанной и вдохновляющей цели.

Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что респондент в процессе планирования своей жизни способен выстраивать долгосрочные перспективы своего духовного, профессионального и личностного развития. Такой человек способен создавать цели, которые не утрачивают своей значимости, не теряют привлекательности и, таким образом, оказывают влияние на его дальнейшую жизнь. В то же время при возникновении трудных или кризисных жизненных ситуаций он может гибко корректировать или даже изменять цели своей жизни таким образом, чтобы всегда оставалось пространство для достижений и личностного роста. В большинстве случаев выбранные жизненные цели гармонично согласуются с внутренними убеждениями и ценностями, индивидуально-психологическими особенностями.

Максимальные баллы по шкале свидетельствуют о том, что респондент способен подчинять свою жизнь выбранной цели, порой вопреки обстоятельствам, так как воспринимает свою жизнь как некую миссию, предназначение, глобальную цель.

Низкие баллы являются свидетельством того, что респондент не способен создавать такие жизненные цели, которые могут активизировать его к деятельности, стимулировать его личностный рост. При выборе жизненного пути ему трудно сочетать личностный интерес и общественно значимые ценности. При реализации жизненных замыслов он не способен преодолевать собственные проблемы и ограничения, что отрицательно сказывается на динамике профессионального и личностного роста. Во многих случаях происходит подмена собственных жизненных интересов и целей

интересами и целями, заимствованными у других людей, в том числе интроецированными из СМИ. Максимально низкие баллы могут также означать, что жизненные цели респондента непостоянны, так как быстро теряют для него свою значимость. Иными словами, выбранные цели его не вдохновляют, не дают энергию для работы над собой, не стимулируют волевых усилий, не актуализируют и не формируют волевую сферу.

Шкала 3 – адопциональная (от лат. *adoptione* – принятие). Критерий – эмоционально-конструктивное принятие базовых обстоятельств жизни.

Высокие баллы свидетельствуют о том, что респондент любые обстоятельства жизни принимает как необходимые для личностного развития. Эта позиция удачливой, здоровой личности, для которой характерны целостное восприятие всех событий своей жизни как необходимо связанных и взаимообуславливающих, внутренняя согласованность и непротиворечивость представлений, убеждений, эмоций. В жизни таким людям многое удается осуществить. Разумеется, у них бывают неудачи и трудности, но даже поражения становятся у них фундаментом будущих побед. Они живут в ладу с собой и окружающими людьми, любят жизнь и умеют наслаждаться ею. Такие люди, как правило, открыты для общения, искренни и способны свободно выражать свои чувства.

В некоторых случаях высокие баллы могут свидетельствовать о проявлении у респондентов эффектов социальной желательности или выступать индикатором защитных механизмов по типу рационализации, вытеснения, отрицания.

Низкие баллы отражают эмоционально-деструктивное отношение личности к обстоятельствам своей жизни. Неудачи в различных жизненных сферах воспринимаются не как досадная случайность, а как нечто неизбежно-привычное. В крайних случаях вся жизнь представляется человеку как цепь негативных событий. Неумение эмоционально дистанцироваться, отстраниться от проблем в случае реализации экстернальных установок приводит к обидам на судьбу, близких, Бога, поиску виновных, зависти к окружающим, к проблемам в межличностных отношениях. При условии актуализации интернальных установок это может приводить к самообвинениям, самоунижению, неприятию своих умственных и физических данных, к неразрешимым внутриличностным конфликтам. Несовпадение желаний и возможностей также может приводить к мучительному душевному разладу, тоске. Человек может впасть в отчаяние и депрессию, когда жизнь воспринимается бесполезной и полной разочарований. У таких людей на фоне негативистического отношения к базовым обстоятельствам жизни могут формироваться разнообразные формы саморазрушающего аддиктивного поведения (алкоголизм, наркомания и т.д.), или уход от беспросветности существования в реальной жизни может компенсироваться

самореализацией в виртуальном мире (компьютерные игры, социальные сети и т.д.).

Шкала 4 – ипсефидальная (от лат. *ipsefide* – вера в себя). Критерий – вера в собственное «я», способное к самореализации, к осознанному жизненному пути.

Высокие баллы указывают на то, что человек во многом осознает себя хозяином и творцом собственной жизни. Это выражается в адекватном принятии ответственности за происходящее. Такой человек знает свои сильные и слабые стороны, умеет использовать их в жизни, способен к мобилизации, умеет просчитывать свои силы при достижении промежуточных и конечных целей, при необходимости отказываясь от ненужного или несущественного. Жизненные неудачи не могут сломить, а скорее закаляют его. Одним из главных достоинств такой личности является вера в свою способность находить правильный жизненный путь, достигать поставленных целей, не сворачивая с выбранной дороги. Уверенность в себе, способность доверять людям, умение жить на эмоциональном подъеме, внушая оптимизм и поддерживая тем самым окружающих, приносит, в свою очередь, обратную связь и выступает дополнительным ресурсом в трудных жизненных ситуациях.

Низкие баллы характеризуют личность с заниженной самооценкой, связанной с незнанием себя, неверием в собственные силы, неспособностью преодолевать жизненные испытания, что свидетельствует о недостаточном самопринятии и является симптомом внутренней дезадаптации. На фоне данных проявлений возникает склонность к самоуничтожению, неуверенность в будущем, депрессии, обнаруживается неспособность к актуализации, аккумуляции внутренних резервов и потенциала. Респонденты с низкими показателями по данной шкале ставят перед собой фиктивные недостижимые цели, которые исходно невозможно реализовать в рамках имеющихся личностных ресурсов, а при возможности сделать выбор из нескольких вариантов склонны принимать наименее удачные решения. Демонстрируют интрапунитивные реакции, излишнюю самокритичность, склонность к самообвинению, готовность поставить себе в вину промахи и неудачи, собственные недостатки. Ожидают негативного развития событий.

Низкие баллы по шкале говорят о недооценке своего духовного «я», о сомнении в ценности собственной личности, отстраненности, граничащей с безразличием к своему «я», потере интереса к своему внутреннему миру.

Неуверенность в себе может быть как подлинной, так и защитной, когда декларирование собственной несостоятельности позволяет не прилагать никаких усилий для изменения ситуации.

Представленный выше личностный опросник «Субъективная картина жизненного пути» целесообразно использовать до и после проведения групповых тренинговых занятий с молодыми людьми в целях анализа полученных сдвигов с помощью результатов диагностики.

4. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕДИАПОТРЕБЛЕНИЯ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

4.1. Концептуальные положения программы целенаправленного формирования культуры медиапотребления

В данном разделе отражены основные положения и идеи, определяющие ключевые задачи и принципы реализации программы формирования культуры медиапотребления (далее КМП).

Актуальность программы продиктована сверхинтенсивным развитием массмедиа (прежде всего электронных СМИ), что создает условия, при которых процесс формирования социальных представлений, социальных установок отдельных людей и целых групп приобретает все более стихийный, слабо прогнозируемый характер. Важнейшим и действенным инструментом контроля над данным процессом может стать целенаправленное формирование групповой и индивидуальной культуры потребления различного рода медиапродукции.

Ключевые дефиниции понятия «культура медиапотребления»:

– культура медиапотребления – это сложное и многомерное явление, которое при определенных условиях может выступать в качестве инструмента самоорганизации и саморазвития отдельных социальных институтов и социальной системы в целом;

– культура медиапотребления представляет собой диалектическое единство доминирующих социально-психологических установок и тенденций в сфере потребления медиаинформации и идеальных моделей, ориентирующих общество на требуемые изменения в способах ее производства и переработки;

– культура медиапотребления – это динамическая составляющая общественного сознания, которая необходима для адекватной реализации всего позитивного потенциала медиaprостранства и нейтрализации вероятных рисков, связанных с экспансивным функционированием современных массмедиа.

Конечные цели и конкретные задачи в сфере формирования культуры потребления медиаинформации могут быть корректно сформулированы при условии сбалансированного междисциплинарного анализа существующих тенденций и установок массового сознания. Эти цели и задачи

должны отражать потребность общества в выработке таких стратегий, методов и норм когнитивной и индивидуально-регулятивной деятельности, которые позволяют адекватно реагировать на эксплозивную динамику развития информационно-виртуального пространства как технологическую основу современных массмедиа.

Формировать культуру потребления медиаинформации можно так же целенаправленно, как и психологическую культуру в целом, то есть путем реализации специальных образовательно-профилактических и коррекционно-развивающих программ (например, в форме элективных курсов для школьников, факультативных занятий и спецкурсов для студентов, тренинг-программ и т.п.).

В настоящее время в общественном сознании уже сформировался запрос на такого рода программы и учебно-тренировочные курсы. Таким образом, реализация конкретных задач по формированию КМП предполагает обязательность разработки, апробации и внедрения указанных образовательно-профилактических программ и групповых тренинговых занятий.

4.2. Функциональное назначение образовательно-профилактических занятий, направленных на формирование культуры медиапотребления

Данные занятия могут иметь различные формы реализации в образовательном процессе, но во всех случаях должны обязательно учитывать многовекторность познавательных интересов учащихся и подкреплять их поиск позитивной социальной идентичности. Конечный результат внедрения данных групповых занятий в современное образовательное пространство должен включать в себя следующие эффекты:

- развитие когнитивно-поведенческих копинг-ресурсов личности, позволяющих оперативно находить актуально значимую информацию и оперативно преобразовывать ее в требуемые знания;
- повышение креативного и аналитического потенциала обучаемых при работе с большими объемами информации;
- снижение непрофильных, неоправданных материальных, временных и психических затрат, возникающих вследствие беспорядочной коммуникативной деятельности медиапотребителей (брожение в Интернете, сетевые онлайн-игры и т.п.) в рабочие/учебные часы;
- снижение техногенных, производственных и иных рисков, вызванных низкой культурой медиапотребления, особенно в тех сферах, где осуществляется оперирование большими объемами информации;
- повышение качества переработки информации на индивидуальном и групповом уровне, возникновение отсроченных синергетических эффектов при обмене результатами качественного анализа и синтеза полученных данных.

4.3. Исходные положения для построения программы целенаправленного формирования культуры медиапотребления

Формирование индивидуальной и групповой КМП является на данный момент единственно возможным способом нейтрализации неизбежных деструктивных тенденций, возникающих в процессе и результате чрезвычайно интенсивного и стихийного развития медиaprостранства и информационных технологий. Любая информация, если она субъективно значима, неизбежно изменяет наше понимание чего-либо, наше сознание, а значит, провоцирует как личностные трансформации, так и личностные кризисы. Поэтому далеко не всегда возникающие изменения сознания имеют позитивный характер. Как показывает практика, под влиянием эксплозивного роста массмедиа могут возникать такие социально-психологические явления, как тотальная унификация мышления, когнитивная дезориентация и интоксикация сознания, вызванная избыточной информацией, потеря веры в собственную аутентичность, отрыв от культурных корней и распад прежней личностной идентичности без образования более адаптивной новой и т.п.

Формирование индивидуальной культуры потребления информации позволяет личности, с одной стороны, находиться в полном контакте с изменяющейся социальной средой, а с другой стороны, поддерживать чувство культурной самобытности, внутренней уникальной идентичности даже при условии глубокой трансформации я-концепции. Чем большее количество медиапотребителей будет обладать высоким уровнем развития КМП, тем выше будет КМП на уровне группового/коллективного сознания.

