

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ  
(технологий)**

**«Психология развития и адаптации» 2023 года**

**Номинация  
«Профилактические  
психолого-педагогические программы»**

**II место**

**Пивцова Т.Н.**

**Просветительская психолого-педагогическая программа  
«Точка равновесия»**



Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 10  
имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина  
городского округа Чапаевск Самарской области

**Областной конкурс  
психолого-педагогических программ  
«Психология развития и адаптации»**

**Программа  
«Точка равновесия»**

**Номинация**

**«Профилактические психолого-педагогические  
программы»**

**Автор:** Пивцова Татьяна Николаевна,  
педагог-психолог ГБОУ СОШ № 10  
г.о. Чапаевск,  
ГБУ ДПО «Региональный  
социопсихологический центр»

**Программа публикуется  
в авторской редакции**

2023 г.

## Оглавление

1. Аннотация .....	3
2. Цель и задачи программы .....	4
3. Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы .....	5
4. Способы обеспечения гарантии прав участников программы .....	6
5. Этапы реализации программы .....	7
6. Учебный план .....	8
7. Учебно-тематический план .....	9
8. Пояснительная записка .....	10
9. Общая характеристика программы .....	14
10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	19
11. Ожидаемые результаты реализации программы .....	21
12. Критерии оценки достижения планируемых результатов .....	22
13. Сведения о практической апробации программы .....	25
14. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы .....	26
15. Методические рекомендации .....	29
16. Основное содержание программы .....	33
17. Подтверждение соблюдения правил заимствования .....	55
18. Список литературы .....	56
19. Приложения .....	58

## Аннотация

Главная цель работы школы – сохранение психологического здоровья детей и подростков. В наше время – это дело нелегкое. Постоянные стрессы, насущные проблемы, неоправданные ожидания – это все приводит к нарушению нашего психологического равновесия, к трудностям в общении и нарушениям поведения, в общем, мешает жить счастливо. Один из наиболее эффективных способов сохранения своего психологического здоровья – это формирование позитивного отношения обучающихся к самим себе и к окружающему миру, развитие поведенческих и коммуникативных навыков, необходимых для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых трудностей, толерантности к фрустрации.

По результатам социально-психологического тестирования мы можем увидеть, что есть подростки, у которых плохо сформирована фрустрационная толерантность [12]. Такие дети часто находятся в негативном эмоциональном состоянии, в напряжении, они очень остро переживают неудачи, возникшая проблема им кажется катастрофой. Они часто испытывают негативные эмоции, такие как обида, страх, гнев, тревога, разочарование, раздражение, озлобленность, они склонны к недоброжелательному обращению с окружающими, подвержены стрессу и суициду. У таких детей есть потребности и желания, которые не могут быть реализованы, из-за постановки недостижимых целей. Поэтому очень важно формировать уровень толерантности к фрустрации, что является профилактикой сохранения психологического здоровья и возникновения социальной дезадаптации.

Работа по развитию толерантности к фрустрации должна быть систематической, что является долгосрочным способом сохранения психологического здоровья человека. Это очень важно для подростков, которые только входят во взрослую жизнь.

Учитывая все вышесказанное, в ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск была разработана программа, которая направлена на развитие толерантности к

фрустрации у обучающихся старших классов. Вся работа строится на практических навыках и умениях, полученная на занятии информация, теоретические положения сразу отрабатываются на практике. Акцент делается на практических заданиях, которые способствуют рефлексивному осознанию и регуляции собственного поведения, результатом чего является перенос моделируемых ситуаций в реальную жизнь.

Предполагается, что на занятиях старшеклассники получают толчок для того, чтобы задуматься об отношении к самому себе и окружающему миру, о выходе из любых ситуаций, помочь осознать собственные ресурсы для достижения успеха в жизни, развивать способности к адекватной оценке фрустрационной ситуации и умение находить конструктивный выход из неё. Это один из видов помощи обучающимся при подготовке к взрослой жизни, который заключается в стимуляции адаптационных механизмов через обращение к внутренним ресурсам, что направлено на повышение уровня толерантности к фрустрации и профилактике социальной дезадаптации.

#### **Цель программы:**

Активизация внутренних ресурсов старшеклассников, способствующих социальной адаптации и сохранению психологического здоровья через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях.

#### **Задачи:**

- ✓ помочь подросткам осознать и активизировать свои внутренние личностные ресурсы для достижения успеха в жизни;
- ✓ стимулировать стремление к пониманию собственного эмоционального состояния, что способствует достижению психологического равновесия в различных ситуациях;
- ✓ помочь выработать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых жизненных трудностей;
- ✓ актуализировать потребность к самовоспитанию толерантности к фрустрации, мотивации к самосовершенствованию;

- ✓ формировать позитивное отношение обучающихся к самим себе, к своему здоровью, к окружающему миру, к другим людям;
- ✓ организовать общение между обучающимися, ориентируясь на гуманное отношение в любых обстоятельствах, создать атмосферу ненасилия и безопасного взаимодействия в коллективе.

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

### *Методологическое обоснование*

Тема фрустрации в психологии существует достаточно давно, но, к сожалению, недооценивалась официальной наукой.

В зарубежной психологии обращение к понятию фрустрации происходило в русле исследования темы агрессии и стресса. Часто эта тема встречается в теориях, которые касаются проблем мотивации, поведения, эмоций, но сам феномен фрустрации менее изучен, нет целостной теории, которая бы исследовала данное явление.

В советской психологии тема фрустрации была не популярна и целенаправленно не изучалась, так как она связывалась с вопросами агрессивности, которые были неприемлемы для социалистического общества.

На сегодняшний день в зарубежной психологии существует несколько различных теорий фрустрации, таких как теория фрустрации С. Розенцвейга, теория фрустрационной фиксации Д. Майерса, теория фрустрационной агрессии Дж. Долларда и др. Если говорить об отечественной психологии, то в психологических исследованиях (Ф.Е. Василюк, А.И. Еремеева, Э.И. Киршбаум, Н.Д. Левитов, Н.В. Тарабрина, Е.В. Янгичер и др.) фрустрация определяется как психическое состояние, возникающее в условиях сильной мотивированности достичь цели, решить задачу (удовлетворить значимую потребность) и наличия препятствия к

достижению, что выражается в характерных особенностях переживания и поведения [6, с. 3].

### ***Нормативно-правовая база***

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»
2. Конституция РФ
3. Закон РФ «Об образовании»
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.1998 № 124-ФЗ
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021 г. № 287
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

### **Способы обеспечения гарантии прав участников программы**

В соответствии с нормативно-правовой базой в ходе реализации программы участникам гарантируются права:

- сформулировать свои собственные взгляды,
- право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам,
- право свободно выражать свое мнение, на свободу мысли,
- на сохранение своей индивидуальности.

Работа со старшеклассниками начинается только после того, как сами участники программы, либо родители (законные представители) дали письменное согласие на участие в программе.

Педагоги, родители должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.

Перед проведением занятий участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.

Ведущий руководствуется «Этическим кодексом психолога» и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

### **Этапы реализации программы**

***I этап — организационно-подготовительный:*** адаптация содержания программы к новым образовательным условиям. Определения времени реализации программы. Первичная встреча с обучающимися и мотивирование их к работе по программе.

***II этап — основной:*** проведение входящей и промежуточной диагностики обучающихся, проведение консультационной работы с педагогами и родителями (родительские собрания, групповые и индивидуальные консультации педагогов). Реализация программы «Точка равновесия» по расписанию.

***III этап — завершающий:*** проведение итоговой диагностики, анализ и оценка результатов реализации программы, ее эффективности.

## Учебный план программы «Точка равновесия»

**Цель:** Активизация внутренних ресурсов старшеклассников, способствующих социальной адаптации и сохранению психологического здоровья через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях.

**Категория:** обучающиеся 15-16 лет

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение Мир вокруг меня	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
1.	Чувства, которые меня окружают	3	0,75	2,25	рефлексия наблюдение
2.	Найди свое равновесие	5	5	1,25	рефлексия наблюдение тестирование
	Заключение Точка равновесия	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	

## Учебно-тематический план программы «Точка равновесия»

**Цель:** Активизация внутренних ресурсов старшеклассников, способствующих социальной адаптации и сохранению психологического здоровья через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях.

**Категория:** обучающиеся 15-16 лет

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	<b>Введение. Мир вокруг меня</b>	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	рефлексия тестирование
<b>1</b>	<b>Чувства, которые меня окружают</b>	<b>3</b>	<b>0,75</b>	<b>2,25</b>	рефлексия
1.1.	Немного о себе	1	0,25	0,75	наблюдение
1.2.	Фрустрация: что-то пошло не так!	1	0,25	0,75	рефлексия
1.3 .	Что делать, если...	1	0,25	0,75	рефлексия
<b>2</b>	<b>Найди свое равновесие</b>	<b>5</b>	<b>1,25</b>	<b>3,75</b>	
2.1.	Как я переживаю неудачи.	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
2.2.	Особенности психологической защиты	1	0,25	0,75	рефлексия
2.3.	Война и мир	1	0,25	0,75	наблюдение
2.4.	Мое мнение	1	0,25	0,75	рефлексия
2.5.	Иммунитет к фрустрации	1	0,25	0,75	рефлексия
	<b>Заключение. Точка равновесия</b>	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	рефлексия тестирование
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	

## Учебная программа «Точка равновесия»

### Пояснительная записка

#### *Научно-практическая новизна и актуальность программы*

Фрустрация (лат. frustratio — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») – это особое негативное состояние, которое возникает в ситуации, когда невозможно удовлетворить свои потребности или достичь своих целей. Оно возникает в том случае, когда существует какая-либо непреодолимая преграда, мешающая воплотить в жизнь сильное желание или стремление человека. То есть человек испытывает фрустрацию, когда не получает желаемое. Длительное пребывание в таком состоянии может привести к полной дезорганизации деятельности человека.

Название программы «Точка равновесия» выбрано не случайно. Оно нацеливает ребят на то, что каждый, стремящийся к счастливой и гармоничной жизни, должен уметь находить свою «точку равновесия», эмоциональный баланс в любом состоянии, а также принимать решения и отвечать за свои поступки. Все это помогает обретению личностной целостности, развивает способность конструктивно преодолевать жизненно важные мотивационные и ценностные внутренние противоречия, формирует толерантное отношение к ситуациям фрустрации, и, несомненно, в этом заключается **актуальность** данной программы.

Толерантность к фрустрации формируется с детства: мы все развиваемся, учимся говорить и писать, падаем, совершаем ошибки, которые являются неотъемлемой частью нашей жизни. Когда же человек умеет извлекать пользу из своих ошибок, то он идет дальше, находит собственную точку равновесия, не нанося вред своему психологическому здоровью.

