

**Всероссийский конкурс лучших программ
по психологической профилактике**

ФГБУ «Российская академия образования» ФРЦ психологической
службы в системе высшего образования в образовательных организациях
высшего образования

Номинация 2. Программы по профилактике эмоционально-личностного
неблагополучия

**«Ментальная сила. Полоса препятствий»
(развитие навыков волевой саморегуляции)**

Авторский коллектив: Шарапановская Елена Владимировна, Осташева
Евгения Игоревна, Грекова Алия Александровна, Янюшкина Александра
Андреевна

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный исследовательский университет
ИТМО»**

Шарапановская Е.В., директор медико-психологического центра
Осташева Е.И., ведущий психолог медико-психологического центра
Грекова А.А., ведущий психолог медико-психологического центра
Янюшкина А.А., делопроизводитель медико-психологического центра

1. Обоснование практической актуальности

Особую роль в снижении социально-психологической жизнеспособности студентов с высоким интеллектуальным потенциалом играют некоторые характеристики социокультурных условий постиндустриального общества (или эпохи постмодерна): размывание понятия «нормы», поощрение истероико-демонстративных моделей поведения, нарциссизма, медикализация жизни, неразвитость волевой саморегуляции.

Л.С. Выготский подчеркивал, что социальная ситуация развития обуславливает образ жизни [3]. Анализируя особенности современной социокультурной ситуации, А.Ш. Тхостов и К.Г. Сурнов, отмечают, что одним из важных источников психопатологических симптомов является избыточное облегчение условий существования или «невыносимая легкость бытия» [16], дисфункции на личностном уровне [2, 15]. Возможность удовлетворения всех потребностей при минимальных усилиях или без них приводит к серьезному дисбалансу. Вырастая в таких условиях, личность приобретает представление о том, что хорошая жизнь и комфорт – это синонимы, усилия ассоциируются у нее с дискомфортом, а, значит, и отсутствием счастья, радости от жизни. Не имея опыта преодоления мелких препятствий, такая личность испытывает сильный стресс, сталкиваясь даже с незначительными трудностями [17], поскольку причиной выступают дисфункции на личностном уровне [2, 15]. Само понятие «усилие» воспринимается такими студентами как антагонист «комфорта».

В интервью Общественному движению «Родители Москвы» заведующий кафедрой уголовного процесса, правосудия и прокурорского надзора юридического факультета МГУ отмечал сохраняющуюся в течение нескольких лет тенденцию по данным внутренней статистики МГУ: около 70% первокурсников не могут сдать свою первую сессию «хотя бы на все тройки и все зачеты. И, если в прежние годы в университете было ЧП, когда кто-то не сдавал сессию, то сейчас стало нормой, что на пересдачу отправляются 2/3 обучающихся» [4]. По данным нашего центра 97% первокурсников, выполнивших «Шкалу прогрессивных матриц» Д. Равена, имеют высокий уровень невербального интеллекта. При этом высокий уровень показателей поведенческой регуляции поведения выявлен только у 27% из них.

Многие из студентов 100-балльников, победителей профильных олимпиад не получают опыта освоения всех необходимых для взрослого человека социальных и культурных норм, поскольку большую часть жизни после школы проводят за ПК. Такой абитуриент сталкивается с реальной жизнью только в конце августа, когда начинает обучение в университете.

Усугубляют ситуацию тренды в социальных сетях, которые поощряют в людях нарциссизм, истероико-демонстративные черты личности: любование собой; желание получить все, что хочется; жизнь напоказ.

Усиливает беспомощность таких студентов сервис, которым стремятся обеспечить обучающихся в образовательных учреждениях. В сознании студентов границы между сервисом и собственными прихотями стираются,

приводя к требованиям удовлетворения мелких потребностей, уступок в учебных требованиях, особых условий сдачи лабораторных или контрольных работ и т.п.

Столкнувшись с первыми мелкими трудностями, студенты вместо решения своих учебных или бытовых проблем ищут причины своих неудач, неприятных мыслей и переживаний в глубинных состояниях. Потребность в оправдании создавшегося положения приводит к поискам объяснений, которые под воздействием такого явления, как медикализация [6,10,18,19] студенты стремятся найти в медицине, выставляя себе диагнозы самостоятельно, и не стесняясь использовать их как индульгенцию, позволяющую решить проблему с обучением (продлить сдачу экзаменов, уйти в академический отпуск и т.п.).