Одним из важнейших условий формирования КМП является осознание личностью того, как в процессе восприятия и переработки информации возникает тесная связь между когнициями и эмоциями, а также того, как различные компоненты медиасообщений порождают те или иные эмоциональные и интеллектуальные отклики. Не отрицая того, что эмоциональные и когнитивные процессы составляют единое целое в психике человека, мы, тем не менее, не отвергаем необходимость их дифференциации во всех тех случаях, когда это повышает эвристичность исследовательского подхода. В контексте исследований медиапотребления целесообразно рассматривать эмоции и когниции как две тесно взаимосвязанные, но достаточно автономные сферы. Блокировка личностного развития часто сопровождается либо чрезмерным преобладанием эмоций над когнициями, либо когниций над эмоциями.

Вместе с тем мы можем и должны сознательно и произвольно использовать потенциал этих двух сфер для оптимизации процесса обработки информации. Так, мы можем целенаправленно направлять наши когниции для контроля и корректировки эмоциональных процессов (например, устраняя чувство страха перед неизведанным с помощью углубленного познания), а эмоции – для стимулирования и реорганизации наших когниций

(например, с помощью юмора и самоиронии). Таким образом, формирование индивидуальной культуры медиапотребления должно строиться на развитии умений гибко использовать когнитивные либо эмоциональные процессы в качестве компенсаторных/ресурсных инструментов переработки информации.

Формирование КМП должно приводить к снижению излишних и необоснованных временных и психических затрат на процесс потребления информации, включая ее поиск, сохранение, когнитивную переработку. В настоящее время работа человека с информацией нередко приводит к постепенному сокращению суточного времени, затрачиваемого на другие сферы жизнедеятельности (выполнение внутрисемейных функций, помощь близким людям, общение с друзьями, забота о состоянии здоровья и т.п.). Для того чтобы этого не происходило, необходимо развивать следующие составляющие культуры потребления информации:

- знание основных стратегий и элементарных техник поиска нужной информации;
- знание принципов работы со справочными базами различного типа, способность к оперативному считыванию различных по типу подачи медиатекстов.

Кроме того, для эффективной работы с разного рода информацией человек должен научиться сознательно выделять как контекстуальные/объективные, так и аутентичные/субъективные смыслы в получаемых сообщениях и активно моделировать познаваемые явления и процессы на основе выделения ключевых смыслов медиатекстов. Одним из важнейших показателей высокого уровня КМП является умение воспринимать и сохранять в памяти любые медиатексты, сжимая их до оптимального числа (7 ± 2) ключевых понятий, категорий или символов.

Однако бывает так, что даже при наличии вышеназванных умений и способностей психические затраты человека и общее суточное время его работы с информацией продолжают возрастать. Это может свидетельствовать о сознательном или бессознательном стремлении «объять необъятное информационное пространство». Данная установка может возникать вследствие целого ряда личностных деформаций. К наиболее типичным из них относятся: «интеллектуальная гордыня», тесно связанная с чрезмерными и неудовлетворенными личными амбициями и склонностью к сверхценным идеям; гиперответственность и/или гипертревожность, симптоматика которых, помимо прочего, включает развитие навязчивой иллюзии контроля реальности, поддерживаемой бесконечным сбором информации; склонность к уходу от реальности в подсознательно идеализируемый информационно-виртуальный мир. Для устранения указанных деформаций, как правило, требуются специальные коррекционные и терапевтические процедуры.

Построение и формирование КМП невозможно без ориентации на сбалансированное потребление фактуально-технологической и ценностно-формирующей информации. Подавляющее большинство современных телевизионных компаний, новостных агентств, интернет-порталов ориентированы на производство и передачу сообщений, освещающих те или иные факты, хронологию событий. Интернет-сайты и печатные издания профессиональных сообществ также в основном заняты производством информации о социально-экономических фактах и политических процессах, технологических разработках и результатах научных исследований.

Производство медиатекстов, содержание которых сводится к описанию фактов и технологий, неуклонно нарастает, поскольку такого рода тексты максимально отвечают ожиданиям и требованиям актуальных и потенциальных потребителей. Вместе с тем необходимо помнить, что фактуально-технологическая информация не может имманентно содержать позитивные социальные смыслы. Любые факты и технологии обретают позитивные смыслы только при условии сохранения и доминирования в индивидуальном и коллективном сознании корневых или традиционных ценностей, как правило, передающихся посредством тех или иных символических форм. Устойчивая передача архетипически заданных образов от поколения к поколению осуществляется по принципу взаимодополняемости символических и знаковых компонентов информации.

Таким образом, процесс построения систематизированных фактов / научно-технических знаний и культурно укорененных целостных представлений о мире всегда должен быть построен на принципе комплементарности знаково-символической (передача фактов и технологий) и ценностно-смысловой (передача идеалов и ценностей) информации. Это становится особо важно при ускоренном развитии технологий искусственного интеллекта.

4.4. Принципы целенаправленного формирования культуры медиапотребления

Принцип конструктивного подхода к расхождению между восприятием медиасообщения о каком-либо явлении или объекте и получением личного опыта познания/понимания этого явления или объекта. Любого рода информация, включая предельно детализированные и систематически изложенные знания автора того или иного текста/сообщения о чем-либо, является недостаточной для познания/понимания чего-либо. Так как любой язык не содержит в себе всю полноту передаваемого знания/опыта, медиатекст целесообразно рассматривать лишь как стимул к познанию, как первичный опыт знания о чем-либо. Переживание всей полноты опыта/познания всегда привносит личностную окраску и неизбежно приводит к переосмыслению потребителем ранее полученной ин-

формации и коррекции исходно воспринятых смыслов. Это является причиной вечного расхождения между смыслами, вложенными в содержание сообщения производителем, и смыслами, извлекаемыми из него потребителем. Указанное расхождение может преодолеваться только посредством конструктивной интеграции субъективного знания/восприятия производителя и потребителя информации.

Принцип оперативного разделения медиатекстов/медиасообщений на объективно полезную информацию и «стимулирующие послылки». С точки зрения когнитивно-поведенческого анализа медиасреды, каждое медиасообщение можно, более того, целесообразно разделять на две составляющие: актуально/потенциально полезная информация и стимульный потенциал, осознано или неосознанно заложенный в медиатекст. Если потребитель не в состоянии отделять медиаинформацию от сопутствующих ей «стимульных послылок», то вероятно, что его поведение будет в значительной мере детерминировано медиапространством. Если эта способность будет развита до уровня автоматического навыка, то потребитель достаточно редко будет принимать ответственные в финансово-юридическом плане решения под влиянием различного рода стимулирующих послылок (например, рекламных сообщений). Вместе с тем он сможет находить в рекламных сообщениях достаточно много актуально/потенциально полезной информации, повышающей уровень его социальной адаптивности и компетентности, в том числе в ранее неизвестных сферах.

Принцип сбалансированного подхода к использованию документально-фактологических и этико-нормирующих текстов/сообщений в процессе социального познания. На наш взгляд, в процессе социального познания и личностного становления достаточно часто возникают риски дисгармоничного развития когнитивных умений и навыков личности, вызванные явной селективностью в подходе к источникам и характеру потребляемой информации. Вместе с тем наличие достаточно выраженной функциональной асимметрии в работе полушарий головного мозга позволяет человеку достаточно легко приспособливаться к необходимости сбалансированного восприятия и интеграции различных типов постоянно поступающей информации.

Таким образом, высокий уровень культуры медиапотребления предполагает развитие стратегии сбалансированного восприятия фактов и норм, физических и этических аспектов реальности. Явная односторонность в выборе воспринимаемой медиаинформации часто приводит к негативным последствиям как в интеллектуальной, так и в эмоциональной сферах личности.

Принцип сбалансированного распределения внимания к внешней – социально заданной и внутренней – психологически и физиологически детерминированной информации. Способность человека к постоянному сбалансированному распределению внимания в отношении как интрапси-

хически/организмически порождаемых, так и привходящих извне сообщений может и должна целенаправленно развиваться. Такого рода баланс позволяет человеку избегать или, как минимум, сдерживать эмоциональное выгорание, оставаться восприимчивым к интуитивным внутренним подсказкам, инсайтам, подсознательно порождаемым творческим состоянием. Чем более нарастают процессы гиперстимулирования медиапотребителей, тем более они нуждаются в развитии соответствующих умений и навыков, обеспечивающих устойчивый контакт с их «внутренним ребенком», их телесным «я» (физиологическими процессами) и т.д. Игнорирование данного принципа на практике приводит к существенному снижению уровня осознанности при нарастании интенсивности повседневного медиапотребления.

4.5. Индивидуальная когнитивная переработка медиаинформации, включая способы и критерии оценки медиапродуктов

Стратегии осознания потребности в получении информации для решения текущих профессиональных задач:

- осознание постфактум, вследствие фрустрации, вызванной некомпетентностью;
- осознание через антиципацию/предвосхищение вероятности будущих проблем, вызванных нехваткой информации;
- осознание, вызванное познавательно-поисковой активностью, т.е. через самостоятельную постановку новых проблем и вопросов.

Возможные способы регуляции объема требуемой информации:

- ориентация на сбор максимально возможного количества информации;
- ориентация на минимизацию необходимых информационных материалов (например, отбирается информация только из проверенных источников);
- ориентация на необходимый и достаточный объем информационных материалов;
- ориентация на оптимальное соотношение количества и качества требуемой информации, а также ее источников.

Возможные стратегии классификации получаемой информации:

- известная/неизвестная;
- верная/неверная;
- вредная/полезная;
- востребованная/невостребованная;
- общеознакомительная/узкопрофессиональная;
- актуально значимая / потенциально значимая;
- образовательная/развлекательная.

Возможные критерии/способы определения ценности воспринимаемых медиапродуктов и их источников:

- по индексу цитирования;
- по уровню детализации;
- по форме подачи ключевых идей, ценностей;
- по степени соответствия социальному запросу / актуальной ситуации;
- по степени оригинальности/аутентичности авторского взгляда;
- по соответствию групповым предпочтениям / личному опыту;
- по выраженности конструктивной альтернативы общепринятым представлениям;
- по соответствию места и времени презентации внешнему/социальному контексту.

Возможные стратегии преобразования полученной информации:

- рационализация (систематизация, классификация и т.п.);
- критическая апробация / применение на практике;
- утилизация полученной информации в творческом/исследовательском процессе.

Знания и умения, получаемые учащимися в ходе реализации программы, способствуют развитию ряда **актуально востребованных компетенций:**

– *общенаучная компетенция:* знание о различных видах и формах социального познания и социальной коммуникации, их функционального назначения и применения в соответствующих ситуациях;

– *социально-психологическая компетенция:* знание об индивидуальных факторах и механизмах, предопределяющих коммуникативные особенности и социальное познание личности, а также выбор наиболее оптимального когнитивного стиля;

– *когнитивно-психологическая компетенция:* знание о закономерностях потребления информации и умение их использовать при выработке индивидуального режима работы с информацией;

– *коммуникативно-практическая компетенция:* умение оптимизировать процесс применения информационных и телекоммуникационных технологий в целях межличностной и профессиональной коммуникации и социального познания;

– *профессионально-адаптивная компетенция:* знание о закономерностях адаптационного процесса в современном обществе и роли информационной культуры личности в построении стратегий адаптации в профессиональной среде.