**Новизна программы** состоит именно в предоставлении возможности старшеклассникам самостоятельно, путем обсуждений, упражнений и игр,

решения ситуаций и рефлексии выявить наиболее важные для себя моменты в своем настоящем и будущем развитии и самосовершенствовании.

Фрустрация – это всегда больно и неприятно. Но к этому состоянию нужно уметь подготовить себя. Есть способы, которые помогают справиться с этим состоянием. Мы должны научить старшеклассников справляться с возникающими трудностями. Например, заранее подумать «запасной вариант», если что-то не получится, дать волю своим чувствам – поплакать, погрустить, позлиться, завернувшись в плед, а потом посмотреть любимый сериал и попить чайку. А можно нарисовать свои чувства на листе бумаги и подумать над ситуацией. Именно об этих методах мы говорим с подростками, обучаем приемам снятия эмоционального напряжения, помогаем отреагировать негативные переживания.

Человеку нельзя жить в постоянном стрессе, нельзя испытывать только негативные эмоции. Молодого человека важно научить видеть жизнь в ярких красках, правильно реагировать на все, что с ними происходит: и на удачу, и на неудачу. Необходимо, чтобы человек понимал, что не его желания всегда исполняются, что можно проанализировать ситуацию и придумать способ, чтобы достигнуть желаемого результата. У каждого ребенка в жизни должно присутствовать ощущение счастья, и именно мы, взрослые, должны научить этому наших детей.

**Очень важно, чтобы** у ребенка в состоянии фрустрации была эмоциональная поддержка. «Конечно, мир не такой, каким ты бы хотел его видеть, но этот мир не так уж и плох! В нем нет чего-то, что хотелось бы, но есть что-то другое!». И эта поддержка может быть оказана взрослыми, которые рядом и сверстниками. Все это возможно в ситуации тренинга, групповых занятий, а в дальнейшем и в реальной жизни.

### ***Возрастные особенности старшеклассников***

Старший подростковый возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости, когда

человек стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Именно поэтому в этом возрасте обучающиеся смотрят на жизнь с позиции будущего, выбора своего жизненного пути.

В связи с необходимостью самоопределения у школьников возникает потребность разобраться в окружающем и в самом себе, найти смысл происходящего.

Учебная деятельность старшеклассников предъявляет гораздо более высокие требования к их активности и самостоятельности. Трудности, которые нередко они испытывают в процессе учения, прежде всего связаны с неумением учиться в этих новых условиях.

Старшие школьники предъявляют очень высокие требования к моральному облику человека. Это связано с тем, что у них создается более целостное представление о себе и о личности других, расширяется круг осознаваемых социально-психологических качеств людей.

Они начинают понимать значение слова «мужчина», а девушки – слово «женщина», пытаются обратить внимание на собственную непохожесть и уникальность, пытаются это подчеркнуть всеми возможными средствами.

Происходят изменения в развитии личности, изменение положения ученика в школе, в системе общественных отношений. «Чувство взрослости» переходит в чувство самоуверенности и самоуважения, проявляющееся в своей самоиндивидуальности. В этот период жизни складывается «образ Я», который включает три основных компонента: познавательный, эмоциональный, поведенческий. «Образ я» складывается в процессе общения, и в первую очередь общения со сверстниками. Из основных новообразований старшего школьного возраста можно выделить – мировоззрение, самостоятельность суждений, формирование собственной самооценки, стремление к самовоспитанию, индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, профессиональное и личностное самоопределение.

Происходит существенное изменение самосознания – повышается значимость собственных ценностей, частные самооценки собственных качеств личности перерастают в целостное отношение к себе. Старшеклассник стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе, к другим людям,

Психологические особенности старшеклассников заключаются в более самостоятельных поступках, взглядах, суждениях. Старшеклассники хотят во что бы то ни стало делать свой выбор самостоятельно, но а вот нести ответственность за выбор старшеклассник не желает. Старшеклассники дистанцируются от родителей, семья отходит на второй план. Подростковая группа для старшеклассника главная.

Высокая степень нестабильности и неопределенности жизни, неясность перспектив, материальные трудности ведут к тому, что многие молодые люди с большой тревогой и опасениями смотрят в завтрашний день, не хотят или не могут самостоятельно решить, чего же они хотят от жизни.

Максимализм старших подростков, отсутствие необходимого опыта в общении приводят к конфликтам, к резкой и грубой реакции друг на друга, что является ни чем иным, как фрустрацией ведущей потребности в общении. Человек, лишенный общения со значимыми людьми, может стать замкнутым, озлобленным, агрессивным, обидчивым, эмоционально несдержанным.

Чувство любви также может стать причиной фрустрации, вызвать различные негативные эмоциональные реакции у людей с еще не устоявшимся внутренним миром.

Не всегда молодые люди могут адекватно оценить фрустрационную ситуацию и найти правильный выход из нее.

Подводя итог вышесказанному, мы видим насколько сильна подверженность фрустрациям именно в этом возрасте, а следовательно, разнообразные эмоциональные реакции. И это может привести к тому, что у подростка формируются негативные черты характера, боязнь трудностей и

жизни в целом. Именно поэтому очень важно на данном жизненном этапе сформировать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых трудностей.

### **Общая характеристика программы**

Идея создания программы «Точка равновесия» была рождена после анализа результатов социально-психологического тестирования. В ее основу была положена необходимость проведения коррекционно-развивающей работы с ребятами по тестируемым параметрам. По нашему мнению, обучающиеся с высоким уровнем фрустрации входят в группу риска эмоционально-личностного фактора. И именно с этой проблемой необходимо работать более плотно, потому что неумение найти выход из трудной ситуации, «зацикливание» на проблеме накладывает отпечаток на всю жизнь подростка, является фактором риска употребления психоактивных веществ.

Данная программа рассчитана на обучающихся старших классов, соответственно, она строится с учетом возрастных интересов старшеклассников и направлена на формирование мотивационно-смысловой сферы обучающихся, на профилактику трудностей в адаптации и социализации молодых людей. Ребятам предлагаются темы, которые важны и интересны для них в силу возрастных особенностей развития.

Обучающиеся имеют возможность поговорить о своем настоящем и будущем, о своих возможностях, об эмоциях, о проблемных ситуациях, которые возникают у них или могут возникнуть в дальнейшем. Вся работа строится на практических навыках и умениях, полученная на занятии информация, теоретические положения сразу отрабатываются на практике.

При проведении программы ведущий должен опираться на следующие принципы:

**Принцип психологической комфортности** – позволяет осуществлять индивидуальный подход к деятельности каждого ученика, учитывая психологические и интеллектуальные способности личности.

**Принцип развития и саморазвития личности** – активизация творческих возможностей, способностей к самопознанию, самосовершенствованию и саморегуляции.

**Принцип позитивности** – создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи и сотрудничества;

**Принцип целостности развития** – усиливает значение всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе, организует целостность самосознания и личности ребёнка, помогает строить позитивное будущее;

**Принцип индивидуального подхода** – максимальный учёт психологического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребёнка.

В ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск на протяжении всех лет обучения ребенок общается с психологом еженедельно на психологических занятиях по различным программам: «Я учусь владеть собой», «Все цвета, кроме черного», «Я – это Я», «Шаг навстречу», «Наедине с самим собой», «Все в твоих руках» и «Точка равновесия». Программа «Точка равновесия» необходима всем ребятам для того, чтобы в их внутреннем мире царил мир и спокойствие.

Полный курс рассчитан на 10 занятий по 1 часу в неделю (40-минутный урок). Целесообразно данные занятия планировать на конец учебного дня, чтобы в случае необходимости, у ведущего и участников была возможность работать без ограничений во времени, что помогает достичь максимальной эффективности. Однако все же стоит придерживаться регламента, чтобы занятия не стали обременительными для участников.

Вся программа включает в себя два раздела: «Чувства, которые меня окружают» и «Найди свое равновесие». Тема каждого занятия имеет четкую взаимосвязь с предыдущей. Кроме того, есть вводное занятие «Мир вокруг меня», которое предполагает введение в данный курс, и заключительное

занятие «Моя точка равновесия», на котором подводятся итоги всей программы.

Занятия включают в себя три блока:

1. Когнитивный (информационный) блок: выполняет образовательную функцию – сообщает участникам определенные теоретические знания.
2. Эмоциональный блок: создает благоприятный психологический климат в группе, мотивированность участников, интерес, доверительный стиль общения, обеспечивает психологическую поддержку, работу с коммуникативными и личностными проблемами на уровне чувств.
3. Поведенческий блок: формирует способности конструктивно взаимодействовать в различных ситуациях.

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. Вступление - приветствие (разминка, рефлексия прошлого занятия).
2. Основная часть (выполнение упражнений, игр, психологических методик, направленных на введение обучающихся в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы; обсуждение, предполагающее отреагирование на эмоциональном и рациональном уровнях).
3. Заключение (подведение итогов занятия, рефлексия).

При проведении занятий рекомендуется использовать следующие **методические приемы:**

*Психологическая информация.* Изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий способствует углублению самосознания, стимулирует обучающихся к размышлению о своих взаимоотношениях с людьми. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой.

*Беседа.* Этот метод помогает детям обсудить некоторые проблемы по тематике программы в группе либо с педагогом путем организации диалога.

*Групповая дискуссия.* Это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения,

позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. Групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

*Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание не обычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с теми случаями, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

*Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у участников умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствуют углублению осознания сферы общения, обучают умению сотрудничать.

*Задания на развитие самосознания.* Упражнения данной группы направлены на создание условий для расширения представлений о себе и своих связях с окружающим миром, на формирование положительной установки по отношению к самому себе, а, следовательно, и к другим людям.

*Групповая рефлексия.* Это организованный и сознательно направляемый процесс, в ходе которого члены группы обсуждают, насколько им удалось достичь поставленных целей и сформировать хорошие групповые отношения. В результате рефлексии определяется, какие из действий группы и ее участников были эффективны, какие неудачны, стоит их использовать дальше или нет.

Программа универсальна, она может быть рассчитана и на достаточно большую группу учащихся (целый класс), и на группу 7-10 человек. Занятия могут быть реализованы в школе через внеурочную деятельность.

**Обеспечение гарантии прав участников** – необходимое условие реализации программы, поэтому для психологической и физической безопасности участников группы можно использовать только безопасные техники и приемы, т.к. занятия являются универсальными и проводятся с широким кругом учащихся данного возраста. В группе недопустима физическая или вербальная агрессия. Ведущий должен стать гарантом безопасности всех участников группы. Участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга. Они должны понимать, что могут задать вопрос ведущему в том случае, когда никто из членов группы не знает ответ, и все хотят его узнать.