Реализуемая модель реагирования и поведения постепенно закрепляется и незаметно становится частью повседневной жизни индивидуума, представляя собой своего рода «культурную патологию». Выбор студентом болезни, как стратегии решения социальной, социально-педагогической и иной жизненной задачи, по сути, ставит его на путь реализации «карьеры больного»[5, 11, 17].

Вместо здорового студента мы получаем человека, который нуждается в лечении у врача-психиатра, врача-психотерапевта. В любом случае ему требуется длительная вербальная психотерапия, а из программы обучения он выпадает. Иногда это выпадение происходит поэтапно через череду академических отпусков, за которыми следует отчисление.

Самоконтроль, выдержка и самообладание являются неотъемлемыми качествами, которые обеспечивают доминирование высших мотивов над низшими, позволяя преодолевать усталость ради достижения поставленных целей[13]. Этот тезис С. Л Рубинштейна находит подтверждение в том, что одним из первых препятствий к успешному решению жизненных и учебных задач отмечается неразвитость волевой регуляции поведения. Причиной нередко является отсутствие опыта преодоления мелких трудностей, в том числе опыта решения различных вопросов во взаимодействии с другими людьми [17]. Именно этот фактор провоцирует возникновение неблагоприятных психоэмоциональных состояний или реакций, переживаний, которые воспринимаются студентом как болезнь, тем самым лишая его возможности сознательного решения учебных и жизненных задач, и выводя его на ложную траекторию развития.

2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика)

Участники программы – обучающиеся 1-3 курсов бакалавриата в высоким уровнем невербального интеллекта. Преобладают студенты, испытывающие сложности с решением учебных и жизненных задач, жалующиеся на прокрастинацию, запускающие учебу без объективных причин. Трудности на своем пути такие студенты чаще всего создают сами. Любое мелкое событие (даже приятное) может стать препятствием для нормального посещения занятий и выполнения заданий. Такие студенты склонны нередко

считают причиной неудач в учебном процессе состояние здоровья, хотя никаких определенных сложных диагнозов не имеют.

Формат программы был выбран в соответствии с результатами исследований нашего центра[5,11,17], особенностями студентов описываемой группы, опытом консультативной и психокоррекционной работы с ними и в востребованной среди молодежи форме: научно-популярной, краткой, с возможностью дистанционного участия и игровых форм работы. Академические курсы у обучающихся данной группы не пользуются спросом в силу особенностей юношества и молодежи и свойственного им мышления, описываемого как клиповое мышление, в котором отмечаются хаотичность, мозаичность, отсутствие четкой классификационной структуры и пр.[1, 5, 12]

Мы также учитывали техническую направленность мышления студентов этой группы: большинство обучаются на специальностях, связанных компьютерными технологиями (разработка компьютерных систем и новейших технологий программирования, систему управления и робототехники, информационные системы), их приверженность технологичным, кратким практикам работы.

3. Описание цели и задач программы

Развитие силы воли/навыков волевой регуляции поведения через:

- Идентификация учебных трудностей.
- Осознание основной причины неудач на примере ближнесрочных учебных и жизненных задач.
- Осознание, актуализация и наращивание внутриличностных ресурсов для повышения социальной жизнеспособности участников.
- Содействие развитию гибкости мышления и поведения.
- Осознание соотношения между собственными психологическими защитами и копинг- стратегиями.
- Развитие навыка преодоления (волевого навыка), уверенности в своих силах.
- Содействие становлению саногенного мышления/ отказа от поиска причин неудач в болезни (медицинализации).
- Индивидуальную маршрутизацию участников в обучении при необходимости.