4.6. Коррекционно-формирующий тренинг осознанного медиапотребления

В целях развития общей информационной культуры современным специалистам-медиапсихологам необходимо постоянно работать над созданием и внедрением в образовательный процесс специальных обучающих программ, способствующих коррекции индивидуальных и развитию групповых

стандартов медиапотребления. Ниже дается развернутое описание одного из возможных вариантов такого рода программ, разработанного и апробированного нами в общеобразовательных и высших учебных заведениях.

Приступая к разработке общей концептуальной основы программы, мы опирались на следующие научно обоснованные положения:

– производство и распространение медиапродукции в конечном счете может быть рассмотрено как производство и распространение тех или иных текстов, вложенных в более или менее адекватную формальную структуру, «оболочку», например, в документальный фильм, в развлекательную программу, журнальную статью, рекламный ролик, авторский проект и т.п.;

– восприятие медиатекстов приводит к раскрытию сознательно или неосознанно вложенных в них смыслов, которые могут быть легко- или труднодоступны для понимания с точки зрения среднестатистического медиапотребителя вне зависимости от того, связаны они с просоциальными или асоциальными ценностями;

– неосознанно вложенные и неосознанно воспринимаемые смыслы могут оказывать на поведение личности не меньшее воздействие, чем смыслы, сознательно вкладываемые в медиатексты и осознанно воспринятые;

– формирование осознанного медиапотребления предполагает целенаправленное развитие способности человека к адекватному восприятию всех тех возможных (более или менее очевидных) смыслов, которые вкладываются в медиатекст;

– формирование осознанного медиапотребления предполагает целенаправленное развитие способности человека к адекватной оценке того, насколько удачно подобрана внешняя оболочка медиатекста, насколько она соответствует исходным авторским замыслам, идеям, передаваемым посредством художественного или документального кино, научной или публицистической статьи и т.д.

Таким образом, созданные нами обучающие упражнения (составляющие содержательно-смысловую основу тренинга) позволяют стимулировать участников тренинга к пониманию необходимости формирования осознанного медиапотребления и направляют их внимание на ключевые составляющие этого процесса. Участники тренинга учатся отслеживать свои реакции на такие характеристики медиатекстов, как степень экспрессии, интеллектуальная глубина, изысканность выражений. И поскольку форма подачи медиатекстов может значительно влиять на восприятие вложенных в них ценностей и идей, участники тренинга учатся при необходимости мысленно отделять форму от смыслового содержания медиатекста. В целях развития адекватного восприятия социально значимой информации участники тренинга учатся оценивать и прогнозировать конкурентность и общественную востребованность тех или иных идей и смыслов.

Авторская разработка и апробация тренинга проводились с 2009 года.

4.6.1. Назначение и общая характеристика тренинга осознанного медиапотребления

Данная программа направлена на формирование культуры потребления различного рода медиапродукции у представителей молодого поколения в возрасте от 14 до 23 лет. В процессе разработки и апробации тренинга мы исходили из следующих допущений:

- участники тренинга могут не осознавать или не признавать имеющиеся у них пробелы в знаниях и умениях, обеспечивающих высокий уровень развития культуры медиапотребления, что необходимо учитывать при построении структуры групповых занятий;
- разработка содержания и структуры групповых заданий должна строиться с учетом возможных расхождений в уровне технической компетентности, информационной грамотности, в когнитивных стилях и мотивации участников программы;
- минимальный результат (эффект) от проведения данной программы должен заключаться в формировании готовности участников оптимизировать индивидуальное медиапространство путем осмысленного, конструктивно-критического восприятия различных информационных потоков и их источников.

При построении структуры и содержания программы занятий были использованы обучающий и коррекционно-развивающий потенциал когнитивно-поведенческой и экзистенциально-гуманистической терапии, элементы процессуально-ориентированного подхода к работе с группой. В целях освоения требуемых знаний и умений, повышающих психологическую культуру повседневного медиапотребления, используются следующие приемы работы с группой:

- дискуссии на заданные темы, позволяющие выявлять актуальные позиции участников;
- игровые задания, предполагающие идентификацию с носителями социальных ролей/функций;
- моделирование стандартных и нестандартных ситуаций и процедур взаимодействия в системе «СМИ – потребитель».

Содержательно-смысловая основа групповых занятий раскрывается через выполнение заданий, направленных на проигрывание социальных ролей/функций, выполняемых медиапотребителями и представителями СМИ, и освоение соответствующих знаний, умений, обеспечивающих формирование культуры медиапотребления. В режиме активной групповой работы участники программы получают ценный опыт освоения наиболее оптимальных режимов медиапотребления и начинают более адекватно понимать специфику взаимодействия современных СМИ и потребителей медиаинформации.

Программа групповых занятий состоит из трех структурно-содержательных блоков, каждый из которых направлен на решение одной из трех основных задач. Как показал опыт апробации данной программы, ее успешная реализация возможна только при последовательном прохождении групповых занятий по всем трем блокам. Поскольку каждый блок групповых занятий направлен на решение отдельной задачи, целесообразно разбить их проведение как минимум на три отдельных дня. Однако в условиях общеобразовательных учреждений с учетом возрастных особенностей участников программы и их основной учебной нагрузки проведение групповых занятий может быть растянуто на срок от нескольких недель до двух месяцев.

Описанные групповые занятия требуют привлечения следующего оборудования: мобильный компьютер с программным обеспечением, позволяющим готовить и осуществлять презентации; мультимедийный проектор и большой проекционный экран.

В целях расширения охвата участников первоначально данную программу можно презентовать и реализовывать как технологию групповой подготовки специалистов образовательных учреждений или студентов-волонтеров (из числа обучающихся по различным педагогическим и психологическим специальностям) в сфере повышения культуры потребления информации. В дальнейшем прошедшие соответствующую подготовку специалисты/волонтеры смогут проводить групповые занятия с высокой долей самостоятельности, постепенно расширяя количество участников программы. Представленная программа может быть реализована в формате элективных курсов, а также на занятиях, проводимых в процессе прохождения практики студентами старших курсов факультетов педагогики и психологии.

4.6.2. Структура и содержание тренинга осознанного медиапотребления

БЛОК 1. Актуализация ключевых смыслов культуры медиапотребления в сознании участников

Групповое занятие «Знакомство медиапотребителей»

Цель: организовать знакомство членов групп посредством самопрезентации с описанием индивидуального стиля медиапотребления, взаимного обмена информацией о своих предпочтениях в отношении различных видов современной медиапродукции.

Проведение. Участники упражнения садятся вокруг и, поочередно представляясь (если члены группы не знают друг друга), знакомят членов группы со своими предпочтениями в выборе телевизионных программ и интернет-ресурсов. При желании они могут описывать причины своих предпочтений, аргументируя свой выбор. Другие участники упражнения могут задавать вопросы каждому из выступающих, если какие-либо моменты, на их взгляд, требуют пояснения.

Данное занятие является открывающим: в процессе его проведения происходит своеобразная настройка работы группы посредством организации/оптимизации обратной связи и интеракций между участниками тренинга.

Поскольку основная задача ведущего состоит в инициировании процесса индивидуальных самопрезентаций, он может представить себя группе в качестве медиапотребителя первым, задавая некий поведенческий образец. Например, он может рассказать о том, какое место/время в его жизни занимают телевизионные передачи, разговоры по телефону, Интернет и т.д. В ходе занятия необходимо давать возможность высказаться каждому из участников, сохраняя общую позитивную эмоциональную атмосферу. В то же время следует избегать длительных дискуссий, не давая участникам существенно отклоняться от заданной темы, так как может быть утрачена вводно-ознакомительная направленность занятия.

Структурированная дискуссия на тему «Медиаинформация в жизни человека»

Цель: актуализация интереса к таким вопросам, как влияние медиaproстранства на поведение медиапотребителей и поиск лично значимой информации.

Проведение. На первом этапе дискуссии ведущий может довести до сведения участников группы какие-либо интересные факты из коллективного опыта медиапотребления. Например, может быть раскрыт принцип Парето (20/80), который проявляет себя во многих социальных процессах, включая интерактивный поиск нужной информации, и дает повод к размышлению над следующими вопросами:

Как в океане информации определять те 20 % информационных источников, которые дают нам до 80 % нужных сведений?

Как сделать так, чтобы 80 % отведенного на сбор информации времени не уходило на поиск 20 % источников, дающих качественную и надежную информацию?

Достаточно ли этих 80 % сведений для построения систематизированных представлений о проблеме и для выработки оптимальных решений?

Насколько значимую, важную роль играют 20 % оставшихся (недостающих) источников/сведений?

На втором этапе групповая дискуссия должна приобрести импровизационный характер. Вместе с тем целесообразно, чтобы ведущий предлагал участникам высказать свое мнение по конкретным вопросам:

Что такое полезная/высококачественная информация и что такое бесполезная/низкокачественная информация?

Какие трудности возникают у вас при поиске и отборе информации?

Насколько вы самостоятельны в выборе источников и содержания информации, и насколько за вас это делают различные СМИ (выразить в процентном соотношении, например, 60/40)?

Ведущий должен стремиться к построению групповой дискуссии таким образом, чтобы возможность высказаться имел каждый из участников группы.

Групповое занятие «Отроки во Вселенной»

Цель: дать каждому участнику группы стимул к осмыслению того, какие образцы медиапродукции являются действительно важными лично для него и какие представляют ценность для всего человеческого сообщества.

Проведение. Ведущий просит участников представить себя в следующей ситуации: им предстоит отправиться в длительное космическое путешествие без возможности возвращения и поддержания информационных контактов с теми, кто останется на Земле. Поскольку объем корабля ограничен, каждый из них должен выбрать не более 10 единиц какой-либо медиапродукции. Это могут быть как ранее прочитанные, увиденные ими, так и давно привлекающие их внимание книги, фильмы, музыкальные альбомы, видеозаписи, телепроекты, компьютерные игры.

Затем каждый участник группы работает в индивидуальном режиме, составляя свой список из 10 наиболее значимых лично для него единиц медиапродукции. Для этого он может вспомнить те фильмы, книги и т.п., которые повлияли на его восприятие жизни, личностный рост за последние годы, или те, которые уже давно привлекают его внимание. Ведущий должен предупредить участников о том, что им дается не более 7–8 минут на обдумывание и запись соответствующих названий книг, фильмов и т.д. Затем ведущий просит каждого из них высказаться и прокомментировать свой выбор. Обсуждение личностных выборов желательно проводить после завершения высказываний всех участников.

В заключение ведущий может вынести на обсуждение группы следующий вопрос: *Если бы изначально перед вами была поставлена задача: взять на борт космического корабля те книги, фильмы (другие медиапродукты), которые могут наиболее полно и точно представить человеческую цивилизацию, культуру, раскрыть духовную жизнь людей, то какой выбор вы бы сделали в этом случае и почему?*

Групповое занятие «Личный выбор в медиахаосе»

Цель: помочь участникам осознать, какую роль играют массмедиа в их попытках реализовать свои способности, свой личный потенциал.

Проведение. Участники программы делятся на три подгруппы и выступают в трех ролях:

- а) представители навязчиво манипулирующих СМИ (например, коммерческих телеканалов и интернет-ресурсов);
- б) представители конструктивно просвещающих СМИ (например, государственных и общественных телеканалов и интернет-ресурсов);
- в) медиапотребители.