Курс занятий доступен всем обучающимся, игры и психологические упражнения помогают ребятам добиться успехов в различных жизненных ситуациях.

Во время занятий важно создание в классе атмосферы психологического комфорта, доверия, безопасности и поддержки каждого участника. Поэтому целесообразно предоставить обучающимся возможность вырабатывать собственные правила работы на занятиях, которые необходимо соблюдать и ребятам, и ведущему.

Программа курса не может быть чем-то однозначно заданным. Она может изменяться в зависимости от уровня подготовки класса, его особенностей (социальных, национальных, этических, культурных), от психологического климата в коллективе. При планировании занятия необходимо всегда иметь в запасе несколько «запасных» игровых упражнений на случай, если участники без особого энтузиазма воспримут то, что будет предложено первоначально.

Проведение занятий по данному курсу возможно лишь с позиций сотрудничества с обучающимися, поэтому изменения программы курса оказываются в прямой зависимости от самого ведущего (его готовности, интересов, задач). Психолог не может использовать информацию об участниках вне группы, полученную на занятии. За старшеклассниками сохраняется право не участвовать в играх, тренингах. Участие на занятиях по программе происходит только на добровольной основе.

**Противопоказаниями к участию** в данной программе являются интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Перед реализацией программы в конкретной группе необходимо провести вводное собрание с родителями обучающихся, для того, чтобы проинформировать родителей о той психологической работе, которая будет проводиться с их детьми и пригласить к активному сотрудничеству, так как родители могут параллельно поддерживать и направлять своего ребенка на построение целей и принятие жизненно важных решений.

Специалист, реализующий данную программу, должен иметь соответствующую квалификацию (педагогическое или психологическое образование, владеть методами работы с группами, знать особенности подростковой и юношеской психологии). Рекомендуется проведение супервизии ведущего программы 1 раз в год.

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

#### *Информационно-методическое обеспечение*

В процессе работы педагог-психолог подбирает диагностический материал, который прослеживает динамику развития формирующих компонентов на занятиях, а также изучения отношения обучающихся к проводимым занятиям. Педагог-психолог оформляет дидактический материал, необходимый для проведения полноценных занятий. По результату диагностики реализации программы педагог-психолог составляет

аналитический отчет и информирует о проведенной работе педагогов и родителей участников.

### *Кадры*

Занятия должен преподавать педагог-психолог, обладающий квалифицированными знаниями по психологии. Педагог-психолог должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в группах, применять элементы психологического тренинга, также способным создать атмосферу доверия, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения.

### *Материально-техническое оснащение*

Для проведения занятий помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Столы и стулья должны быть расставлены таким образом, чтобы участники могли хорошо видеть друг друга и ведущего, чтобы психолог мог свободно подойти к каждому. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете, где участники могут свободно располагаться, передвигаться, в кабинете обязательно должно быть свободное место для того, чтобы обучающиеся смогли сесть в круг. Желательно, чтобы в кабинете был ковер или любое другое покрытие, чтобы в случае необходимости участники могли расположиться на полу.

Хорошо, если кабинет обеспечен мультимедийным оборудованием, и у ведущего есть возможность демонстрировать видеоматериалы, презентации.

Требованием к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы является наличие библиотеки и интернета.

Также для проведения занятий необходимы:

- видео и аудио - оборудование,
- карандаши, фломастеры, маркеры, краски,
- клубок ниток,
- тетради,

- альбомные листы,
- доска, мел,
- плакаты, таблицы и рисунки к занятиям,
- раздаточный материал.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

#### *Промежуточные результаты реализации программы.*

В ходе занятий старшеклассники должны научиться анализировать личностные трудности, активизировать внутренние ресурсы и приступить к активной работе по освоению способов саморазвития и самореализации для решения проблемных ситуаций. Они должны задуматься над собственным поведением и научиться принимать себя как позитивную личность, как целостный субъект, способный к зрелой и целенаправленной активности.

Включение ребят в такие занятия будет способствовать не только закреплению опыта позитивного переживания межличностного взаимодействия в различных ситуациях, но и конструктивному преодолению жизненно важных мотивационных и ценностных внутриличностных противоречий, что в дальнейшем поможет позитивно смотреть на жизнь и добиться успехов в различных жизненных ситуациях.

Занятия помогут ребятам гибко изменять тактику и вырабатывать общие способы эффективного поведения и индивидуальных возможностей рефлексивного осознания и регуляции своих эмоций и поступков, выбирать из всего предлагаемого материала то, что стоит переносить в реальную жизнь.

Таким образом, у участников программы должна сформироваться психологическая готовность к перенесению полученного позитивного опыта и новых способов взаимодействия в условия реальной жизни.

#### *Итоговые результаты реализации программы.*

Итоговыми результатами могут стать отзывы о занятиях обучающихся, их готовность к самопознанию и самосовершенствованию, способностей к

целеполаганию, прогнозированию и рефлексии своего поведения; а также умение ребят использовать свой личностный потенциал для решения возникающих проблем. Отсроченными результатами реализации программы станет готовность старшеклассников рационально вести себя в трудных ситуациях, выбирать адекватные конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации, повышение стрессоустойчивости, мотивации достижения успеха, способности к позитивному принятию других, асертивности, гибкости поведения. Перенос усвоенных знаний и приемов общения в реальные жизненные ситуации и является наиболее важным показателем.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Оценка эффективности данной программы может меняться в зависимости от того, кто ее оценивает, т.к. позиция участника такого рода программы в значительной мере определяет и итоговую оценку ее успешности. Критериями успешности являются:

1. Для обучающегося:

- эмоциональное удовлетворение от занятий;
- изменение эмоционального баланса в целом с преобладание положительных чувств и переживаний;
- получение навыков, способствующих безопасному и конструктивному взаимодействию с другими людьми;
- получение знаний, позволяющих находить конструктивный выход из трудных ситуаций.

2. Для специалиста, реализующего программу:

- достижение поставленных в программе цели и задач.

3. Для родителей:

- степень удовлетворенности их запроса;

- особенности осознания ими проблем ребенка и стоящей перед ними воспитательной задачи.

Оценка эффективности профилактической программы должна быть: полезной (оценивать только то, что необходимо); выполнимой (доступной для проведения); систематичной (осуществляться постоянно и иметь завершенный характер); этичной (объективной); точной (отвечать установленным требованиям). Оценка эффективности отдельных этапов программы дает возможность улучшить программу путем своевременного обнаружения ее сильных и слабых сторон, отслеживания ресурсов, используемых в программе, принятия оперативного решения о целесообразности продолжения программы. Такая оценка предполагает систематический сбор и анализ информации о реализации, основных чертах и результатах программы.

Для оценки эффективности данной программы предполагается использовать формы текущего контроля: умение применить полученные навыки, рефлексия, структурированное наблюдение в процессе занятий.

Одним из наиболее доступных методов оценки текущей эффективности профилактической работы является метод наблюдения. В этом случае наблюдатель, изучая особенности поведения обучающихся, ищет определенные его проявления, свидетельствующие о наличии у участников тех или иных социальных установок, а также выявляет уровень сформированности этих установок.

Формами итогового контроля могут быть экспертные опросы родителей и учителей и экспресс – опросы для обучающихся. Также способами оценки эффективности программы могут стать психологические интервью, анкетирование, контрольные вопросы, психологические игры, проективные методики и др.

Кроме того, возможно использование сравнительного анализа психодиагностических исследований по следующим методикам:

- методика диагностики социально-психологической адаптации (К.Рождерс, Р.Даймонд), где как значимые используются шкалы: адаптивность – дезадаптивность, принятие себя – непринятие себя, принятие других – непринятие других, эмоциональный комфорт – эмоциональный дискомфорт, внутренний контроль – внешний контроль, доминирование – ведомость, эскапизм (уход от проблем) (Приложение 1);
- методика «Самооценки психических состояний» (Г. Айзенк) (Приложение 2), критерии: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, которые можно использовать в совокупности для оценки актуального состояния личности (можно ограничиться только оценкой уровня фрустрации)
- тест «Смысложизненные ориентации» (адаптирован Д.А. Леонтьевым, СЖО) (Приложение 3), критерии: наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь (Приложение 4). Данная методика может быть использована в качестве дополнительной для оценки общего уровня направленности личности и отношения к жизни.

Таким образом, критериями оценки результатов реализации программы «Точка равновесия» являются:

- увеличение на 15 % доли обучающихся с высоким и средним уровнем социально-психологической адаптации;
- снижение до 20-25% доли обучающихся с низкой степенью толерантности к фрустрации;
- положительные отзывы обучающихся об участии в программе.

Необходимо помнить, что эффекты психологической работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала. Поэтому объективно проверить эффективность проведенной психологической работы достаточно сложно. Успешность реализации программы сможет подтвердить только дальнейшая жизнь.

### **Сведения о практической апробации программы «Точка равновесия» на базе ГБОУ СОШ № 10 г.о.Чапаевск**

Программа «Точка равновесия» реализуется в школе на протяжении трех лет. Обучение по данной программе прошли 110 старшеклассников: 2020-2021 уч.г. – 51 чел., в 2021-2022 – 28 чел., 2022-2023 – 31 чел.

Апробация программы была проведена на базе ГБОУ СОШ № 10 г.о.Чапаевска в 2020 году. Принимали участие 51 человек (3 группы) в возрасте 15-16 лет. Было проведено по 10 занятий в каждой группе. Занятия проводились 1 раз в неделю в течение года согласно расписанию.

#### **Цель программы:**

Активизация внутренних ресурсов старшеклассников, способствующих социальной адаптации и сохранению психологического здоровья через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях.

#### **Задачи:**

- ✓ помочь подросткам осознать и активизировать свои внутренние личностные ресурсы для достижения успеха в жизни;
- ✓ стимулировать стремление к пониманию собственного эмоционального состояния, что способствует достижению психологического равновесия в различных ситуациях;
- ✓ помочь выработать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых трудностей;
- ✓ актуализировать потребность к самовоспитанию толерантности к фрустрации, мотивации к самосовершенствованию

- ✓ формировать позитивное отношение обучающихся к самим себе, к своему здоровью, к окружающему миру, к другим людям;
- ✓ организовать общение между обучающимися, ориентируясь на гуманное отношение в любых обстоятельствах, создать атмосферу ненасилия и безопасного взаимодействия в коллективе.

### **Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы**

Если говорить об удовлетворенности обучающихся занятиями, то можно проанализировать данные анкеты, которую заполняют все участники после прохождения программы. Уровень удовлетворенности по всем критериям – высокий.