4. Научные, методологические и методические основания программы

При составлении программы мы опирались на культурно-историческую теорию (Л.С. Выготский), определяющую значимость воздействия социальной среды на формирование личности с учетом социокультурных особенностей постиндустриального общества (З. Бауман, Е. Д. Павлова, феномен «культурных патологий» А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов, феномен медицинализации общества П. Конрад и др.), концепцию поуровневой модели психического здоровья (Б.С. Братусь), антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья (Слободчиков В.И., Шувалов А.В.), теорию и

практику саногенного мышления (Ю.М. Орлов), а также на фундаментальные положения деятельностного и субъектного подходов в психологии (С.Л. Рубинштейн), подчеркивающие роль активности и саморегуляции личности в процессе её развития и сохранения психологического здоровья.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов)

Программа реализуется в течение 1 месяца и состоит из 17 академических часов, включающих шесть основных блоков: рациональную терапию (интерактивные мини-лекции в формате коротких сообщений), терапевтическую метафору (ресурсные сказки/притчи); релакс-/медитативные сеансы, психологические игры и упражнения, мини-тренинг и практические задания для самостоятельного выполнения; самопознание (диагностику).

Дополняет программу блок индивидуальной маршрутизации участников в зависимости от характера определенных трудностей в решении учебных и жизненных задач.

Несмотря на сжатость программы, на ее выполнение участникам дается месяц. Такое распределение программы по времени объясняется следующими причинами:

1. Студенты загружены, иногда не очень организованы и в короткие сроки не успевают все выполнить, плохо переносят длительную работу.
2. Для того, чтобы в личности произошли осознания, принятие/непринятие определенных взглядов и тезисов, определенные изменения в отношении к вопросам программы, необходим относительно длительный период.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

Цель программы: придать импульс, позволяющий участникам понять и почувствовать, что они имеют внутренние ресурсы и способны решать учебные и жизненные задачи (создать ситуации, где они смогут проявить силу воли); задать вектор осознания проблемных сфер, связанных с обучением и иными (психологическими, личностными) причинами, препятствующими решению учебных и жизненных задач. Мы рассчитываем на повышение эффективности участников программы в решении учебных и жизненных задач за счет осознания ложных объяснений своих проблем, повышения уровня волевой саморегуляции и ресурсного состояния.

Обеспечивается индивидуальная маршрутизация обучающихся, имеющих учебные трудности, связанные с недостатком знаний, учебных навыков, психологическими проблемами, соматическими проблемами через адресные консультации руководителя учебной программы, врача, психолога.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Результаты работы в программе будут оцениваться с помощью повторной диагностики (положительная динамика в показателях волевой саморегуляции, локуса контроля, оценки настроя и сил на решение ближнесрочных задач в начале и в конце программы, рефлексии по результатам курса, обратной связи,

а также количества участников, воспользовавшихся возможностями индивидуальной маршрутизации обучения.

8. Тематический план программы

№	Тема	Общее содержание	Диагностика, практические задания	Примечание времени выполнения
1	2	3	4	5
1	Определение ближнесрочных учебных или жизненных задач (в течение не более 6 мес.).	Оценка настроя и сил и справиться с выбранными задачами в начале курса и в конце по 10-балльной шкале	Упражнение «3 задачи»	10 мин.
2	Определение проблемной сферы (здоровье, знания, учебные навыки и др.)	Оценка настроя и сил и справиться с этими задачами в начале курса и в конце по 10-балльной шкале	Входная анкета. Анкета для определения учебных трудностей	10 мин.
3	Определение внутренних (личностных) препятствий, мешающих решению учебных или жизненных задач.	Осознание причин, мешающих на пути к решению учебной/жизненной задачи (базовых внутренних преград) с помощью игрового тренинга.	Игра «Тараканы в моей голове» (Минакова М).	30 мин.
4	Исследование собственных возможностей волевой саморегуляции и локуса контроля на момент старта в программе	Самопознание: диагностика волевой саморегуляции и локуса контроля. Рефлексия.	Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман) Тест локуса контроля (Дж.Роттер)	30 мин.
5	Гибкость и стабильность.	Стабильность в современных социокультурных условиях – не неизменность, а способность, а готовность к постоянным изменениям. Понимание гибкости (флексибельности) как условия сохранения стабильности. Гибкость способствует выбору эффективных стратегий	Методика «Определение собственных достоинств человека» (М. Селигман) Игра «Хорошо-плохо»	1 час