На первом этапе ведущий предлагает подгруппе выступающих в роли медиапотребителей поочередно сообщить о том, какие информационные темы их интересуют (например, материальное благополучие, успех в профессии, личное (семейное) счастье, здоровье, друзья и т.д.).

После этого участники, входящие в группы представителей СМИ, должны выработать и предложить какие-либо стратегии привлечения внимания потребителя по заявленным темам и предложить в игровой форме конкретные виды медиапродукции (телепередачи, сайты и т.д.).

На втором этапе представители навязчиво манипулирующих и конструктивно просветительских СМИ поочередно презентуют свою медиапродукцию потребителям таким образом, чтобы вызвать у них интерес, привлечь их внимание. Основная ролевая задача каждой из подгрупп участников, играющих роль представителей СМИ, – так организовать подачу информации, чтобы привлечь внимание потребителя к своей точке зрения и отвлечь тем самым его внимание от конкурентов.

Подгруппа из представителей навязчиво манипулирующих СМИ предлагает свою информационную продукцию в агрессивно-экспрессивной форме. Более того, они могут откровенно обесценивать устремления потребителя, высказывать сомнения относительно возможности для него стать известным спортсменом, врачом, навязывать ему иные цели и желания и т.д. Например, через реплики «Сегодня модно...», «Деньги любят... профессии», «Успешные люди...» и т.д.

Подгруппа из представителей конструктивно просвещающих СМИ дает медиапотребителю позитивно окрашенную информацию, ненавязчивые советы, как добиться желаемого, поставленных целей. Они также могут критиковать своих конкурентов, раскрывать используемые ими механизмы воздействия на сознание и тем самым предостерегать потребителей от различных информационных ловушек.

Потребители медиаинформации должны попытаться объективно оценить всю предлагаемую им продукцию: насколько ценной была для них та или иная информация, полученная от каждой из подгрупп, представляющих СМИ, насколько они смогли остаться при своем мнении, насколько легко критически относиться к навязываемой информации.

В заключение, чтобы помочь участникам освободиться от инерции проигранных ими ролей, ведущий предлагает им попытаться уже с нейтральной позиции оценить, насколько современные СМИ (как навязчиво манипулирующие, так и конструктивно просветительские) воздействуют на наши жизненные выборы, наши решения, и в какой мере реакции современных медиапотребителей зависят от таких факторов, как привлекательность медиапродуктов и престижность их источников, производителей.

Групповое занятие «Самоидентификация в медиапространстве»

Цель: стимулировать участников к развитию умения критично определять собственный стиль и уровень медиапотребления по таким параметрам, как критичность восприятия информации, волевой самоконтроль в планировании и организации медиапотребления.

Проведение. На первом этапе ведущий доводит до сведения участников неформальные правила классификации/градации медиапотребителей на подгруппы. Для примера ведущий может предложить наименования, принятые среди пользователей компьютерных технологий: «юзер», «геймер», «хакер», «нетсёрфер» – и кратко раскрыть их содержание. Если помимо пользователей Интернета в группе достаточно много тех, кто использует иные источники информации, можно предложить им следующую шутивно-ироническую классификацию, основанную на предпочтениях в использовании тех или иных медиасредств: «телефонисты-эсэмэсовцы», «тивиманы», «книгочерви», «радиофаны», «кибер-юзеры». Критериями для такого рода классификации выступают актуально предпочитаемый канал восприятия информации и степень вовлеченности человека в медиапространство.

Затем ведущий просит участников разбиться на подгруппы в зависимости от того, с каким типом пользователя они себя идентифицируют. После распределения участников по подгруппам ведущий предлагает им обосновать свой выбор той или иной подгруппы медиапотребителей, рассказать другим о предпочитаемых каналах потребления информации и доказать их преимущества. Участники каждой из подгрупп имеют право поставить под сомнение или опровергнуть приведенные доказательства.

На втором этапе ведущий задает всем участникам групп ряд вопросов:

Удовлетворены ли вы своей ролью, позицией в медиапространстве?

Соответствуют ли ваши предпочтения в выборе источников информации тем целям, жизненным планам и устремлениям, которые вы имеете?

После обсуждения данных вопросов ведущий может предложить участникам перейти в те группы, которые соответствуют их желаемой роли в медиапространстве.

Данное упражнение стимулирует участников к выработке общих представлений о культуре потребления информации, способствует их рефлексии на тему самоидентификации медиапотребителей в социальном пространстве и, таким образом, является связующим между первым и вторым блоком тренинга.

БЛОК 2. Освоение специальных знаний и умений, стимулирующих формирование осознанного медиапотребления

Групповое занятие «Производители и потребители»

Цель: получить представления об особенностях, истинных мотивах и целях профессиональной деятельности представителей СМИ, а также

развить представление о критериях, которые могут и должны применяться при оценке их деятельности.

Проведение. На первом этапе ведущий предлагает участникам увидеть медиaprостранство с позиций как потребителей, так и производителей медиапродукции и понять, какие мотивы движут последними. Для этого участники программы делятся на две подгруппы:

- представители СМИ;
- потребители информации.

Подгруппа выступающих в роли потребителей медиаинформации получает следующее задание: выработать систему критериев для оценки медиапродукции как развлекательного, так и познавательного характера. Участники подгруппы должны записать соответствующие критерии, ожидания и запросы в отношении массмедиа. При выработке критериев оценки медиапродуктов могут быть использованы конкретные образцы, уже имевшие место в телеэфире, на рынке книжной продукции и т.д. Обсуждение должно проводиться в закрытом режиме, то есть в рамках данной подгруппы.

Подгруппа выступающих в роли представителей СМИ получает иное задание: представьте, что вы создаете новую медиакорпорацию на заемные средства. Чтобы не прогореть и отдать долги, попытайтесь придумать такие телепередачи, авторские проекты, сюжеты художественных и документальных фильмов, которые позволят вам выжить в условиях жесткой конкуренции. Все возникшие идеи, догадки относительно того, как это сделать, подробно записываются.

На втором этапе ведущий предлагает высказаться участникам каждой подгруппы: представители СМИ предлагают конкретные, конкурентоспособные, по их мнению, образцы медиапродукции, а подгруппа потребителей оценивает их по выработанным критериям. После предложения всех образцов медиапродукции и их оценки, представители подгрупп обмениваются ролями.

В заключение участники программы обсуждают:

- какие мотивы преобладают в профессиональной среде производителей медиапродукции;
- какие потребительские ожидания и критерии оценки медиапродукции часто не принимаются во внимание представителями СМИ.

Групповое занятие «Определение правильной версии»

Цель: развить умение определять наиболее полную и точную версию информации по той или иной проблеме в общем потоке различных сведений/версий.

Проведение. Участники программы делятся на две подгруппы:

- представители СМИ;
- потребители информации.

Ведущий объявляет участникам задачи и темы, по которым будут проводиться сбор и экспертиза справочной информации.

Представители СМИ получают карточки со справочной информацией на различные темы. Среди тем могут быть, например, такие: «Наиболее типичные причины возникновения и развития зависимости от онлайн-игр», «История возникновения социальных сообществ в интернет-сети».

В качестве более простой и доступной для понимания подростков содержательной основы можно использовать преобразованные задания из ТРИЗ (теории решения изобретательских задач Г.С. Альтшуллера). Ниже представлены описания подобных заданий.

Задание 1. Таблетка от самоубийства

Ошибка ошибке рознь. Многие из них неопасны, но некоторые могут привести к смертельному исходу. Например, снотворное. Обычная его доза дает положительный результат, а повышенная?

Повышенная доза сильнодействующего лекарства опасна для жизни человека. Чтобы не допускать случаев передозировки по ошибке или же по злему умыслу, фармацевты-производители идут на некую хитрость. В чем она заключается?

Версии:

- фармацевты-производители добавляют в снотворные таблетки небольшое количество рвотных средств, которые при передозировке вызывают рвотный рефлекс;
- фармацевты-производители добавляют в снотворные таблетки небольшое количество слабительных средств, которые при передозировке вызывают соответствующий результат;
- фармацевты-производители изготавливают снотворные таблетки с неприятным запахом, вызывающим стойкое отвращение при приеме;
- фармацевты-производители стали выпускать снотворное лекарство в упаковках, рассчитанных на однократное применение.

Задание 2. Когда кровь рекою

Трудно было воевать на море в старину. И не только физически, но и психологически. Во время морского боя ядра и картечь наносили воинам ужасные раны. Кровь обильно лилась по пушечной палубе корабля. Вид палубы, залитой большим количеством крови, плохо действовал на моральный дух матросов. И хотя матросы были людьми смелыми и отважными, но они все же могли упасть духом, могли испугаться, запаниковать, а это плохо бы отразилось на исходе битвы. Что предпринимало для предотвращения этого корабельное командование?

Версии:

- перед началом боя каждому матросу на корабле выдавалось 200 грамм спиртного;

- корабельную палубу красили красной краской для постепенного привыкания к виду крови;
- каждое блюдо для матросов обязательно включало томатные соусы или томатную пасту, вид которых вызывал привыкание к виду крови;
- при строительстве военных кораблей в палубах делались отверстия для стока крови.

Задание 3. Шляпу снимите

Один американский кинотеатр стал прогорать. Оказалось, зрители были недовольны тем, что во время киносеанса дамы не снимают шляп, загораживая экран. И чего только не делала администрация кинотеатра. Повесили объявление в гардеробе, просили по громкоговорителю быть вежливыми – результат нулевой. Каким образом владельцы кинотеатра смогли заставить упрямых дам снимать шляпы во время киносеанса?

Версии:

- администрация разместила в гардеробе объявление, согласно которому в шляпах могли оставаться только пожилые и некрасивые дамы;
- в кинотеатре впервые расположили зрительные места в несколько ярусов, рассаживая зрителей в шляпах на нижнем ярусе;
- киноэкран подняли на 50 см;
- при входе в кинотеатр зрителям без шляп стали раздавать ножницы для обрезания перьев на шляпах впереди сидящих.

Все версии решения данных задач должны быть занесены в карточки и озвучены. Желательно предоставить участникам озвученные версии ответов на карточках в напечатанном виде. При этом только одна из предложенных карточек должна содержать полную и точную информацию, остальные должны содержать искаженную или усеченную, но правдоподобно поданную информацию. Затем представители СМИ по очереди представляют свои версии информации на одну из объявленных ведущих тем. Они должны это делать таким образом, чтобы у потребителя создать доверие именно к той версии, которой обладают они.

Потребители, прослушав различные версии справочной информации, должны определить тех представителей СМИ, которые представили им наиболее полную информацию на заданную тему. При этом ведущий должен ограничивать время, затрачиваемое на определение наиболее полной версии из всех представленных в игровой информационной среде.

В заключение ведущий инициирует групповую дискуссию на тему «Как быстро и надежно определять достаточность и полноту информации».

Групповое занятие «Существенные признаки»

Цель: развить у участников умение самостоятельно определять существенные признаки:

- а) талантливости и посредственности;
- б) красивого и уродливого в области медиаискусства.

Проведение. Участникам группы предлагается разбиться на две подгруппы.

Первая подгруппа должна определить наиболее существенные признаки красоты и уродства в медиаискусстве. Могут быть рассмотрены любые формы творческого самовыражения.