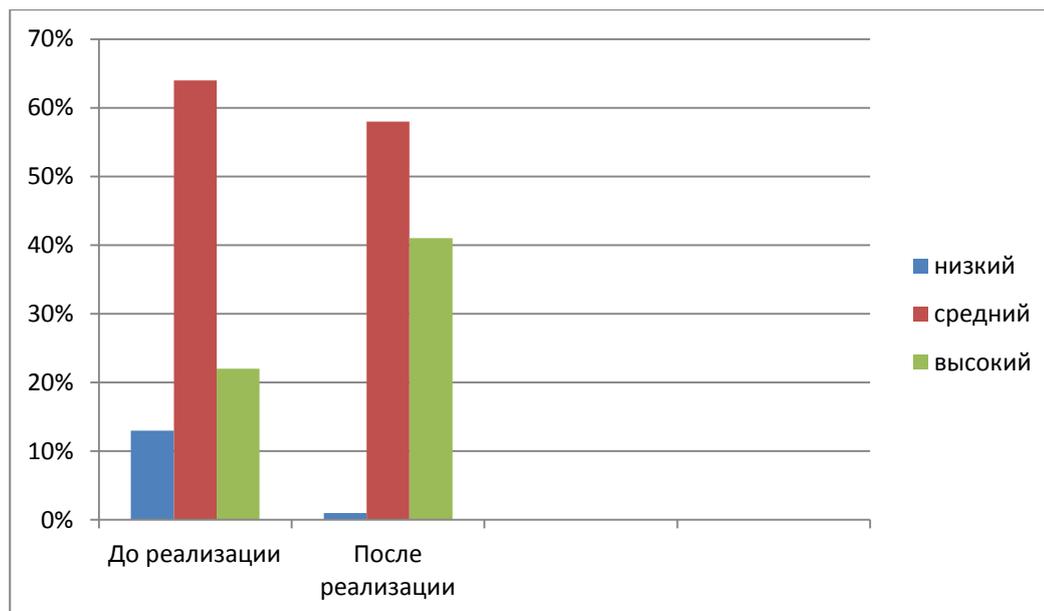
<b>На занятиях я...</b>	<b>Да</b>	<b>Частично</b>	<b>Никогда</b>
Получил информацию о своем характере, возможностях и способностях, которые помогут мне справляться с трудными ситуациями	49 96%	2 4%	0
Задумался о жизни, о влиянии поведения на будущее человека	48 94%	3 6%	0
Понял, как нужно действовать в ситуации фрустрации	50 99%	1 1%	0
Узнал много новой информации по психологии общения	48 94%	3 6%	0
Общение на тренинге было доброжелательным, интересным, полезным	51 100%	0	0

Результаты психодиагностики, проведенной до и после занятий, также подтверждают эффективность работы по данной программе.

По итогам реализации программы анализ изменений значений по группам до и после занятий свидетельствует о наиболее выраженном повышении показателей по шкалам адаптивность, принятие себя, принятие других, а также уменьшению значений показателей по шкалам фрустрация,

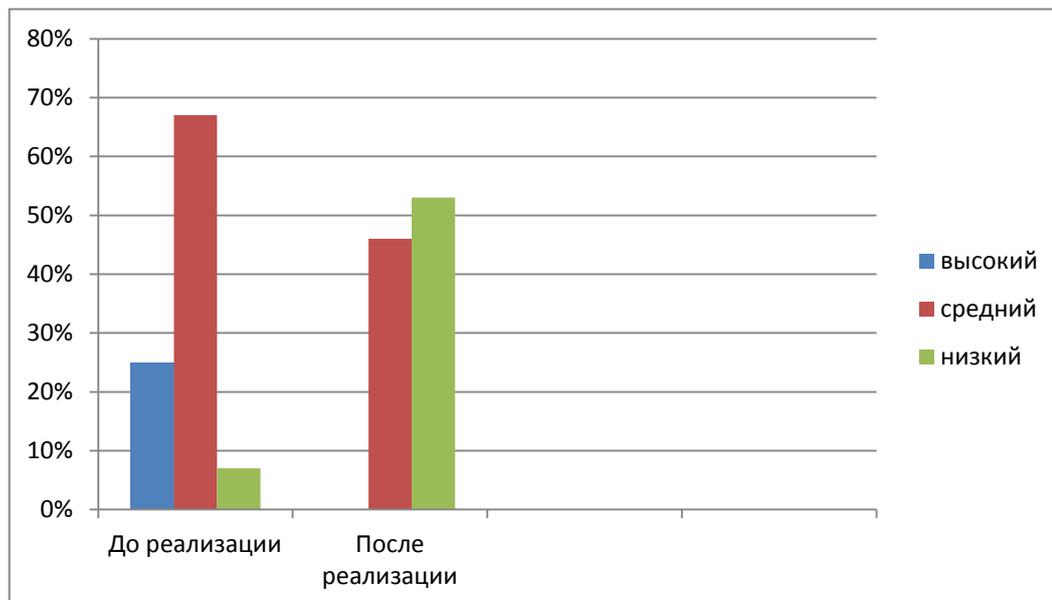
тревожность. То есть наблюдается положительная динамика развития личностных качеств участников, необходимых для удовлетворенности собой и своей жизнью. Примером могут послужить графики сравнения адаптивности и фрустрации.

### Адаптивность



На начальном этапе низкий уровень адаптивности мы наблюдаем у 13% опрошенных, после реализации программы – у 1%, средний уровень – 64% и 58%, высокий уровень – 22% и 41% соответственно. Это очень показательные результаты, так как у ребят меняется отношение к жизни в целом, они более оптимистично начинают смотреть на происходящее.

## Фрустрация



Этот показатель касается непосредственно результатов данной программы. Ребята начинают понимать, что такое фрустрация, получают теоретические и практические навыки по психологии фрустрации, анализируют свое поведение с позиции полученных знаний. Это очень важно для объяснения и коррекции своих поступков, которые до этого они не всегда могли объяснить. Именно поэтому показатели по фрустрации по результатам тестирования после завершения программы намного эффективнее, чем до этого – по окончанию занятий нет ни одного человека с высоким уровнем фрустрации, 46% - со средним, 53% - с низким. Это значит, что, столкнувшись с фрустрационной ситуацией, ребята будут знать, как правильно относиться к трудностям, чтобы не навредить себе и сохранить положительные эмоции.

Занятия по данной программе помогли обучающимся осознать и активизировать свои внутренние личностные ресурсы для достижения успеха в жизни, выработать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых трудностей, сформировать позитивное

отношение обучающихся к самим себе, к окружающему миру, к принятию других.

Таким образом, программа «Точка равновесия» доказала свою эффективность, что дает основание для ее дальнейшего использования.

### **Методические рекомендации**

Сегодня цель школьного образования состоит не в создании идеальных условий для ребенка, предполагающих свободную от любых конфликтов окружающую среду, а в обеспечении разносторонней подготовленности подрастающего поколения к вступлению во взрослую жизнь. Наряду с освоением академической программы обучающийся должен овладеть навыками самоконтроля, сотрудничества, эмпатии и уважения другого человека. Школьные психологи совместно с педагогами способны обеспечить адекватную возрасту программу личностного развития каждого обучающегося. При этом понятия «личностный рост», «социальная компетентность» включают и проведение занятий, направленных на профилактику трудностей и отклонений в поведении обучающихся. От социальной компетентности подростка во многом зависит его физическое и психическое здоровье.

Следует помнить, что любая профилактика преследует, прежде всего, воспитательные задачи. Поэтому главной и конечной целью первичной профилактики является развитие у ребят позитивных отношений с окружающими и с самим собой, умения выражать свои чувства, разрешать конфликты, правильно вести себя в трудных ситуациях.

Поэтому можно определить следующие принципы работы по профилактической программе «Точка равновесия»:

- профилактическая программа должна быть ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным;
- занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков, длительные

монологические поучающие высказывания ведущего. Это могут быть тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т.д;

- весь курс должен быть интенсивным, но не увеличивающим и без того огромную учебную нагрузку подростков;
- содержание предлагаемой программы может реализовываться: в ходе образовательного процесса интегрировано через предметы федерального компонента, предметы регионального (национально - регионального) компонента, предметы и курсы школьного компонента;
- возможны формы реализации отдельных занятий посредством воспитательных мероприятий: на классных часах, через систему дополнительного образования, внеурочную деятельность;
- работать по данной профилактической программе может специалист, имеющий свидетельство (удостоверение, сертификат) или прошедший специальное обучение по работе с данной категорией программ.

При ведении данной программы необходимо учитывать следующие требования:

- добровольное включение каждого ребенка на основе знаний о структуре и особенностях его личности;
- конфиденциальность: все, что происходит и говорится на занятии, не выносится на обсуждение за пределы группы;
- обеспечение физической и психической безопасности участников группы: отсутствие агрессии и насилия в процессе тренинга и после него;
- рефлексивность: в конце занятия подведение итогов, обмен мнениями, впечатлениями, чувствами.

Возраст участников программы 15-16 лет (старший школьный возраст). Данный возрастной этап характеризуется интериоризацией (познанием себя) и социализацией (активным вхождением в общество), поэтому в содержание программы включены проблемы, затрагивающие вопросы понимания и принятия себя в различных аспектах эмоциональной

жизни. Важной сферой деятельности для молодого человека является общение с людьми, в котором на первый план выходит такая характеристика как «коммуникативная привлекательность». Данная характеристика отражается в понятии «коммуникативная компетентность» (высоко развитые умения и навыки общения). Следовательно, в содержании программы весомое место занимают проблемы коммуникации.

Программа «Точка равновесия» помогает активизировать внутренние резервы ребят, стимулировать адаптационные механизмы, через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях, что помогает социальной адаптации и сохранению психологического здоровья.

Содержание занятий направлено на помощь детям в самопознании, формирование в раскрытии и развитии своего внутреннего потенциала для того, чтобы помочь обучающимся пережить любые трудности и избежать отклонений в поведении и проблем в обучении.

Представленная программа состоит из двух проблемных блоков:

«Чувства, которые меня окружают»;

«Найди свое равновесие».

Также есть введение «Мир вокруг меня» и заключение «Моя точка равновесия».

Первый блок «Чувства, которые меня окружают» основной задачей ставит мотивирование учащихся на обращение к своему эмоциональному миру и его анализу, стимулирование молодых людей на осознание себя, своих положительных и отрицательных эмоций. Здесь происходит знакомство с основными понятиями программы «Фрустрация» и «Толерантность к фрустрации», которые будут обсуждаться на протяжении всех занятий, а также рефлексия собственных эмоциональных состояний, навыков самопознания и принятия своих чувств и обучение навыкам адекватного самовыражения через углубленное изучение своей эмоциональной сферы.