		поведения, что повышает возможности адаптации. Ресурсы, позволяющие обеспечивать гибкость и стабильность.		
6	Иллюзии или реальность? Защита и совладание.	Как психика справляется с решением задач, как защищается? Механизмы психологической защиты: чем полезны, в чем их коварство. Копинг-стратегии: сознательно выбираемые стратегии решения задач: конструктивные и неконструктивные. Рефлексия.	Методика «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчек, Х.Келлерман) «Опросник копинг-стратегий» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адапт. Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой)	40 мин.
7	Должны ли в жизни быть трудности?	Избыточная легкость бытия и ее последствия для личности. Удобство и комфорт как мерило благополучия жизни в современном мире. Сила воли: зачем она и как ее развивать.	Мини-тренинг «Решил и сделал –это Я» Игра «Хорошо-плохо» и др. Задание для самостоятельного выполнения «Решил и сделал –это Я»	5 часов
8	Медикализация и подмена понятий: здоровье или болезнь, норма или патология»	Избыточная доступность специальной информации для неподготовленного читателя: негативные психологические эффекты. Насыщение повседневной коммуникации медицинскими терминами. Изменение смыслов в результате закрепления медицинских «ярлыков» за некоторыми человеческими свойствами или типами поведения». Результат: основным содержанием жизни современного человека становится постоянное переживание психоэмоционального стресса.	Методика ТОБОЛ (тип отношения к болезни)(Личко А.Е., Иванов Н.Я.). Словарь здоровых слов(ознакомление). Упражнение Пополняем словарь здоровых слов.	1 час 30 мин.
9	Осознание, актуализация и наращивание внутриличностных ресурсов	Саногенное мышление как путь к здоровью. Терапевтические метафоры. Ресурсные сказки для взрослых/притчи. Релакс/медитативные практики	Упражнение «Активизируем персональные ресурсы» – «Банк персональных ресурсов» Интерактивное графическое упражнение-игра :	2 часа

			вырасти «Ресурсное дерево» Сеансы релаксации/медитации	
10	Оценка результатов работы с помощью повторной диагностики, рефлексия своей работы в программе	Размышления по поводу выполняемых работ в ходе программы и по ее итогам.	Повторная диагностика: Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман) Е.В. Эйдман) Тест локуса контроля(Дж. Роттер) «Опросник копинг-стратегий» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адапт. Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С.Замышляевой) Упражнение «3 задачи» Методика «Незаконченные предложения» Форма обратной связи	2 часа 30 мин.
11	Тематическая литература	Ознакомление с полезными литературными источниками	Самостоятельная работа: чтение и анализ	3 часа
	ИТОГО			17 часов

Дополнительный блок:индивидуальная работа по маршрутизации участников в зависимости от характера определенных трудностей в решении учебных и жизненных задач.

Тематический план:

№	Причина учебных трудностей	Комплексная помощь	Виды работ	Минимальное время выполнения
1.	Недостаточная общая подготовка: базовый уровень знаний по учебным предметам знаний или наличие свежих пробелов в знаниях; недостаточная	Консультативно-педагогическая помощь. Консультация руководителя учебной программы для оценки status quo: уровень ключевых знаний по профильным предметам, наличие существенных	Проверочные работы, собеседование для оценки уровня ключевых знаний и наличия пробелов в них. Прогноз и	2 часа

	сформированность учебных навыков		пробелов и возможные пути их быстрого устранения, прогноз по возможности справиться с учебной программой.	рекомендации, Формирование индивидуального маршрута обучения (при необходимости смена направления учебной группы с доступным уровнем и т.п.) Помощь эдвайзера в учебной и научно-исследовательской работе.	
2	Жалобы на проблемы соматическим здоровьем	на с	Медицинская врачебная помощь. Консультация врача-терапевта м е д и к о - п с и х о л о г о - социального центра	Врачебный осмотр, оценка состояния здоровья и медицинских документов. При необходимости – направление на обследования.	1 час
3	Жалобы на проблемы психическим здоровьем	на с	Психологическая помощь. Консультация психолога м е д и к о - п с и х о л о г о - социального центра.	Консультация, при необходимости направления на обследования и на консультацию к врачу психиатру-психотерапевту	1 час
4	Иные жалобы (финансовые затруднения, бытовые трудности, и др.)		Организационно-педагогическая помощь. Консультация специалистов Студенческого офиса, волонтерского центра	Материальная помощь Помощь адаптеров И др.	1 час

Примечание:

Эдвайзер (академический консультант) – сотрудник прошедший специальную подготовку и оказывающий консультативную помощь студенту в организационных и содержательных вопросах, касающихся профессиональной карьеры, и выполняющего роль связующего звена между студентами, реалистами образовательных программ и административными подразделениями университета.