Вторая подгруппа должна определить наиболее существенные признаки талантливости и посредственности в контексте производства таких видов медиапродукции, как художественный фильм, развлекательное ток-шоу, авторская программа и т.д. Ведущий доводит до участников подгрупп важное условие: при обосновании своих версий они не могут просто ссылаться на образцы мирового искусства или какие-либо популярные телепроекты, фильмы как на нечто очевидное.

Затем каждая из подгрупп должна не только представить, но и обосновать/защитить свой список существенных признаков красоты и уродства, талантливости и посредственности.

Необходимо отметить, что участники могут не сойтись во мнениях в отношении критериев оценки медиапродукции и существенных признаков талантливости и посредственности, красивого и уродливого в области медиаискусства. В этом случае участникам тренинга достаточно выразить свои мнения, чувства и ассоциации, возникшие у них при восприятии тех или иных медиапродуктов.

В заключение ведущий инициирует дискуссию на тему «Могут ли в медиаискусстве сочетаться талантливость и уродство, красота и посредственность?».

Групповое упражнение «Внешние стимулы и внутренний голос»

Цель: развить умение периодически осознавать и анализировать те ответные реакции (в виде эмоций, чувств и ощущений), которые вызывает в нас разного рода медиаинформация, присутствующая в сфере повседневного восприятия. В данном упражнении реализуется один из основных постулатов телесно-ориентированной психотерапии – целесообразность сбалансированного распределения внимания в отношении внутренних и внешних стимулов.

Проведение. Ведущий в начале данного упражнения зачитывает отрывок из речи, обращенной к молодому поколению одного из создателей первых персональных компьютеров и основателя корпораций Apple и Pixar Стива Джобса. Выступая перед выпускниками Стэнфордского университета, Стив Джобс, отмечая необходимость прислушиваться к голосу интуиции, к внутренним сигналам, исходящим из подсознания, сказал: «Времени отпущено не так уж много, чтобы его тратить, пытаясь прожить чью-то чужую жизнь. Не попадайте в ловушку догмы, которая учит жить мыслями

других людей. Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное – имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают то, кем вы хотите стать на самом деле. Все остальное вторично».

Ведущий предлагает участникам группы проверить ценность этих слов на собственном опыте. Для этого он рассказывает участникам таким образом, чтобы свести к минимуму их влияние друг на друга. Ведущий помогает участникам группы настроиться на осознание текущих переживаний в режиме «здесь и сейчас», а затем демонстрирует им разного рода медиапродукцию, включающую фрагменты из фильмов, аудиозаписи музыкальных произведений, выступления известных людей, ролики с коммерческой и социальной рекламой и т.д.

Задача каждого из участников – чутко отслеживать и кратко (письменно) фиксировать возникающие в их организме, в эмоциональной сфере реакции на разного рода медиапродукцию. При этом им рекомендуется всячески блокировать все то, что отвлекает их внимание от внутреннего голоса и осознания телесных процессов. Любого рода спонтанные мысли по поводу увиденного/услышанного не должны озвучиваться ими в процессе восприятия медиапродукции.

После просмотра медиапродукции ведущий предлагает участникам рассказать о тех телесных и эмоциональных реакциях, которые возникали у них при восприятии демонстрируемых медиапродуктов, оценить данные реакции с точки зрения их полезности/вредности.

В заключение ведущий инициирует дискуссию на тему «Что произойдет, если мы не будем прислушиваться к внутреннему голосу?».

Групповое занятие «Сохранение базовых ценностей»

Цель: умение осознавать те базовые общечеловеческие ценности, которые ни при каких условиях не должны девальвироваться производителями и потребителями медиаинформации.

Проведение. Участники делятся на три подгруппы:

- представители СМИ;
- организации, осуществляющие контроль за деятельностью СМИ;
- эксперты по вопросам взаимодействия общества и СМИ.

Участникам каждой подгруппы предлагается создать список тех базовых ценностей, без соблюдения которых невозможно стабильное развитие общества. Как правило, после обсуждения выдвигается 5 ± 2 ценности. Например:

- ценность человеческой жизни;
- ценность семьи;
- ценность веры в надличные идеалы;
- ценность объективного знания;
- ценность свободы самореализации.

После того как каждая подгруппа определит список ценностей, ведущий предлагает озвучить их и обменяться мнениями о том, в какой мере современные СМИ поддерживают либо дискредитируют представленные выше ценности.

Подгруппа представителей массмедиа должна доказать на конкретных примерах, как современные телеканалы, газеты и другие источники массмедиа могут поддерживать все так называемые базовые ценности, оставляя приоритет за ценностью свободы слова.

Подгруппа представляющих контролирующие организации должна показать (на примерах тех или иных телевизионных программ, газетных статей и других медиапродуктов), что современные СМИ нередко дискредитируют базовые ценности, сеют сомнения в необходимости их соблюдения, активно навязывая медиапотребителям альтернативные точки зрения.

Подгруппа независимых экспертов должна попытаться обобщить две точки зрения на роль базовых ценностей в жизни общества и найти взаимоприемлемые решения.

В заключение ведущий предлагает каждому участнику высказать мнение о том, что произойдет с обществом, в котором под влиянием СМИ будут утрачены базовые ценности.

БЛОК 3. Коррекция индивидуальных стратегий потребления медиапродукции

Групповое занятие «Сценарии медиапотребления»

Цель: помочь участникам понять те ситуации, неосознанные установки и привычки медиапотребления, которые провоцируют возникновение деструктивных стратегий медиапотребления.

Проведение. На первом этапе ведущий предлагает участникам программы разбиться на 2–3 подгруппы, участники которых должны попытаться ответить на вопрос: насколько часто и при каких внешних и внутренних условиях в сознании медиапотребителей возникают такие состояния, как:

- полная поглощенность происходящим на экране телевизора, например, при динамичном развитии сюжета фильма;
- замороженность, возникающая при восприятии телекумиров, звезд кино или эстрады и т.п.;
- наваждение, вызванное блужданием в Интернете, созерцанием реалистичных игровых образов и т.д.

Ведущий должен особо отметить, что речь идет о таких состояниях сознания, при которых человек теряет чувство времени и осознание того, что для него действительно актуально здесь и сейчас: например, необходимость сна, своевременное питание, общение с близкими и т.д. После того как участники подгрупп назовут свои версии условий возникновения указанных состояний, ведущий предлагает им инсценировать соответствующую

щие ситуации. Можно использовать при этом стандартные приемы психодраматического/ролевого проигрывания.

Как правило, отдельные участники подгрупп выступают в роли протагонистов: они выстраивают свое видение ситуаций, провоцирующих у них состояние завороченности и наваждения, а затем инсценируют их протекание. Другие участники подгрупп могут выступать при проигрывании ситуаций в самых различных ролях, включая роль телевизора, компьютера, журнала, мобильного телефона и т.п. При необходимости ведущий должен помочь каждой подгруппе тщательно выстроить условия возникновения ситуаций деструктивного медиапотребления и инсценировать их протекание. От каждой подгруппы может быть представлено несколько сценариев деструктивного медиапотребления.

На втором этапе ведущий должен предложить участникам внести в инсценируемые ситуации те внешние условия или внутренние изменения, которые приведут к прерыванию деструктивных сценариев медиапотребления, к выходу из состояния наваждения и т.п. Желательно проиграть все предложения участников по прерыванию сценариев деструктивного медиапотребления. При необходимости могут быть инсценированы и проиграны сопутствующие переживания медиапотребителей: внутриличностный конфликт, вызванный самоосуждением, борьба мотивов к осуществлению двух видов деятельности. Например, просмотр телевизора и подготовка к экзаменам. Участники, играющие роли различных источников информации, могут проявлять инициативу, поочередно высказывая протагонисту все, что они думают о своих отношениях с ним. Они должны вести диалоги с ним так, как будто речь идет об отношениях двух независимых субъектов. Ведущий должен стимулировать протагониста к предельно искренней оценке его привычек в сфере медиапотребления.

В заключение участники должны высказать свое видение оптимальных сценариев медиапотребления и причин проблем, возникающих в данной сфере.

Групповое занятие «Границы истинности»

Цель: развить у участников умение критично воспринимать авторитетные сентенции, выражающие те или иные социальные законы/закономерности и определять рамки их применимости (пределы действия / границы истинности).

Проведение. Ведущий предлагает участникам тренинга разбиться на подгруппы. Каждая из подгрупп получает карточку, содержащую какое-либо четко сформулированное утверждение. Это могут быть известные околонуточные или научные сентенции, время от времени транслируемые через СМИ, например:

1. Человек вполне способен учиться не только на собственном, но и на чужом опыте.

2. В качестве моделей для подражания человек чаще всего выбирает людей, имеющих совпадающий с ним пол и возраст.

3. Без удовлетворения основных потребностей в безопасности, питании и жилище человек не может думать о благе других людей.

4. Значимые для нас люди всегда так или иначе определяют наш выбор целей и способы их достижения.

Участники подгрупп должны осмыслить предложенные им сентенции, найти и привести примеры из жизни, подтверждающие их истинность, а также *обязательно* назвать те условия, при которых данные сентенции уже перестают быть истинными. При этом желательно также привести конкретные примеры из жизни, подтверждающие либо опровергающие/ограничивающие истинность каждой сентенции.

После того как участники каждой из подгрупп выскажут свои оценки в отношении той или иной сентенции, ведущий предлагает им обсудить то, как часто нам необходимо определять границы действия той или иной закономерности.

Групповое занятие «Схватывание смыслов»

Цель: развить у участников способности/умения выделять в медиатекстах содержательное ядро, схватывать скрытые/истинные смыслы, заложенные в содержание разного рода медиасообщений.

Проведение. Участники программы делятся на две подгруппы и поочередно выступают в двух ролях: представители СМИ и медиапотребители.

Участники, выступающие в роли представителей СМИ, должны выбрать из предоставленной ведущим электронной базы данных подборку из 3–4 единиц медиапродукции (например, это могут быть рекламные ролики, видеозапись экспресс-конференции, официальное сообщение, краткий информационный выпуск или музыкальный клип). В каждом выбранном для предъявления медиапродукте они должны заранее определить какое-либо смысловое зерно, более или менее очевидное. В некоторых случаях оно может быть преднамеренно спрятано за внешней формой, поверхностным содержанием. Например: демонстрируется экспресс-интервью с известным артистом, скрытый смысл которого заключается в оправдании неблагоприятного поступка, совершенного им накануне; демонстрируется какое-либо рекламное сообщение с неоднозначным смыслом (реклама пива с демонстрацией успешности в жизни и во взаимоотношениях с противоположным полом и т.д.). Затем выбранные медиапродукты демонстрируются участникам, выступающим в роли медиапотребителей. Ведущий ставит перед ними задачу: определить истинный, не всегда очевидный смысл, заложенный в данные медиасообщения. Вместе с тем он должен предоставить каждому участнику право на собственное мнение. После просмотра каждого медиапродукта выступающие в роли медиапотребителей записывают свои версии заложенных в них скрытых смыслов, которые могут быть коллективными либо индивиду-

альными. Затем участники подгрупп сравнивают свои версии смыслов, заложенных в медиасообщения, и обмениваются ролями.

Упрощенный вариант проведения данного группового занятия: ведущий создает подборку медиапродуктов, которые доносятся до всех участников тренинг-группы, выступающих в роли медиапотребителей. Их задача – установить те скрытые смыслы/посылы, которые спрятаны за внешним выражением сообщений. Затем участники тренинг-группы просматривают медиапродукты и обмениваются мнениями относительно смыслов, заложенных в каждый из них.