Второй блок «Найди свое равновесие» направлен на осознание и выработку определенных поведенческих и коммуникативных навыков, необходимых для адекватной оценки ситуации и умения выбирать адекватные конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации и находить конструктивный выход из любых трудностей. Кроме того, создаются условия для самоанализа подростками своей эмоционально-личностной сферы. Много внимания уделяется прогнозированию и рефлексии своего поведения, психоэмоциональной саморегуляции, в том числе по преодолению деструктивных эмоциональных состояний (тревога, страх, гнев/агрессия, депрессия и др.). формированию умения конструктивно вести себя во время переживания бурных эмоций. Много внимания уделяется факторам, способным негативно сказаться на взаимоотношениях с другими людьми.

Необходимо также отметить, что эффективность данной программы зависит не только от профессиональных усилий педагога, но и от той среды, в которой «обитает» подросток. Следовательно, результативность данного процесса зависит не только от четкого следования программы, но и от наличия атмосферы доверия в образовательной и социальной среде. Поэтому данная программа предполагает активное участие в ее реализации семей подростков, сотрудников образовательного учреждения и др.

Главные рекомендации для взрослых – педагогов, родителей – уметь задавать правильные вопросы подростку, чтобы он сам понял, что можно сделать в этой ситуации, помочь отреагировать негативные переживания, не дать ему заикнуться на чувствах, помочь найти другие варианты, пути выхода.

Программа «Точка равновесия» предназначена для преподавателей, психологов, социальных педагогов, классных руководителей, социальных работников, участвующих в деятельности по сохранению психологического здоровья учащихся. Представленная система занятий может выступать как

форма воспитательной работы, направленная на формирование всестороннего личностного развития старшеклассников.

## **Основное содержание программы «Точка равновесия»**

### **Введение 1 час**

Занятие 1. Мир вокруг меня

**Цель:** создание условий для осознания старшеклассниками своих личностных качеств, от которых зависит их жизнь.

#### **Задачи:**

- сформировать у обучающихся позитивное отношение к предстоящим занятиям;
- познакомить с режимом занятий;
- создать непринужденную, доброжелательную атмосферу в группе;
- мотивировать старшеклассников на обращение к своему внутреннему миру и его анализу

#### **Содержание:**

##### *✓ Приветствие*

Всем встать в круг и поздороваться друг с другом. Для этого нужно взяв поочередно каждого за руку, сказать ему: «Добрый день!». Важно никого не пропустить.

##### *✓ Беседа о режиме занятий*

##### *✓ Разработка правил группы*

Ведущий предлагает разработать правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к ребятам.

##### *✓ Упражнение «Паутина»*

Инструкция: «Сейчас каждый назовет свое имя и скажет что-нибудь о себе как о компетентном человеке. Например: «Меня зовут Рита. У меня лучше всего получается рисовать». Кто будет говорить первым, возьмет

клубок. Сказав о себе, он передаст клубок другому, немного размотав его и придерживая нить у себя на коленях».

✓ *Упражнение: «Мой мир»*

Инструкция: «Предлагаю вам нарисовать картину, где вы изобразите себя и мир, который вас окружает. Вы можете изобразить и себя и мир в виде образов. В конце работы делаем выставку рисунков».

После окончания необходимо попросить участников высказать свои впечатления по поводу увиденных работ и пофантазировать, что хотел своей работой сказать каждый.

Автор работы комментирует услышанное. Ведущий делает свои комментарии. В анализе работ ведущий подводит участников к осознанию, что каждый из нас воспринимает этот мир по-своему. Для кого-то мир воспринимается как что-то враждебное, для кого-то, как позитив и возможность для реализации своих возможностей, для кого-то, как шахматная доска из черно-белых клеток и ты выбираешь, по каким правилам будешь играть и как сможешь выиграть или проиграть.

*Обсуждение.*

- Может ли человек руководить своей жизнью?
- Кто или что может повлиять на то, как пройдет ваш жизненный путь?
- Кто несет ответственность за выбор этого пути?
- Можем ли мы ответить на вопрос: Кто хозяин вашей жизни?

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

Вспомните сегодняшнюю работу на занятии и продолжите следующие фразы:

- Я понял...
- Я почувствовал...
- Сегодня меня раздражало...
- Мне очень понравилось...
- Хотелось бы, чтобы на занятиях...

## **Тема 1. Чувства, которые меня окружают (4 часа)**

### **Занятие 2. Немного о себе**

**Цель:** мотивирование старшеклассников на обращение к своему внутреннему миру и его анализу.

#### **Задачи:**

- помочь проанализировать и осознать собственные чувства и эмоции, свое поведение и индивидуальные особенности, которые влияют на образ жизни;
- создать условия для самораскрытия участников;
- помочь отреагировать негативные эмоции;
- создать благоприятный климат группового взаимодействия.

#### **Содержание:**

✓ *Приветствие*

✓ *Упражнение «Твое имя»*

Каждый участник называет свое имя и рассказывает, почему его так назвали, нравится ли оно ему, как зовут его дома, в школе и, если знает, то, что его имя обозначает.

✓ *Упражнение «Части моего Я» [17, с.48]*

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях, в зависимости от обстоятельств (порой насколько не похожими на самих себя, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, может быть, символически.

После выполнения задания участники, по очереди показывая свои рисунки, рассказывают, что на них изображено и обмениваются впечатлениями.

✓ *Упражнение «Мои эмоции»*

Участникам предлагается подумать о тех эмоциях, которые они чаще всего испытывают, выбрать одну и ответить на вопросы на листе бумаги (можно рисунками, можно словами):

С каким цветом ассоциируется данная эмоция?

Растение, которое подходит для данной эмоции?

На какое животное похожа ваша эмоция?

Место, где ты чаще всего испытываешь эту эмоцию?

Человек, который тоже часто выражает такую же эмоцию?

Какими словами ты выражаешь данную эмоцию?

Ситуации, в которых ты испытываешь это чувство?

По желанию ребята могут рассказать о своей эмоции и показать свои рисунки.

✓ *Упражнение «Назойливая муха»*

Участникам предлагается сесть удобно и закрыть глаза: «Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение».

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

### **Занятие 3. Фрустрация: что-то пошло не так!**

**Цель:** формирование представления о фрустрации, о ее влиянии на жизнь каждого

**Задачи:**

- ✓ познакомить с понятиями «фрустрация» и «толерантность к фрустрации»;
- ✓ помочь осознать и проанализировать свое эмоциональное состояние, отношение к фрустрирующей ситуации;
- ✓ развивать навыки совместной деятельности при выполнении заданий.

**Содержание:**

- ✓ *Приветствие*
- ✓ *Упражнение «На что похоже мое настроение»*

Учащимся по очереди предлагается, подумать и сказать, на что похоже их настроение.

✓ *«Дорисуй рисунок»*

Ребятам предлагается поработать в парах: «Мы с вами сейчас будем рисовать. Условие: необходимо рисовать одновременно. В процессе вы можете обсудить тему рисунка и рисовать, придерживаясь этой темы».

Через несколько минут ведущий объявляет, что нужно передать свой рисунок на соседнюю парту.

«Теперь вы должны дорисовать тот рисунок, который получили», затем необходимо вновь передать рисунок на соседнюю парту (рисунки передаются по часовой стрелке). Такой обмен рисунками происходит до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяевам».

Когда свой рисунок вернулся обратно, надо внимательно посмотреть на свой рисунок, можно дорисовать и придумать название.

После этого ответить на вопросы:

- Какова первоначальная идея вашего рисунка?
- Окружающие, дорисовывая, помогли вам или испортили ваш рисунок?
- Что вам нравится, а что не нравится в вашем рисунке?
- Получилось ли у вас работать в паре?
- Как вы назвали свой рисунок?

Подводится итог, что реальность не всегда совпадает с нашими ожиданиями. Иногда происходят вещи, которые не зависят от нас и нам не нравятся. Таким образом, подводим ребят к понятию «фрустрация».

✓ *Беседа*

Фрустрация – это негативное состояние, которое возникает в ситуации невозможности удовлетворения своих потребностей. Возникает в том случае, когда сильное желание или стремление человека наталкивается на преграду, которая является непреодолимой или только кажется таковой. Если человек не справляется с помехами, то происходит переоценка ситуации, пересматриваются предыдущие действия, делаются выводы и

разрабатываются новые пути достижения цели, или ставится новая цель. Такую фрустрацию ещё называют конструктивной.

Толерантность к фрустрации - это способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологического равновесия. Когда человек извлекает пользу из своих ошибок, не заикливается на них, он находит собственную точку равновесия. Каждый человек имеет потенциал, способность справляться с трудностями в жизни, способность адаптироваться к изменениям и находить выход из сложившейся ситуации.

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

#### **Занятие 4. Что делать, если...**

**Цель:** создание условий для анализа старшеклассниками фрустрирующего поведения

**Задачи:**

- помочь осознать чувства, возникающие в ситуации фрустрации;
- научить находить положительные стороны в различных моментах жизни;
- заставить задуматься о перенесении полученного опыта в реальную жизнь.

**Содержание:**

✓ *Приветствие*

✓ *Рисунок «Что чувствует человек в состоянии фрустрации?»*

«Я предлагаю вам нарисовать, какие чувства возникают у человека, который находится в состоянии фрустрации?»

После того, как рисунки готовы, ребята рассказывают о том, что они нарисовали.

Вывод: В моменты фрустрации человек переживает целую гамму разрушительных эмоций: раздражение, гнев, отчаяние, тревогу, разочарование. Это состояние может усугубиться и со временем изменить поведение в целом: появится апатия, озлобленность или неуверенность в себе. Естественно, это

все отразится на его учебе или работе, снизится мотивация и эффективность в любой сфере деятельности.

«А теперь давайте поработаем над тем, как найти положительные стороны в ситуации, которая не соответствует нашим ожиданиям».

✓ *Упражнение «Фрукт на любой вкус»*

«Представьте себе, пожалуйста, тот фрукт, который вам бы хотелось сейчас получить. Постарайтесь представить его как можно лучше: какой он на ощупь, какого цвета, каков его аромат (участники выполняют задание на визуализацию)».

Каждый представил тот фрукт, который хотел бы получить. Участники по очереди называют фрукт, который себе представили.

Ведущий раздает участникам совершенно другие фрукты, создавая ситуацию фрустрации.

*Итог* «Каждый участник получил не то, что хотел. Однако у нас всегда есть возможность как-то сформулировать свое отношение к тому, что мы сейчас имеем. Давайте попробуем это сделать, продолжив фразу: «Я не получил манго, зато у меня есть лимон, который может стать прекрасным дополнением к вечернему чаепитию».

Участники проводят упражнение на нахождение положительного в текущей ситуации.

*Обсуждение*

Участники делятся своими впечатлениями.