Адаптер – куратор первокурсников, который помогает им освоиться в университете и в городе, ориентирует в получении помощи в университете по социальной и психологической поддержке.

8. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

Формат реализации программы

Возможно проведение в любом из вариантов в зависимости от желания участников: онлайн/онлайн; онлайн; онлайн. При оффлайн формате контроль выполнения осуществляется в аудитории, при онлайн формате вход участников

на платформу осуществляется через личный кабинет информационной систему Университета ИТМО по специальному допуску. Отслеживание и контроль результатов проводится ведущими программы с помощью проверки выполненных заданий на платформе или в виде прикрепленных файлов. Доступ к выполнению каждого последующего задания открывается после выполнения предыдущего.

Шаги участников по выполнению заданий программы для отслеживания и оценивания доступны в любом формате. При онлайн формате выполнение заданий происходит на платформе или через загрузки выполненных заданий отдельными файлами для проверки ведущими.

Структура программы

Программа включает в себя пояснительную записку, 4 основных темы (интерактивные лекции в формате сообщений) – до 10 минут каждая, а также терапевтические метафоры (5 мин.), выполнение тестовых методик (15-20 мин. каждая), игровых методик и психологических упражнений; мини-тренинг, релакс/медитативные сеансы, итоговые тесты, форма обратной связи, чат для общения с ведущими психологами, задания для самостоятельной работы, список литературы.

Программа состоит из 6-ти основных блоков и 1-го дополнительного

БЛОК 1. Рациональная терапия: интерактивные мини-лекции (5-10 мин.):

Интерактивные мини-лекции с включением коротких иллюстративных упражнений, метафор, примеров с видеопрезентациями: «Гибкость и стабильность»; «Иллюзии или реальность»; Психологические ловушки нового мира «Должны ли в жизни быть трудности?»; Психологические ловушки нового мира. «Медикализация и подмена понятий: здоровье или болезнь, норма или патология»; Словарь здоровых слов.

БЛОК 2. Психологическая диагностика

Все диагностические методики заранее размещены на платформе диагностического сервиса Университета ИТМО или на платформе Moodle. Участники видят результаты диагностики с интерпретацией сразу после выполнения программы на экране, кроме того, они подгружаются в их Личный кабинет в раздел «Мое здоровье». Ведущие программы имеют доступ к обезличенным персональным данным, позволяющей проводить статистический и качественный анализ диагностики.

Входная анкета; Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман); Тест локуса контроля (Дж. Роттер); Методика «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчек, Х.Келлерман); «Опросник копинг-стратегий» (Р. Лазарус, С. Фолкманвадапт. Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С.Замышляевой); Методика «Определение собственных достоинств человека» (М. Селигман); Методика ТОБОЛ (тип отношения к болезни) (Личко А.Е., Иванов Н.Я.); упражнение «3 задачи», методика «Незаконченные предложения». Дополнительно: анкета на определение учебных трудностей.

БЛОК 3. *Психологические игры и упражнения*

Игра «Тараканы в моей голове»; Интерактивное графическое игровое упражнение «Вырасти «Ресурсное дерево»; Игра «Хорошо-плохо»; Пополняем словарь здоровых слов.

БЛОК 4. *Развитие практических навыков*

Мини-тренинг Практикум с тренинговыми элементами «Решил и сделал – это Я»; Задания для самостоятельного выполнения «Решил и сделал – это Я»

Упражнение «Активизируем персональные ресурсы» – «Банк персональных ресурсов»; Упражнение «Пополняем словарь здоровых слов.

БЛОК 5. *Осознание, актуализация и наращивание внутренностных ресурсов.*

Терапевтическая метафора. Ресурсные сказки для взрослых /Причи, в т.ч., в виде аудио-видеопрезентаций); Упражнение «Активизируем персональные ресурсы» – «Банк персональных ресурсов»; графическое игровое упражнение «Вырасти ресурсное дерево»; Релакс/медитативные практики[13].