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться своим опытом, своими рецептами по выявлению истинных/скрытых смыслов медиасообщений и поразмышлять о том, как эти смыслы могут влиять на неосознанные реакции и поведение медиапотребителей.

Групповое упражнение «Отделение информации от стимулов»

Цель: приобрести умение оперативно устанавливать объем действительно ценной (лично значимой) информации в содержании рекламных сообщений и отделять его от «чистых стимулов», встроенных в содержание рекламной продукции.

Проведение. Ведущий доводит до сведения участников программы задание: им предстоит просмотреть серию рекламных роликов/рекламных постеров и мысленно разделить их на две составляющие:

а) «чистая информация», то есть сведения о товаре/услуге, вложенные в содержание ролика;

б) стимулы, сопровождающие данную информацию. Часто такого рода стимулы выражаются через демонстрацию какой-либо престижной/активной деятельности, значимых отношений, желаемых состояний и т.д.

Ведущий должен отметить, что отделяя информацию о товаре или услуге от стимулирующих образов, мы можем определять ее действительную полезность, актуальную значимость. Поскольку объем такой полезной информации целиком зависит от нашего восприятия рекламных сообщений, поэтому не исключено, что некоторые из этих сообщений не будут содержать никакой значимой информации с точки зрения того или иного участника.

Далее ведущий демонстрирует участникам серию медиапродуктов/сообщений рекламного характера. При этом видеоролики могут чередоваться с журнальными постерами и т.п. После просмотра каждого рекламного сообщения участники делают личные записи и без комментариев переходят к просмотру следующего сообщения. После того как все сообщения будут просмотрены и получают письменно зафиксированную оценку, ведущий предлагает участникам просмотреть рекламные сообщения еще раз, но уже с зачитыванием сделанных ими записей. При этом участники могут обмениваться своими мнениями относительно зачитанных оценок тех или иных рекламных сообщений.

Ведущий должен предоставлять участникам достаточно времени для того, чтобы они смогли обдумать увиденное и отделить информацию от стимулов. Если участники затрудняются, ведущий может предложить им пример посредством разбора содержания одного из роликов.

В заключение ведущий предлагает участникам проанализировать, какие представления о медиапотребителях направляли действия создателей того или иного рекламного сообщения.

Групповое занятие «Защитная экипировка медиапотребителя»

Цель: обобщить полученный в ходе групповых занятий опыт и определить те умения, знания в области медиапотребления, для должного уровня развития которых требуются дополнительные усилия.

Проведение. На первом этапе занятия ведущий предлагает участникам разбиться на две подгруппы. Первой подгруппе участников предлагается выразить через понятие *защитная экипировка* сформировавшиеся у них представления о способах, инструментах защиты медиапотребителя от всякого рода вредоносной, ненужной информации, отнимающей время и энергию.

Второй подгруппе участников предлагается выразить через понятие *поисковая экипировка* сформировавшиеся у них представления о способах, инструментах поиска значимой, актуально востребованной информации в современном медиапространстве.

Задача каждой подгруппы найти как можно больше необходимых элементов, составляющих защитную или поисковую экипировку современного медиапотребителя. Ведущий должен особо отметить, что каждый из ее элементов должен быть подробно описан в плане развития соответствующих знаний/умений и соотнесен с реальными задачами/проблемами в сфере повседневного медиапотребления. При необходимости ведущий может подсказать участникам, что эти элементы могут быть представлены в метафорической форме, например, «спамозащитные очки», позволяющие человеку определять всякого рода информационный мусор, или «медиакомпас», позволяющий оперативно определять направление поиска реально ценной и доступной информации по той или иной проблеме.

На втором этапе занятия участники подгрупп представляют свои версии экипировки медиапотребителя, стремясь максимально убедительно раскрыть предназначение каждого ее элемента. При этом им могут быть заданы любого рода проясняющие, уточняющие вопросы от представителей противоположной подгруппы. Ведущий должен всячески содействовать тому, чтобы эти вопросы в первую очередь касались способов развития конкретных умений, навыков, соотносимых с тем или иным элементом экипировки. Затем ведущий может предложить участникам подгрупп поменяться ролями и представить свои версии защитной и поисковой экипировки. Эти версии также должны получить оценку в процессе их озвучивания.

В заключение ведущий просит каждого из участников назвать самые легкие и самые трудные, с его точки зрения, знания и умения, составляющие защитную и поисковую экипировку медиапотребителя, а также поделиться друг с другом опытом овладения названными знаниями и умениями.

Групповые упражнения для отдельных факультативных занятий. Ниже представлены дополнительные групповые упражнения, которые могут быть применимы в рамках факультативных и тематических классных часов, посвященных теме безопасного медиапотребления, и рассчитаны на целевую группу в возрасте от 13 до 19 лет.

Групповое упражнение «Подбери прилагательное»

Цель: развивать у учащихся умение четко дифференцировать любого рода медиапродукты по преобладающему характеру их воздействия на эмоциональную и когнитивную сферы.

Проведение. Ведущий знакомит участников группы со списком прилагательных, которые применяются людьми при оценке качества и воздействия разного рода медиапродуктов. Данный список включает три подгруппы прилагательных, отражающих два поляризованных (позитив/негатив) и один смешанный вариант оценок воздействия медиапродуктов на сознание человека:

Позитивная оценка медиапродукта	Негативная оценка медиапродукта	Неоднозначная оценка медиапродукта
Развивающий, успокаивающий, очищающий, увлекательный, веселящий	Тревожащий, утомляющий, пугающий, угнетающий, навязчивый	Ошеломляющий, интригующий, завораживающий, запутанный, настораживающий

Далее ведущий предлагает учащимся вспомнить, какое воздействие оказывали на них те или иные фильмы, книги, игры, телепрограммы, и подобрать соответствующие прилагательные из списка. При необходимости участники могут подобрать несколько прилагательных для одного медиапродукта, а также указать свои прилагательные, не вошедшие в предлагаемый список.

Групповое упражнение «Культурные корни»

Цель: приобрести умение сохранять связь с культурными корнями своего народа как единой историко-культурной общности, умение быть активным медиапотребителем, не утрачивая при этом этнокультурной идентичности.

Проведение. Участники программы делятся на две подгруппы:

- представители СМИ;
- эксперты в области этнопсихологии.

Одна подгруппа участников – представители СМИ – должна предложить в качестве имеющих некую ценность проекты телевизионных программ, интернет-сайтов или радиопередач культурно-исторической направленности и раскрыть вложенные в них смыслы.

Другая подгруппа – эксперты в области этнопсихологии – должна подвергнуть экспертизе данные программы по следующим критериям:

– не оскорбляет ли содержание программы какие-либо этнические и социальные группы, проживающие на территории РФ;

– не насаждает ли программа ценности другой культуры, чуждые культурным традициям России;

– можно ли считать данные программы (виды медиапродукции) проектами, выполняющими функцию связывания зрителя с историческим прошлым его страны, то есть его корнями.

Таким образом, эксперты должны в целом определить, насколько представленные медиапродукты отвечают этнокультурным ценностям и традиционным представлениям об этике и морали граждан, проживающих в РФ, а также то, какой тип личностной идентичности формируется в результате их возможного позитивного или негативного воздействия на сознание медиапотребителей.

Групповое упражнение «Взгляд на закате жизни»

Цель: развить понимание важности влияния медиапродукции, культурных героев и кумиров на жизненный путь и личностное становление.

Проведение. Ведущий предлагает участникам программы представить себя в отдаленном будущем, в последние недели или даже дни жизни. Мысленно убеленные сединами и умудренные полученным опытом, они должны взглянуть на свои сегодняшние предпочтения/пристрастия в отношении тех или иных информационных источников, тех или иных жанров, телепрограмм и телезвезд. Им предлагается ответить на вопросы о том, каким образом они будут оценивать свои сегодняшние предпочтения в отношении тех или иных медиапродуктов; что будет значимо для них в сфере медиапотребления в конце жизненного пути; о чем или о ком из области массмедиа они тогда вспомнят, и что они скажут относительно их воздействия.

В заключение ведущий просит участников поделиться мнениями на тему: «Можно ли еще в молодые годы научиться беспристрастно и критично оценивать тех или иных кумиров, те или иные явления массовой культуры, и насколько это зависит от возраста человека?».

Ведущий может организовать дискуссию на темы «Зачем человеку необходимо сохранять свою этнокультурную идентичность» и «К каким рискам приводит этнокультурная маргинализация личности под влиянием медиaprостранства».

4.6.3. Распространение тренинг-программы в формате «тренинг тренеров»

Данная тренинг-программа может проводиться в формате «тренинг тренеров» для специалистов образовательных учреждений и/или студентов-волонтеров. Это целесообразно делать для расширения количества охваченных участников, ознакомленных с общими принципами и компетенциями, необходимыми для формирования осознанного медиапотребления. Данный формат позволяет эффективно осваивать как необходимые компетенции в сфере медиапотребления, так и структурно-содержательные компоненты, обеспечивающие их развитие.

Наиболее важным условием освоения практических навыков в режиме «тренинг тренеров», как известно, является то, что все обучаемые могут выступать в качестве супервизоров и сотренеров, что дает дополнительные стимулы и возможности для профессионального и личностного роста.

Ведущий должен направлять внимание обучаемых на усвоение и обсуждение следующих особенностей проведения тренинг-программы с представителями молодого поколения:

- у обучаемых может отсутствовать (либо быть слабо актуализированной) потребность в получении новых знаний или в перестройке сформировавшихся стереотипов в сфере повседневного медиапотребления. Поэтому первый блок программы направлен на актуализацию ключевых смыслов КМП и перевод неосознанной потребности медиакомпетентности в осознанный мотив;

- обучаемые могут отрицать необходимость/целесообразность освоения новых знаний, умений в сфере медиапотребления, так как привычные стереотипы медиапотребления представляют в их глазах часть их индивидуальности, личностные особенности, не требующие корректировки;

- обучаемые могут осознанно или неосознанно уводить групповую работу в режим пространных дискуссий на тему «кому что нравится», в то время как цель тренинга – не исправлять вкусы/предпочтения, а освободиться от непродуктивных и деструктивных установок, стереотипов в сфере медиапотребления.

Проведение данной программы в формате «тренинг тренеров» требует также особого внимания к следующим универсальным параметрам:

- 1. Групповая динамика.** Основные стадии групповой динамики. Критерии их выявления. Приемы управления поведением группы. Особенности конфликтов и работы с ними на каждом этапе групповой динамики. Приемы торможения и развития групповой динамики. Понимание, когда нужно запускать групповую динамику, а когда необходимо ее тормозить. Связь целей, содержания, длительности тренинга с управлением групповой динамикой. Отработка сопротивления / защитных механизмов участников по отношению к ведущему тренинга как часть групповой динамики. Изменение стилей тренера в зависимости от стадий групповой динамики.

2. **Стиль поведения** тренера. Анализ поведения ведущего тренинга с точки зрения его соответствия поставленным результатам. Зависимость построения программы тренинга и его ведения от общих целей, этапных задач, длительности, возрастного состава участников. Наиболее результативные приемы управления группой во время тренинга медиапотребления. Необходимость решения личных вопросов/проблем тренеров. Практическая отработка отдельных упражнений.