*Итог:* «Плоды в ваших руках не соответствовали вашим ожиданиям. Однако вы сумели увидеть положительное в этой ситуации. И опыт, который вы сейчас приобрели, останется с вами».

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

## **Тема 2. Найди свое равновесие (5 часов)**

### **Занятие 5. Как я переживаю неудачи**

**Цель:** осознание участниками своих возможностей и ресурсов для преодоления проблемных ситуаций.

**Задачи:**

- расширить представления о собственных адаптационных возможностях;
- стимулировать умения выбирать конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации;
- создание доброжелательной атмосферы в коллективе.

**Содержание:**

✓ *Приветствие.*

✓ *Упражнение «Мое настроение»*

Ребята по очереди должны подумать и сказать, на что похоже их настроение.

✓ *«Человек под дождем» [14] (Приложение 4)*

Участникам предлагается нарисовать рисунок человека под дождем (идея взята из проективной методики «Человек под дождем» А.Абрамс, А.Эмчин).

После того, как ребята нарисуют, им сообщается, что они нарисовали то, как они реагируют на неблагоприятные ситуации.

Затем раздается интерпретация теста, и каждый анализирует свой рисунок с точки зрения преодоления трудностей и противостояния неблагоприятным ситуациям.

Подводится итог, насколько поведение каждого в ситуации фрустрации действительно соотносится с его рисунком, и какое поведение является конструктивным.

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

**Занятие 6.** Особенности психологической защиты

**Цель:** формирование умения выбирать адекватные конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации

**Задачи:**

- ввести понятие «психологическая защита»;
- научить осмысливать собственные качества, влияющие на способы поведения;
- овладеть основными навыками психологической защиты;
- настроить на оптимистическое восприятие собственной жизни.

### **Содержание:**

✓ *Приветствие*

✓ *Упражнение «Психологические примеры»*

Участники говорят о том, как они понимают следующие психологические примеры, и по желанию предлагают свой вариант «решения» какого-либо примера (понятно, что вариантов решения может быть несколько).

Зависть + Высокомерие = **Одиночество**

Доверие + Хорошее Настроение = **Счастье**

Неуверенность + Тревога = **Злость**

Замкнутость + Неуверенность = **Фрустрация**

✓ *Упражнение «Волшебная лавка»*

«Представьте, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию», толерантность.

Педагог выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которые слабо выражены у него или нет. Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

В конце упражнения каждый высказывается о том, какие качества они приобрели, и как они помогут им справиться с трудной ситуацией.

✓ *Беседа «Что такое психологическая защита?»*

Психологическая защита – это важный механизм стабилизации различных процессов личности, который помогает справляться с негативными переживаниями и ограждает сознание от травмирующих факторов. Такой механизм есть у каждого, надо только научиться им пользоваться.

✓ *Мозговой штурм «Алгоритм психологической защиты»*

Участникам предлагается разделить на группы и выработать алгоритм психологической защиты, который они могут применять в состоянии фрустрации.

После того, как задание выполнено, ребята сообщают всем, какие способы они придумали. Подводится итог, что главное, что необходимо сделать в состоянии фрустрации, это осознать и проанализировать ситуацию и попытаться при помощи своих качеств ослабить негативные переживания.

✓ *Упражнение «Негативные чувства»*

Закройте глаза и вспомните, когда вы испытывали чувство унижения. Сосредоточьтесь на своих переживаниях и осознайте, что вы сейчас чувствуете. Расслабьтесь. Ваше лицо и руки расслаблены. Успокойтесь. Почувствуйте, что вы сильная личность, способная управлять своим состоянием. Поймите, что ваш противник не сможет унижить вас, если вы не будете испытывать это чувство. Вспомните о чем-то очень приятном. Улыбнитесь. Попробуйте улыбнуться, насмехаясь над вашим противником. Ему это будет неприятно. Делайте это всегда, когда вас унижают. С помощью презрительной улыбки вы сами сможете сами фрустрировать людей, желающих унижить ваше человеческое достоинство.

✓ *Советы Д.Карнеги [5, с.36]*

Дейл Карнеги советует, что встретившись с проблемой, сначала необходимо ответить на несколько вопросов:

В чем заключается проблема?

Чем вызвана проблема?

Каковы возможные пути решения проблемы?

Какое решение вы предлагаете?

Для этого необходимо:

собрать факты;

тщательно их проанализировать;

принять решение;

постараться осуществить принятое решение и не беспокоиться по поводу результата.

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

## **Занятие 7. Война и мир**

**Цель:** формирование умения находить выход из трудных ситуаций с помощью навыков конструктивного поведения.

### **Задачи:**

- научить участников конкретным приемам и способам управления негативными эмоциями;
- углубить процессы самораскрытия участников;
- способствовать созданию положительного эмоционального настроения в группе.

### **Содержание:**

✓ *Приветствие.*

✓ *Игра «Комплименты»*

Участники сидят в кругу. Один участник говорит другому участнику, сидящему слева, комплимент. Участник, который получил комплимент, отвечает: «Да, конечно, а еще я...(говорит о себе что-то хорошее)». Таким образом, каждый участник получает комплимент.

✓ *Игра «Преодоление трудностей»*

Все участники по очереди изображают, как они преодолевают трудности в жизни. Символически трудность может изображать любой предмет (стул, портфель и т.д.)

✓ *Упражнение «Война и мир»*

Каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги.

Инструкция: « Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течении десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Как только я начну счет: один...два...вы должны расправиться с обидчиком. По счету "десять!" все действия по уничтожению противника должны быть уже исчерпаны».

Инструкция для ведущего: по выполнению этого задания, некоторые участники могут попросить дополнительное время. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые "герои битвы" испытывают в данный момент.

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

- Хорошо ли им? Спало ли напряжение?
- Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?
- Какие чувства сейчас испытывают? (чувство удовлетворения, есть ощущение освобождения – камень с души упал?)

«Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам другой лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас

есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через некоторое время (10-15 мин) каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю».

✓ *Упражнение «Счастливый момент»*

Предлагаю вам вспомнить самый счастливый момент в вашем сегодняшнем учебном дне. Вам хорошо и спокойно, попробуйте передать другому свою радость.

✓ *Подведение итогов. Рефлексия*

## **Занятие 8. Мое мнение**

**Цель:** оказание эффективной психолого-педагогической поддержки старшеклассникам в ситуации фрустрации.

### **Задачи**

- формировать умение находить положительное в ситуации, которая не соответствует ожиданиям;
- развивать способность высказывать и отстаивать собственное мнение
- учить терпимости к мнению других людей.

### **Содержание:**

✓ *Приветствие.*

✓ *Ситуации.*

Участники разбиваются на 3 подгруппы. Каждая получает задания, где изложена фрустрационная ситуация, которую надо сначала обсудить, а потом принять какое-либо решение.

Подгруппа составляет полный список адекватного реагирования в рассматриваемой ситуации. Все три списка вывешиваются на стене под

названием «Что делать если...». Ситуация, вызвавшая особый интерес и продолжительную эмоциональную дискуссию, разыгрывается в форме ролевой игры.

Ситуации для обсуждения в подгруппах.

1. Я перешел в другой класс (в другую школу).
2. Я устал от ответственности. Что делать?
3. У меня нет друзей.
4. Я не хочу ходить в школу.

✓ Упражнение «Мое мнение» (по принципу упражнения Джеффа)

«Ну а теперь мы будем каждый высказывать собственное мнение по тем вопросам, которые я буду предлагать. Здесь важно мнение каждого, оно может отличаться от других, и вы имеете на это право.

У нас в разных частях кабинета висят три надписи: «Согласен», «Не согласен», «Собственное мнение». Я говорю утверждение, вы должны подумать и встать к тому ответу, который вам близок. У меня в руках мяч. Я могу любому из вас передать его, и тогда вы должны обосновать свой ответ».

Утверждения:

- Недостатки людей так же естественны, как дождь, и потому надо относиться к ним терпимо.
- Во всех своих неприятностях прежде всего виню себя.
- Меня трудно вывести из себя откровенным хамством.
- Я знаю, для чего я живу.
- Я равнодушен к критике в мой адрес.
- Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
- Из затруднительной, конфликтной ситуации человек должен искать выход сам.
- В тех неприятностях и неудачах, которые со мной случаются, чаще всего виноваты другие.
- Я испытываю комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты.

- Я склонен многое прощать окружающим.
- Мне трудно оттого, что окружающие используют меня в качестве громоотвода, обрушив на меня своё эмоциональное состояние.
- Каждый человек должен уметь преодолевать неприятности самостоятельно.
- Для того, чтобы добиться успеха в жизни, человек должен уметь хорошо общаться с другими людьми.

Ведущий старается по каждому вопросу опросить как можно больше участников, вызывая их на дискуссию при помощи провокационных высказываний.

В конце ведущий обязательно благодарит участников за наличие и отстаивание собственного мнения.

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

## **Занятие 9. Иммуниет к фрустрации**

**Цель:** формирование теоретических и практических основ для выработки иммунитета к фрустрации и повышение стрессоустойчивости

### **Задачи:**

- ввести понятие «иммуниет к фрустрации»;
- научить осмысливать собственные качества, влияющие на достижения успеха в жизни;
- актуализировать способность находить ресурсы внутри себя для преодоления ситуации фрустрации.

### **Содержание:**

- ✓ *Приветствие.*
- ✓ *Упражнение «Портреты»*

Инструкция: «Мы будем составлять портреты двух разных людей – человека, который умеет справляться с трудностями, у него сформирована толерантность к фрустрации, и того, кто не умеет справляться с трудностями,

то есть с высоким уровнем фрустрации. Каждый на листках составляет словесное описание этих людей. Желательно описывать по существенным признакам».

После выполнения работы, желающие зачитывают вслух то, что они написали.

✓ *Ассоциации*

Ребятам предлагается назвать ассоциации на тему: «Успешные люди».

Подводя итог ответам, необходимо подвести молодых людей к формуле успеха:

- Чтобы достичь успеха, нужно представлять, что ты хочешь – иметь цель;
- Нужно знать, что у тебя есть, чтобы добиться цели - твои ресурсы;
- Чтобы чего-то достичь, нужно действовать;
- Наконец, вы получите то, что хотели. Это результат.

Делается вывод, что человек, который хочет достичь успеха в жизни, должен обладать определенными качествами, одним из которых должна быть толерантность к фрустрации, а для этого необходим иммунитет (защитный механизм), который можно выработать, используя следующие способы:

анализ своих сильных сторон личности;

прогнозирование и принятие ситуации;

разделение ситуации и состояния;

решение проблемы как бы со стороны по отношению к себе как к третьему лицу;

анализ ситуации и выводы.

✓ *Неоконченные предложения.*

Участникам предлагается продолжить следующие предложения:

Сейчас для меня главное – это...