БЛОК 6.Повторная диагностика

Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман); Тест локуса контроля (Дж. Роттер); «Опросник копинг-стратегий» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адапт. Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; упражнение «3 задачи»; методика «Незаконченные предложения», форма обратной связи.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БЛОК

Индивидуальная работа по маршрутизации участников в зависимости от характера определенных трудностей в решении учебных и жизненных задач (См. тематический план).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Уважаемый участник!

Мы предлагаем поработать с силой воли, выполнив ряд несложных тестов, заданий. Поучаствовать в играх, которые изменят твой взгляд на причины трудностей с решением актуальных жизненных или учебных задач.

Помогут в этом короткие видеопрезентации и гайд, который сориентирует вас в том, на что именно вам стоит обратить внимание.

Почему мы предлагаем эту тему?

Исследование, проведенное медико-психологического центра, выявило, что у 97% поступивших на 1-й курс высокий уровень показателей невербального интеллекта (данный от природы). При этом 70% этих обучающихся могут столкнуться с учебными трудностями вплоть до фиаско

только по той причине, что у них низкие показатели развития волевой саморегуляции. А попросту – силы воли.

То есть, им трудно управлять своим поведением, целенаправленно и своевременно выполнять требуемые действия. Взять себя в руки и делать то, что нужно на данный момент – это для них большая проблема.

Обидно, если по этой причине студенты не смогут реализовать свой высокий интеллектуальный потенциал, учиться с радостью и успешно завершить обучение.

Если вы с нами, поехали! Посмотрим, кому удастся проявить волю и преодолеть полосу препятствий! (**Приложение 1**).

1. СТАРТ

Упражнение 3 задачи «Если в твоей жизни возникают ситуации, когда любая мелочь может помешать решению важной задачи, участвуй...»

Выбери и оцени от 1 до 3 актуальных задач (учебных или жизненных) на период не более 6 месяцев, которые ты не можешь решить, но решение требуется. Оцени свое настрой и силы и справиться с этими задачами в начале курса и в конце по 10-балльной шкале

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

2. Хочешь разобраться в причинах трудностей?

Анкета «Как я вижу причины моих трудностей с учебой» (**Приложение 7**).

3.Игровой тренинг «Тараканы в моей голове» (что мешает на пути к решению учебной/жизненной задачи) (оффлайн или онлайн) базовые внутренние преграды на пути к решению жизненной/учебной задачи. Автор методики – Минакова М.

Цель: осознание причин, мешающих на пути к решению учебной/жизненной задачи) (оффлайн или онлайн) базовые внутренние преграды на пути к решению жизненной/учебной задачи

Инструкция:

1.Рассмотрите картинки на карточках, Выберите 10 тараканов, которые мешают вам преодолевать трудности. Затем из них оставьте пять, самых главных (**Приложение 2**).

2.Посмотрите на выбранных вами тараканов. Как их победить? В этом задании вам предстоит нарисовать ресурсного таракана, который может победить тараканов-вредителей. Ресурсному таракану нужно дать имя (**Приложение 3**).

4. Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман); Тест локуса контроля (Дж. Роттер).

Основные блоки (5-8) представляют собой тематические разделы с интерактивными мини-лекциями, включающими короткие упражнения-иллюстрации, метафоры, примеры и другие виды работ: психологические игры, выполнение диагностических заданий, релакс/медитативные практики,

психологические упражнения для работы в программе и самостоятельного использования дома.

5. ТЕМА «Гибкость, стабильность и жизненные задачи»

Личностная флексибильность (вариативность, гибкость) – способность человека достаточно легко вырабатывать: новые приемы мышления, способы поведения, оригинальные подходы к решению проблемной ситуации, если прежние и привычные оказываются неэффективными при условии сохранения положительной нравственной основы и нравственных целей.

В современной жизни гибкость становится особо важным ресурсом, поскольку изменения в жизни происходят постоянно. Стабильность сегодня – это неизменность, а готовность к постоянным изменениям.

Гибкость мышления позволяет находить несколько выходов из любой ситуации, обеспечивает возможность рассмотреть ситуацию с разных сторон и найти в ней новый, иной смысл или изменить контекст ситуации так, чтобы ее смысл перестал быть психотравмирующим, выбирать наиболее эффективные стратегии поведения, что повышает возможности адаптации.

Способы сохранения стабильности: развитие внутренних ресурсов (психологических, личностных), опора на свои основные достоинства (сильные стороны), конструктивное использование внешних и внутренних ресурсов, развитие саногенного мышления[7].