3. **Содержательно-техническое наполнение тренинга.** Взаимосвязь целей, содержания, особенностей проведения, анализа и обобщения в проведении игр и упражнений. Особенности создания игровых, ситуационных заданий и упражнений, обратной связи от членов группы в тренинге медиапотребления. Расширение кейсов (набора приемов, ситуаций и инструментов тренера). Использование ментальных карт и других графических приемов анализа опыта работы с информацией и групповой работы. Постоянные поиски новых, более адекватных подходов к проведению программных (стандартных) групповых занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для того чтобы понять важность реализации программы развития жизнестойкости, необходимо обратиться к печальным фактам недавнего прошлого: с начала нулевых по регионам РФ прокатились уже три волны массовых суицидов среди молодежи. В 2012 году на фоне очередной волны самоубийств представителями федеральной власти был поднят вопрос о разработке государственной программы профилактики суицидов, но до сих пор такая программа не создана.

На наш взгляд, это закономерно, так как сама постановка вопроса о создании антисуицидальных программ является ошибочной. Эффективная профилактика не может быть акцентирована на прогнозе негативных жизненных сценариев и реакций на них. Целесообразно создавать программы, ориентирующие молодых людей не на избегание суицидальных актов, а на успешное преодоление любых жизненных испытаний. Поэтому в нашей программе исключается применение понятия *суицид*, а акцент ставится на освоении и практическом применении привлекательных для молодежи личностных качеств и жизненных навыков, способствующих повышению индивидуального уровня жизнестойкости.

К настоящему времени в РФ уже накоплен богатый опыт реализации профилактических программ, направленных на формирование жизнестойкости. Только на официальных сайтах региональных органов образования представлено не менее шести таких программ. Многие из них имеют достаточную профессионально проработанную методическую основу.

Программу, представленную нами, отличает комплексный характер и достаточно широкий спектр задач, так как она ориентирована на межшкольный масштаб мероприятий и длительный период реализации, что значительно повышает ее психолого-педагогический эффект. В данной программе особое внимание уделено принципам систематизированного самопознания и раскрытия уникального личностного потенциала как основы формирования и развития жизнестойкости. Программа построена на последовательном развитии образовательно-профилактической и коррекционно-развивающей работы: на первом этапе – с педагогическими работниками, на втором – с современными подростками (школьниками, учащимися профессиональных колледжей и т.д.). При этом представленные

групповые тренинги позволяют активно работать с теми из них, кто уже отнесен к группе суицидального риска. А в рамках организации и проведения акций Недели развития жизнестойкости предусмотрено подключение представителей родительского сообщества.

При разработке содержания данной программы мы придерживались принципа учета возрастных особенностей, что важно при построении коррекционно-развивающих занятий по тематике жизнестойкости. При работе с детьми младшего школьного возраста (до 12 лет) целесообразно акцентироваться на постепенном развитии волевых качеств детей через спортивную подготовку, семейное воспитание, вовлечение в коллективную работу, творческую деятельность. Наша программа рассчитана на более старшие возрастные группы (от 13 лет). Для них разработаны специализированные комплексные тренинг-программы, направленные на развитие различных компонентов жизнестойкости и формирование критического отношения к глобальному медиапространству.

Представленная комплексная программа прошла апробацию и внедрение в образовательных учреждениях Саратовской области начиная с 2014 года. В настоящее время она вышла на межрегиональный уровень через партнерскую сеть образовательных учреждений и НКО. Ее отдельные компоненты можно успешно адаптировать под актуальные запросы педагогов и обучающихся, что в свою очередь способствует раскрытию их творческого потенциала.

На наш взгляд, максимальный эффект от данной программы может быть достигнут с ее выходом на межрегиональный уровень, позволяющий командам подростков, стремящихся к развитию жизнестойкости, активно общаться в формате молодежного сайта «С.Т.РА.Ж» (сообщество творческого развития жизнестойкости). В перспективе посредством данного сайта запланировано проведение онлайн-конкурса «Лучший видеоролик о жизнестойкости», охватывающего все регионы РФ. Такого рода конкурсы позволяют не только восполнить нехватку эффективных комплексных образовательно-профилактических программ в образовательных учреждениях РФ, но и заложить новую традицию для конструктивного творческого самовыражения современных подростков в сети Интернет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 302 с.
2. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 315 с.
3. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2000. 253 с.
4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1980. 232 с.
5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
6. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Зарубежная социальная психология XX столетия. М.: Аспект Пресс, 2001. 288 с.
7. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель интернет-зависимости личности // Мир психологии. 2004. N 1. С. 15–23.
8. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. М.: Рефл-бук, 1994. 314 с.
9. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М.: Просвещение, 1999. 202 с.
10. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 318 с.
11. Бастракова Н.С. Проблема детерминации жизненного пути человека в учении Л. Зонди: автореф. дис. ... канд. филос. наук. Екатеринбург, 2004. 28 с.
12. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. М.: Академия, 1995. 323 с.
13. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. СПб.; М.: Университетская книга, 1998. 398 с.
14. Берн, Э. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб.: Издательство «Братство», 1992. 224 с.
15. Борулава Г.А. Новые тенденции в исследовании когнитивных стилей // Новые исследования: проблемы когнитивных стилей в психологии / под ред. Г.А. Борулавы. М.: Педагогическое общество России, 1995. С. 5–13.
16. Броуди Р. Психические вирусы. Как программируют ваше сознание. М.: Поколение, 2007. 240 с.
17. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001. 304 с.

18. Вдовина Н.А. К вопросу о влиянии СМИ и телевидения на агрессивность поведения и здоровье ребенка [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// www.psyinfo.ru](http://www.psyinfo.ru).
19. Винтерхофф-Шпурк П. Медиapsихология. Основные принципы. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 288 с.
20. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychology.ru/internet/ecology/04.stm>.
21. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев: Наукова думка, 1998. 144 с.
22. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 207 с.
23. Дженнингз Б., Томпсон С. Основы воздействия СМИ. М.: Издательский дом «Вильямс», 2004. 432 с.
24. Долгов Ю.Н., Коповой А.С., Малюченко Г.Н., Смирнов В.М. Развитие культуры медиапотребления: социально-психологический подход. Саратов: Издательство Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, 2009. 208 с.
25. Зинченко В.П. Проблема внешнего и внутреннего как становление и реализация образа себя и мира // Мир психологии. 1991. N 1. С. 24–38.
26. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности. Гродно: ГрГУ, 2002. 168 с.
27. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. LIFELINE в школе, или Как помочь детям справиться с «ударами судьбы» // LIFELINE и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А.А. Кроника. М.: Наука, 1993. С. 43–59.
28. Кэмпбелл Дж. Герой с тысячью лицами. М.: София, Ltd., 1997. 336 с.
29. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. М.: Смысл, 2001. С. 100–109.
30. Леонтьев Д.А. К типологии жизненных миров // II Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. С. 114–116.
31. Маклюэн М. Понимание медиа: внешние расширения человека. М.: Кучково поле, 2007. 464 с.
32. Малюченко Г.Н., Смирнов В.М. Социально-психологический анализ целостных представлений о мире. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2006. 155 с.
33. Марк М., Пирсон К. Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
34. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. М.: Изд. группа «Евразия», 1997. 430 с.

35. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. Т. 1 / пер. с итальянского ННБФ «Онтопсихология». М.: ННБФ «Онтопсихология», 2001. 384 с.
36. Пронина Е.Е. Проблемы медиапсихологии. М.: РИП-холдинг, 2002. 100 с.
37. Резник Ю.М., Смирнов Е.А. Жизненные стратегии личности: опыт комплексного анализа. М.: Независимый институт гражданского общества, 2002. 260 с.
38. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. М.: Прогресс, 1982. 127 с.
39. Смирнов В.М., Малюченко Г.Н. Психологическая диагностика и коррекция медиапотребления: учебно-методическое пособие. Саратов: Издательский центр «Наука», 2011. 91 с.
40. Солдатова Г.В., Кропалева Е.Ю. Межрегиональное исследование «Моя безопасная сеть: Интернет глазами детей и подростков России» [Электронный ресурс]. // Фонд развития Интернет. Режим доступа: <http://www.fid.su>.
41. Сонди Л. Судьбоанализ. М.: Три квадрата, 2007. 480 с.
42. Федоров А.В. Развитие медиакомпетентности и критического мышления студентов педагогического вуза. М.: Изд-во МОО ВПП ЮНЕСКО «Информация для всех», 2007. 616 с.
43. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
44. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. 368 с.
45. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2011. 288 с.
46. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. СПб.: Прайм-Еврознак: Нева; М.: Олма-Пресс, 2002. 326 с.
47. Холл М., Боденхамер Б. 51 метапрограмма НЛП. Прогнозирование поведения, «чтение» мыслей, понимание мотивов. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. 347 с.
48. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. СПб.: Питер, 2004. 384 с.
49. Хомик В.С. Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего // LIFELINE и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А.А. Кроника. М.: Прогресс, 1993. С. 152–171.
50. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
51. Юнг К. Аналитическая психология: ее теория и практика: Тэвисток. лекции; исследование процесса индивидуации. М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1998. 295 с.
52. Юнг К. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. 304 с.
53. Юнг К. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. 336 с.
54. Юнг К. Психологические типы. М.: Эксмо, 1995. 570 с.
55. Юнг К.Г. Ответ Иову. М.: Канон, 1995. 352 с.

56. Ютнер Ф. Судьбоанализ в выводах. Обзор пяти основных книг Леопольда Зонди. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2002. 266 с.

57. Янг К. Диагноз «интернет-зависимость» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psynet.by.ru/texts/young.htm>.

58. Folkman S., Lazarus R.S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination // J. of Pers. and Soc. Psychol. 1985. V. 48. N 1. P. 150–170.

59. Maddi S.R., Andrews S. The need for variety in fantasy and self-description. J. Pers., 1966. P. 610–625.

60. Marcia J.E. Development and Validation of ego-identity status // Journal of Personality and Social Psychology. 1980. N 3. P. 551–558.

61. Rogers C.R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: a study of a science. New York: McGraw-Hill, 1959. Vol. 3. P. 196.

62. Rushkoff D. Media virus!: hidden agendas in popular culture. New York: Ballantine Books, 1996. 541 p.

63. <http://cyberpsy.ru/>.

64. <http://media-ecology.blogspot.com/>.

Структура тренинга жизнестойкости (по С. Мадди)

Тренинг жизнестойкости основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, она формируется в течение жизни. Это система убеждений, которая может быть развита. Можно выделить две основных цели, преследуемые такой тренировкой:

1. Достижение более глубокого понимания стрессовых обстоятельств, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.
2. Постоянное использование обратной связи, посредством чего углубляется самовосприятие вовлеченности, контроля и принятия риска.

Согласно Сальваторе Мадди, тренинг жизнестойкости включает три основных техники:

1. **Реконструкция ситуаций.** При использовании этой техники акцент делается на воображении и разрешении проблемы. Определяются ситуации, воспринимаемые как стрессовые, а стрессовые обстоятельства рассматриваются в расширенной перспективе. Совершая реконструкцию ситуаций, человек узнает о формируемых им самим неосознанных допущениях, которые определяют, насколько обстоятельства воспринимаются как стрессовые, какие шаги могут облегчить ситуацию. Реконструируя ситуацию, человек пытается представить себе лучшие и худшие варианты развития ситуации.