Я часто думаю о ...

Я бы хотел , чтобы я ...

Для меня в жизни очень важно ...

Счастье – это...

После окончания работы, желающие вслух читают предложения.

✓ *Подведение итогов. Рефлексия.*

«Помните, способность противостоять жизненным трудностям есть у каждого человека. К способам преодоления фрустрации можно отнести позитивный подход; фиксировать внимание не на проблеме, а на успешных и сильных сторонах личности; составить план-схему достижения цели и возникших препятствий; поиск другого пути достижения цели; переоценка цели, возможно, временно следует заменить одну цель на другую, которая позже приведёт к достижению первоначальной цели».

### **Занятие 10. Заключение. Точка равновесия**

**Цель:** мотивирование обучающихся на готовность к осознанному планированию жизненной перспективы

**Задачи:**

- развивать навыки, полученные на занятии и соотносить их с реальной жизнью;
- заставить задуматься о важности регуляции эмоционального состояния;
- формировать позитивное отношение обучающихся к самим себе, к окружающему миру, к принятию других.

**Содержание:**

✓ *Приветствие.*

✓ *Притча*

В одной деревне прошёл слух, что их селение посетит мудрец. Он путешествует по стране и остановится в этой деревне только на одну ночь. Все жители заволновались: у кого же он будет ночевать? Каждый хотел заполучить мудреца к себе. Женщины не ложились спать: наводили порядок в домах, пекли пироги. Вдруг мудрец остановится у них? Мужчины придумывали вопросы на тот случай, если удастся с ним побеседовать.

И вот приехал мудрец. Он спросил, где живёт самый бедный человек в деревне. Ему показали очень маленький старенький домик. Мудрец сказал,

что будет ночевать в этом доме, и отправился к бедняку. А у этого человека дела были весьма плохи. Он сам, его жена и трое детей голодали — даже хлеба купить было не на что. Бедняк работал сапожником, шил и ремонтировал обувь, но заказов давненько не поступало. Жена с горя заболела и лежала в постели. В этой семье гостей сегодня не ждали.

Мудрец пришёл, поздоровался, познакомился со всеми, кто был в доме, достал из своего дорожного мешка хлеб, сыр, горшочек масла, сушёные фрукты, накормил всё семейство и поел сам. Когда сытые дети отправились спать, бедняк задал мудрецу вопрос:

— Я живу очень плохо. Заказов нет, денег нет, дети голодные, жена болеет. Я день и ночь думаю, как это изменить, но ничего не могу придумать! Подскажи, что мне делать?

— Ты перечислил всё плохое. А что хорошего в твоей жизни? — спросил мудрец.

— А что у меня может быть хорошего? В моей жизни всё плохо! — с отчаянием в голосе воскликнул бедняк.

— Не верю! Подумай, пожалуйста, что у тебя есть в жизни хорошего.

Бедняк глубоко задумался. Думал долго, а потом его лицо просияло:

— Вот вчера наш младшенький первые шаги сделал самостоятельно. Годик ему!

— Хорошо! — сказал мудрец. — Ещё думай.

Думал, думал бедняк и опять заулыбался:

— Жена у меня очень славная. Все соседи удивляются, как мы с ней дружно живём.

— Вспомни ещё что-нибудь хорошее, — попросил мудрец.

— Да если поискать, можно много чего найти! — стал соображать мужик. — И дети, слава богу, здоровы, и лето скоро наступит, значит, в лесу ягод можно будет набрать. Рыбу наловлю в реке...

— Значит, есть в твоей жизни и хорошее?

— Да, но я всё время думаю о своих бедах! — сокрушался бедняк.

— Унылые, грустные мысли ведут нас к печалю и бедам, радостные — к удаче. Как же в твоей жизни появится счастье, если у тебя нет светлых мыслей? — удивился мудрец. — Думай больше о хорошем, и твоя жизнь изменится в лучшую сторону!

— Как же я могу сидеть и радоваться, когда у меня всё плохо? — разозлился бедняк.

— Если не хочешь научиться находить хорошее в своей жизни и радоваться, живи так, как жил до сих пор! — отрезал мудрец и стал стелить себе постель на лавочке возле двери. Разочарованный ответом мудреца бедняк тоже отправился спать.

Когда бедняк проснулся, мудреца уже не было — он рано тронулся в путь. Бедняк как всегда пригорюнился: чем детей и жену накормить? «Ах, как всё плохо!» — подумалось ему, но он тут же вспомнил слова мудреца. Решил, что попробует думать только о хорошем. Вдруг поможет? Напоил детей чаем из трав с остатками вчерашнего хлеба и сыра и стал вспоминать, что в его жизни хорошо. Вот солнце светит, тепло во дворе, дети весело играют. Курица громко кудахчет — значит, скоро яйцо снесёт, будет чем ребятишек накормить.

Устал бедняк придумывать хорошее, но сдаваться не хочет. Стал по второму разу хорошее вспоминать. Вспоминал, вспоминал и видит: заходит в ворота мужик, несёт под мышкой сапоги в ремонт. Не поверил бедняк глазам своим. Неужели так быстро его хорошие мысли стали помогать? Встретил мужика приветливо. Получив заказ, начал работать в прекрасном настроении. И голову ломать не надо, выискивая хорошие мысли, — сами приходят! Дети и жена сыты — мужик за починку сапог принёс горшок сметаны и каравай хлеба. Закончил бедняк работу, поел и опять сел думать. Думать о хорошем легче стало. Если ничего нового не приходило в голову, повторял старое. Сидел-сидел, думал-думал, смотрит — дочка лавочника идёт, туфли в руках несёт. Каблук оторвался, говорит, прибить надо. Даёт деньги за работу. «Чудеса! — удивляется бедняк. — Кажется, мудрец правду

мне сказал! Уже целый месяц заказов не было, а тут на тебе — в один день два заказа! Это не случайно!»

Починил бедняк туфли девушки и пошёл к жене. Сел возле кровати и говорит:

— Слушай, жена, давай думать только о хорошем!

— Как я могу думать о хорошем, когда лежу больная, не могу ухаживать ни за ребятами, ни за тобой? — удивилась жена.

— Вот потому-то и надо думать о хорошем! — говорит бедняк. — Думаешь о хорошем — случится в жизни хорошее. Думаешь о плохом — случится плохое. Меня мудрец так научил. С сегодняшнего дня я живу по-новому, стараюсь думать только о добром и радостном!

— Ладно, — согласилась жена. — Только что же мне думать о моей болезни?

Бедняк задумался:

— Слушай, может быть, надо думать, что ты сильнее болезни?

— Я так и буду думать! — оживилась жена. — Я сильнее болезни, и теперь-то уж точно поправлюсь!

Обрадовался бедняк такому обещанию жены, смотрит, к воротам телега подъехала. Заходит лесник во двор и говорит бедняку:

— Мы слышали, у тебя жена болеет. Вот моя старуха ей мёду прислала. Пусть лечится.

Поблагодарил лесника бедняк, понёс горшочек с мёдом жене. И снова мудреца добрым словом вспомнил: дать лучшего совета он просто не мог!

С тех пор жизнь бедняка чудесным образом изменилась. Чем светлее и радостнее были его мысли, тем лучше становилась его жизнь.

*Обсуждение притчи.* В чём мораль данной притчи?

✓ *«Точка равновесия»*

«В жизни мы всегда должны пытаться находить гармоничное соотношение «негативной» и «позитивной» оценки ситуации. Но это всегда субъективная оценка, которую мы даем из каких-то своих внутренних принципов. И очень важно достичь душевного комфорта, который может

быть только в гармонии эмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер. Именно такое состояние называют психологическим равновесием. Нам каждому необходимо найти свою точку равновесия, чтобы находиться в хорошем настроении, чувствовать себя счастливым. Существуют критерии психологического благополучия: отношение к самому себе, отношение к другим людям, ощущение хозяина своей жизни, умение удовлетворять собственные потребности, умение переживать неудачи.

Я сейчас хотела, чтобы вы сейчас подумали бы о своей точке равновесия: где она находится? Что вам необходимо сделать, чтобы ее достичь? Кто вам в этом может помочь?».

После того, как ребята подумали (желающие могут что-то написать или нарисовать), предлагается пообщаться между собой. Каждый может подойти к любому человеку и показать или рассказать о своей точке равновесия.

✓ «Синквейн»

И теперь я хотела бы, чтобы вы выразили мнение о нашей работе сегодня при помощи синквейна (*план синквейна демонстрируется на доске*).

Синквейн – это стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях. Происходит от французского слова «5». Таким образом, синквейн – это стихотворение, состоящее из 5 строк:

1. – одно существительное,
2. – два прилагательных, которые по вашему мнению подходит к теме мероприятия,
3. – три глагола по теме,
4. – осмысленная фраза на данную тему,
5. – резюме к теме (желательно 1 слово или словосочетание).

*Желающие читают вслух.*

✓ *Подведение итогов. Рефлексия*

Вывод: у каждого человека есть потенциал, способность противостоять жизненным трудностям и справляться с ними, адаптироваться к изменениям и находить выход из сложившейся ситуации. Надо только уметь позитивно

посмотреть на то, что происходит в жизни, увидеть положительное в любой проблеме.

И закончить наши занятия я бы хотела стихотворением Дейла Корнеги «Цена улыбки» [5, с.52]

Она ничего не стоит, но много дает.

Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Она — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

И тем не менее ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали! Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже ничего не осталось, что можно было бы отдать!

Итак, если вы хотите нравиться людям — улыбайтесь.

## Подтверждение соблюдения правил заимствования

Оригинальность программы «Точка равновесия» после проверки на плагиат составила 81,41%

The screenshot displays the ANTIPLAGIAT interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and user information. The main content area is titled 'Краткий отчет' (Brief report) and shows the results for the program 'Точка равновесия'. A table lists the detected sources, and a summary panel on the right provides overall statistics.