2. **Фокусировка.** Применяется в случае невозможности прямой трансформации стрессовых обстоятельств. Техника представляет собой поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций (в особенности препятствующих принятию решения). Целью является эмоциональный инсайт, способствующий переформулированию стрессовых ситуаций в терминах возможностей, которые открываются перед человеком.

3. **Компенсаторное самосовершенствование.** Если трансформировать ситуацию невозможно, делается акцент на другой проблеме, которая как-то связана с данной. Ее решение побудит человека уделять внимание тому, что поддается изменению (невозможно контролировать все).

Впоследствии С. Мадди совместил практики здорового образа жизни и собственно тренинг жизнестойкости. Результатом явилась программа повышения жизнестойкости (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP), включающая:

– обучение расслаблению (контролю дыхания, согреванию рук, расслаблению мышц, применение методов биологической обратной связи с целью расслабления);

– обучение правильному питанию;

– обучение совладанию (используются техники решения проблем и эмоционального инсайта);

– использование социальной поддержки (в основном обучение навыкам общения);

– физические упражнения (сведения об использовании упражнений в целях улучшения здоровья и эффективности деятельности);

– контроль вредных привычек (курение, переедание и т.п.);

– предупреждение рецидива (контроль в течение года).

Таким образом, высокие показатели жизнестойкости связаны с улучшением регуляции деятельности. Вклад жизнестойкости в регуляцию деятельности особенно значим на этапе планирования (в новой, незнакомой ситуации, при неопределенности) и в случае неудач и столкновения с трудностями, то есть в тех случаях, когда эффективность деятельности поставлена под угрозу. Жизнестойкость тесно связана со здоровым образом жизни, который в свою очередь препятствует болезням и психологическому неблагополучию в ситуации дистресса.

Способы преодоления внутриличностных конфликтов

1. **Своевременность смены стратегии поведения.** Для большинства людей характерна известная инерционность восприятия, мышления и форм поведения. Многие люди редко вовремя отдают себе отчет в изменении ситуации, продолжая вести себя так, как будто ничего не произошло, удерживая то, что на самом деле уже неактуально. При этом ошибки возникают не только при оценке фактов, но и при оценке собственных идеалов и убеждений. Поэтому целесообразно иногда задавать себе вопрос: «Не устарела ли моя стратегия?». В этом случае целесообразно испытать другой ракурс или уровень восприятия ситуации, приближающий нас к конструктивному разрешению конфликта.

2. **Способы переработки напряженности.** Нарастающее отставание от требований ситуации ведет к нарастанию внутренней напряженности. При этом даже незначительная по интенсивности психическая травма выступает в качестве пускового механизма. Как кристалл, брошенный в пересыщенный раствор, мгновенно ведет к кристаллизации раствора, так малая травма способна мгновенно привести к срыву адаптивных механизмов. Внешне это может проявиться в том, что подвижность переходит в суетливость, раздражительность – во вспыльчивость, тревожность – в мнительность и фобии. В особых обстоятельствах человек может начать вести себя агрессивно или у него возникает чувство неполноценности, провоцирующее уход в себя.

3. **Способность уловить подходящий момент для реализации планов.** В ситуации неопределенности, порожденной недостатком информации, самое трудное – внимательно ждать. Иногда необходимо выдержать паузу. При наличии такой внутренней установки, как дожидаться благоприятного момента, значительно легче успокоиться на время. Если этого не сделать, то экстремальная ситуация приведет к сужению поля сознания, и человек станет принимать решение в условиях, провоцирующих совершение ошибок. Часто вовремя отложенные попытки предотвращают большие ошибки. Когда не знаете, что делать – не делайте ничего! Только при нормализации состояния наступает подходящий момент для использования всей имеющейся информации.

4. Умение дожидаться результатов принятого решения. Время идет, а результатов не видно? Очень хочется что-то сделать, подтолкнуть события? Такое нетерпение – следствие неуверенности в себе, в том, что все необходимое в свое время сделано. Отсрочка дополнительных решений принимается легче, когда причины длительного отсутствия событий и их следствия (дискомфорт и фрустрация) рассматриваются как устранимые. Снизить напряженность ситуации неопределенности помогает вера в то, что лучшее решение – ждать результата, предоставив событиям развиваться своим чередом.

5. Привычка в трудные моменты поощрять себя. Вместо того чтобы огорчаться по поводу неприятностей, лучше подумать о том, как хорошо будет, когда они наконец кончатся. Это создает интервал спокойствия. Концентрируя внимание на том удовольствии, которое вы почувствуете, когда все будет закончено, можно обрести дополнительные силы. Ведь достижение желаемого положения может потребовать какого-то времени, и на этот период необходима дополнительная опора. Роль промежуточного поощрения может выполнять радость от осуществления каждого этапа приближения к цели.

6. Умение продуктивно переживать чувство изолированности. Полноценное развитие общения предполагает умение конструктивно общаться как с другими, так и с самим собой. Нормализация самочувствия начинается с анализа причин возникновения чувства изолированности. Если причины кроются в снижении самооценки, полезно обратиться к прошлым достижениям и победам и там обрести уверенность в себе. Если же ограничения вызваны с наступившим по вашей вине разрывом общения с близкими людьми, следует преодолеть гордость и принести свои извинения за возникшую ситуацию. Иногда следует восстановить необходимую близость даже ценой определенных уступок.

Раздаточные материалы к ресурсоактивирующей тренинг-программе

Психотехника «Примерка звериных шкур»

1. *Обезьяна* – умение продвигаться по верху, едва касаясь вещей, легко ускользать от противников; ловкость, цепкость, хитрость, быстрая обучаемость, умение схватывать все на лету...

2. *Олень* – порывистость, благородство, обостренное стадное чувство, смелость и умение чувствовать опасности, способность к большим скоростям и при необходимости – к мощным ударам...

3. *Дикая хищная кошка* (лев, тигр, рысь, пантера и т.п.) – умение все точно, до мелочей рассчитать, выждать момент, способность в нужный момент действовать жестко и без промедлений...

4. *Слон* – полное внутреннего достоинства движение, связанное с ощущением огромной физической силы, благодаря которой даже те, кто более хищный и зубастый, боятся тебя...

5. *Электрический скат* – умение быть неожиданным, непредсказуемым: внешняя легкость, гибкость тела, грациозное скольжение в пространстве и одновременно смертельная сила удара...

6. *Крыса* – способность действовать коллективно, точно чувствовать ситуацию, полагаясь на свой слух и нюх, дерзко действовать в критических ситуациях, не боясь превосходящих по размерам противников...

7. *Птица перелетная* (чайка, гусь, утка и т.п.) – способность в определенные периоды жизни трудиться круглые сутки, работать в стае/команде на конечную цель, не теряя ее из виду...

8. *Ваш зверь* – как спонтанное выражение вечного поиска недостающих качеств – выразить те или иные повадки, характеристики того зверя, который наиболее симпатичен, привлекателен.

Психотехника «Самоанализ внутренних ресурсов»

- Энергия воли (волевой самоконтроль, саморегуляция поведения)

○ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

- Энергия рационально-аналитической деятельности (анализ, систематизация, рутинная «бухгалтерская» работа)

○ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

● Энергия вдохновения (творчество, инноватика в различных формах)

○ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

● Энергия эмоций и чувств (желания, аффекты, устремления)

○ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

● Энергия движения, действий (внутримышечная мобилизация)

○ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

● Энергия физиологических процессов (обмен веществ, работа органов тела)

○ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

Психотехника «Вспомнить себя на максимуме»

● чувства, эмоции:

● внутренние ощущения:

● восприятие реальности:

● мысли о себе, мире, текущем моменте / ситуации:

**Раздаточные материалы
к тренингу осознанного медиапотребления**

**Раздаточный материал к групповому занятию
«Определение правильной версии»**

Задание 1. Таблетка от самоубийства

Ошибка ошибке рознь. Многие из них не опасны, но некоторые могут привести к смертельному исходу. Например, снотворное. Обычная его доза дает положительный результат, а повышенная?

Повышенная доза сильнодействующего лекарства опасна для жизни человека. Чтобы не допускать случаев передозировки по ошибке или же по злему умыслу, фармацевты-производители идут на некую хитрость. В чем она заключается?

Версии:

- фармацевты-производители добавляют в снотворные таблетки небольшое количество рвотных средств, которые при передозировке вызывают рвотный рефлекс;
- фармацевты-производители добавляют в снотворные таблетки небольшое количество слабительных средств, которые при передозировке вызывают соответствующий результат;
- фармацевты-производители изготавливают снотворные таблетки с неприятным запахом, вызывающим стойкое отвращение при приеме;
- фармацевты-производители стали выпускать снотворное лекарство в упаковках, рассчитанных на однократное применение.

Задание 2. Когда кровь рекою

Трудно было воевать на море в старину. И не только физически, но и психологически. Во время морского боя ядра и картечь наносили воинам ужасные раны. Кровь обильно лилась по пушечной палубе корабля. Вид палубы, залитой большим количеством крови, плохо действовал на моральный дух матросов. И хотя матросы были людьми смелыми и отважными, но они все же могли упасть духом, могли испугаться, запаниковать, а это плохо бы отразилось на исходе битвы. Что предпринимало для предотвращения этого корабельное командование?

Версии:

- перед началом боя каждому матросу на корабле выдавалось 200 грамм спиртного;
- корабельную палубу красили красной краской для постепенного привыкания к виду крови;
- каждое блюдо для матросов обязательно включало томатные соусы или томатную пасту, вид которых вызывал привыкание к виду крови;
- при строительстве военных кораблей в палубах делались отверстия для стока крови.

Задание 3. Шляпу сними

Один американский кинотеатр стал прогорать. Оказалось, зрители были недовольны тем, что во время киносеанса дамы не снимают шляп, загорая экран. И чего только не делала администрация кинотеатра. Повесили объявление в гардеробе, просили по громкоговорителю быть вежливыми – результат нулевой. Каким образом владельцы кинотеатра смогли заставить упрямых дам снимать шляпы во время киносеанса?

Версии:

- администрация разместила в гардеробе объявление, согласно которому в шляпах могли оставаться только пожилые и некрасивые дамы;
- в кинотеатре впервые расположили зрительные места в несколько ярусов, рассаживая зрителей в шляпах на нижнем ярусе;
- киноэкран подняли на 50 см;
- при входе в кинотеатр зрителям без шляп стали раздавать ножницы для обрезания перьев на шляпах впереди сидящих.

Раздаточный материал к групповому занятию «Границы истинности»

Человек вполне способен учиться не только на собственном, но и на чужом опыте.

В качестве моделей для подражания человек чаще всего выбирает людей, имеющих совпадающий с ним пол и возраст.

Без удовлетворения основных потребностей в безопасности, питании и жилище человек не может думать о благе других людей.

Значимые для нас люди всегда так или иначе определяют наш выбор целей и способы их достижения.

Учебное издание

Малюченко Геннадий Николаевич
Шанин Сергей Викторович

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Учебно-методическое пособие

Редакторы: *Г.В. Дятлева, М.В. Благушина*
Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

Подписано в печать 23.01.2018. Печать Riso. Бумага Maestro Special.
Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 6,04 (6,5). Усл. изд. л. 5,8. Тираж 100. Заказ № 358.

Отпечатано в типографии
ГАУ ДПО «СОИРО»
410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1