№	Дата в отчете	Дата в источнике	Источники	Актуальное изд.	Модель поиска	Значок в отчете	Значок в источнике
1(1)	8.70%	8.70%	руководящие указания по...	15.01.2019	Университетский	5	5
1(2)	6.34%	7.1%	не указано	08.01.2018	Университетский	5	4
1(3)	0%	7.1%	программа_на_задание...	07.01.2018	Университетский	0	4

**ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:**  
Совпадение: 18,34%  
Самодублирование: 0%  
Цитирование: 0%  
Оригинальность: 81,41%  
Источников: 18  
Авд. копиров. источников: 7  
Совпадений: 2,2%

## Список литературы

1. Г. Айзенк «Самооценки психических состояний» [Электронный ресурс]  
URL: <https://kmc23.ru/?p=5395>
2. Вачков И. Основные технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Просвещение, 2000.
3. .И.Вассерман, Б.В.Иовлев, М.А.Беребин. Медотика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и её практическое применение. Методические рекомендации. НИПНИ им. Бехтерева, 2004.  
[Электронный ресурс] URL: [https://psylab.info/Методика\\_«Уровень\\_социальной\\_фрустрированности»](https://psylab.info/Методика_«Уровень_социальной_фрустрированности»)
4. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
5. Корнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – М: «Попурри», 2019
6. Лебедева О. В., Гладун О. А. Состояние фрустрации как проявление внутриличностного конфликта. [Электронный ресурс] URL: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2015/2/2.pdf>
7. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. 2-е изд. – М.: Смысл, 2000.
8. Личностно-развивающий тренинг "Толерантность к фрустрации - противостояние трудностям" - Публикации - Педагогика 21 век. [Электронный ресурс] URL: <https://pedagogcentr.ru/publication/1/16/5675>
9. Методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга. [Электронный ресурс] URL: [https://miu.by/kaf\\_new/mpp/081.pdf](https://miu.by/kaf_new/mpp/081.pdf)
10. Методики изучения эффективности воспитательной деятельности в школе: Сборник инструктивно-методических материалов / Сост.: Ю.М. Тамошин. – Самара: РЦМО, 2002.

11. Немов Р.С. Практическая психология (Познание себя. Влияние на людей). Пособие для учащихся. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999.
12. Организация работы по результатам социально-психологического тестирования. Новосибирск, 2020. [Электронный ресурс] URL: <https://edu54.ru/upload/iblock/a66/Methodicheskie-rekomendatsii-EM-SPT.pdf>
13. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
14. Психологический журнал. Проективная методика «Человек под дождем». [Электронный ресурс] URL: <https://psychojournal.ru/tests/947-proektivnaya-metodika-chelovek-pod-dozhdem.html>
15. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.
16. Резапкина Г. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие. – М., 2006.
17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд. – М., Издательский центр «Академия», 1997.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Том 2. – М: Генезис, 2000.
19. Черепанова Л. Г. Личностное становление в юношеском возрасте через участие в волонтерской деятельности / Л. Г. Черепанова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.).Т. II. — Пермь: Меркурий, 2011.
20. Черникова Е.В. Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. пособие. – М.: Глобус, 2006.

## Приложение 1

### Методика диагностики социально-психологической адаптации

Авторы: К. Роджерс, Р. Даймонд [15, с.72]

**Инструкция:** В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав, или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

#### ОПРОСНИК СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.

8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается 78 из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство, прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен придумывать лишнего... Словом – не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения,
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Выполнение теста длится примерно урок (40 мин.). Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

**Обработка и интерпретация результатов.**

Адаптация	Самоприятие
$A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	$S = \frac{b}{a+b} \times 100\%$
Приятие других	Эмоциональная комфортность
$I = \frac{1,2a}{1,2a+b} \times 100\%$	$E = \frac{1,4a}{1,4a+b} \times 100\%$
Интернальность	Стремление к доминированию
$I = \frac{a}{a=1,4b} \times 100\%$	$D = \frac{2a}{2b} \times 100\%$

1	Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77	(68—170) 68—136
2	Лживость — +	34 45, 48, 81, 89, 8, 82, 92, 101	(18—45) 18—36
3	Приятие себя Неприятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(22—52) 22—42 (14—35) 14—28
4	Приятие других Неприятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(12—30) 12—24 (14—35) 14—28
5	Эмоциональный комфорт Эмоциональный дискомфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14—35) 14—28 (14—35) 14—28

6	Внутренний контроль Внешний контроль	11, 12, 19, 27, 37,51, 63,68,79,91,98,13 25,36,52,57,70,71, 73,77	(14—35)14—28 (14—35)14—28 (18—45) 18—36
7	Доминирование Ведомость	58,61,66 16,32,38.69,84,87	(6-15) 6—12 (12—30) 12—24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10—25) 10—20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты до зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а после самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

## Приложение 2

### Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний» [1]

Методика самооценки психических состояний является одним из личностных опросников, разработанных Г. Айзенком (60-80-е годы XX века). Опросники Г. Айзенка создавались на основе разработки автором нового типологического подхода к изучению личности. При этом использовались как теоретические подходы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера, других известных психологов, психиатров, физиологов, так и данные обширных экспериментальных исследований самого Г. Айзенка. Личностные опросники Г. Айзенка имеют достаточно высокие

коэффициенты валидности и надежности и широко используются в практической психодиагностике.

С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности). Данная методика будет полезна психологам социальной сферы при работе с подростками и взрослыми клиентами для оценки актуального психического состояния.

### ***Инструкция к тесту***

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если Вам это состояние присуще ***часто***, поставьте – ***2 балла***, если это состояние ***бывает, но изредка***, поставьте – ***1 балл***, если ***совсем не бывает*** – ***0 баллов***.

### ***Тестовый материал***

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

### ***Обработка результатов теста***

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. Вопросы № 1-10 – тревожность;
- II. Вопросы № 11-20 – фрустрация;
- III. Вопросы № 21-30 – агрессивность;
- IV. Вопросы № 31-40 – ригидность.

### ***Интерпретация результатов теста***

#### *I. Тревожность:*

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

#### *II. Фрустрация:*

- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

#### *III. Агрессивность:*

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

#### *IV. Ригидность:*

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

## Приложение 3

### «Смыслоразностные ориентации»

адаптирован Д.А. Леонтьевым, СЖО [3, С.1-18]

Тест смыслоразностных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

С помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

**Инструкция.** «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

**Таблица**

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на

	другие.		другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в

	цели в жизни.		жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

### Обработка результатов

20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3.

Подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов
- Средний уровень: 20-39 баллов
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (интерес к жизни ) — 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни, самореализация) — 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля , «Я –хозяин жизни») — 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля , жизнь или управляемость) — 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

## **Интерпретация результатов**

1. Цели в жизни придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале при общем высоком ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним и вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.
2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.
3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна ее прожитая часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.
4. Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. 2-е изд. – М.: Смысл,

## Приложение 4

### Рисуночный тест «Человек под дождем» [14]

**Цель:** Исследование эмоционально-личностной сферы детей и подростков, умение их реагировать на стресс. Способность преодолевать жизненные трудности.

Понять, как человек реагирует на стресс, способен ли он успешно преодолевать жизненные трудности, какими личными ресурсами он располагает, чтобы справиться с ударами судьбы, можно узнать, предложив ему нарисовать человека под дождем. Этот рисуночный тест достаточно информативен и довольно часто используется в психодиагностике.

### Интерпретация рисунка

Тяжелые грозовые тучи, вспышки молний, темное небо, плотная стена проливного дождя на рисунке могут свидетельствовать о том, что и в реальной жизни рисовавшего в данный момент наблюдается «ненастная погода». Возможно, он пребывает в подавленном состоянии или депрессии. Ураган или сильный ветер, сметающий все на своем пути и затрудняющий движение нарисованного человека, символизируют его чувство беспомощности перед внешними обстоятельствами.

Лужи или грязь на рисунке (особенно если сам герой стоит в луже) часто изображают люди чувствительные, не обладающие «толстой кожей», долго переживающие собственные неудачи и удары судьбы. Радуга или выглядывающее из-за туч солнце – символы надежды на благоприятное разрешение тяжелой ситуации, счастливое избавление от проблем, которое придет извне. Зонт, капюшон, плащ, головной убор или другие средства защиты от дождя говорят об умении рисовавшего защищаться от житейских бурь, принять, в случае необходимости, вызов судьбы и постоять за себя. Изображение человека помещено в угол листа – возможно, депрессивное состояние, человек как бы «загнан в угол» сложившимися жизненными обстоятельствами или забился туда, осознавая собственную беспомощность. Слишком маленькая фигура – свидетельство низкой самооценки, потребность в поддержке.

Фигура находится в движении – склонность к активным действиям. При этом важно понять, какой характер эти действия носят. Например, человек может спастись от стихии бегством, может метаться в панике, поливаемый струями дождя, а может и беспечно скакать по лужам, не испытывая ровным счетом никакого дискомфорта. В последнем случае можно говорить о том, что рисовавший имеет достаточное количество творческих ресурсов для противостояния житейским неурядицам.

Пол изображенного человека тоже служит показателем того, какой тип реакции на стресс присущ испытуемому.

Мужская фигура на рисунке говорит о «мужском» типе реагирования, о том, что автор, столкнувшись с трудными жизненными обстоятельствами, проявляет активность, ищет выход из положения, способен брать на себя ответственность за происходящее.

Женская фигура – напротив: пассивность, ранимость, желание опереться на чье-то крепкое плечо, делегировать полномочия разбираться с собственными проблемами кому-то еще. Возраст человека на рисунке иногда не

соответствует возрасту того, кто его рисовал. Увеличение возраста нарисованного человечка относительно собственного может говорить о высокой ответственности и личностной зрелости рисовавшего, его стремлении проявлять мудрость в любых обстоятельствах. Значительное уменьшение возраста, изображение взрослым человеком детской фигурки указывает на сильно выраженное в авторе детское начало. При этом если нарисованный ребенок выглядит покинутым, растерянным и беспомощным, – велика вероятность того, что и в случае реальных жизненных испытаний нарисовавший его может повести себя инфантильно, ожидая, что кто-то более сильный о нем позаботится: «возьмет под свое крыло» или «тучи развеет руками».

Изображение счастливого и беззаботного ребенка, веселящегося под проливным дождем, может натолкнуть на мысль об изрядном оптимизме автора (увы, не всегда оправданном).

Руки символизируют активность и общительность. Руки, широко расставленные в стороны, – признак высокой контактности, открытости и экстраверсии.

Плотно прижатые к телу, или спрятанные за спиной – интровертность, замкнутость.

Отсутствие рук – беспомощность, неприспособленность к жизни.

Ноги – символ опоры, практичности и устойчивости.

Крупные, удлиненные ступни, нарисованные в профиль – уверенность в себе.

Слишком маленькие – могут говорить о пассивности, зависимости от других, несамостоятельности, слабой ориентации в быту, – человек как бы «не стоит на ногах».

Шея – символ контроля, показывающий связь сферы контроля (головы) со сферой влечений (телом).

Слишком длинная или подчеркнутая шея – потребность контролировать собственные импульсы.

Слишком короткая шея или ее отсутствие – регулярные уступки своим желаниям и слабостям.

Дополнительные образы и детали на рисунке: дома, деревья, автомобили, животные, а также сумочки, цветы, трости и прочие предметы, находящиеся в руках у нарисованного человека, могут говорить о стремлении уйти от проблем, переключаясь на что-то извне.