6. ТЕМА «Иллюзии или реальность»

Как человек учится жить, справляться с жизненными задачами. Внутренние и внешние ресурсы. Психологические защиты: для чего они даны, их польза и коварство (мешают личности действовать (В.И.Гарбузов). Патологизация психологических защит.

Действие как условие решения любой жизненной задачи. Способность действовать – признак психического здоровья. Здоровый человек переходит от мысли к действию, выводя намерения из умственного плана в действия. Умение переносить опыт применения усилий в новые ситуации для решения новых задач.

Сила воли тренируется, как и мышца: если человек не нарабатывает опыт преодоления, возникают неуверенность в своих силах, тревога и даже страх при появлении каждой более менее непростой жизненной задачи, а иногда непреодолимой преградой на пути к решению задачи может стать любое мелкое событие, даже приятное.

7. ТЕМА Психологические ловушки нового мира «Должны ли в жизни быть трудности?» (Приложение 6).

«Невыносимая легкость бытия» – серьезный вызов человечеству. Вакуум усилий не позволяет личности развиваться и способствует постепенному распространению расстройств, относимых к «культурным патологиям». Легкость бытия достигается за счет интенсивного и бесконтрольного развития технологий удовлетворения потребностей, приводящему к избыточному облегчению условий существования, срашивания человека с техникой [9]

Культ комфорта: удобство стало мерилом благополучия жизни в современном мире. Известно, что, если мы мало задействуем мышцы, они становятся слабыми, и даже дряхлыми. То же происходит со способностью направлять свои действия, мысли – силой воли. Сила воли – это наша способность произвольно (сознательным усилием) управлять собственным поведением и направлять собственную активность в необходимое нам русло, невзирая на обстоятельства. Сила воли – это внутренняя энергия человека, позволяющая сознательно активировать и направлять усилия на решение определенных задач и реализацию планов, вне зависимости от наличия сил и желания трудиться.

Без силы соли невозможно свободно и успешно жить, управлять своей жизнью. Способность к сознательному руководству собственным поведением – необходимый критерий понятия личности. Это руководство осуществляется на основе осознанных мотивов-целей и принципов.

Силу воли можно развивать. Постепенно, шаг за шагом, начиная с малого. И каждый следующий шаг будет становиться все легче, и легче.

7.А. Мини-тренинг «Решил и сделал – это Я»

1. Игра «Хорошо-плохо».

Цель: развитие гибкости мышления.

Группа в пределах 7-9 человек (желательно нечетное количество участников) садится в круг. Начинают с любого высказывания по форме, имеющего утверждение (это хорошо/плохо) и его обоснование. Например «Плохая погода – это хорошо, потому что можно посидеть дома» или «Солнечная погода – это плохо, потому что болит голова». Следующий участник повторяет объяснение предыдущего, но меняет «хорошо» на «плохо» или «плохо» на «хорошо» и дает свое объяснение.

1. Упражнение «Надуй воздушный шарик».

Цель: научиться чувствовать и понимать, что такая целенаправленность, что она позволяет делать все быстрее и легче; что она доступна любому человеку.

Каждый участник должен попробовать надувать воздушный шарик.

Сначала можно предложить делать это без инструкции. Понаблюдать, как получается, каким образом делают это разные участники.

Предложить надувать шарик разными способами: нецеленаправленно и направляя поток выдыхаемого воздуха вперед. Проанализировать разницу в результате: как легче, как быстрее, сложно ли придать направление потоку воздуха.

2. Упражнение «Работа с проблемой: недостаток силы воли, безволие».

Цель: избавление от безволия, приобретение уверенности, что сила воли у тебя есть.

Расположиться удобно, расслабиться. Участникам предлагается представить себе эту проблему, назвать ее по-своему, почувствовать, в какой части тела она ощущается. Понять, спросить, что хорошее она хочет сделать для личности, предложить делать это каким-то другим способом.

Рассмотреть ее детально во всех модальностях: как она выглядит, как звучит (если звучит), какая она наощупь и пр.

Поискать способы убрать из своего тела эту проблему. Способы могут быть разные: подобрать ей другое место вне тела, договориться, растопить, распутать и т.п. (в зависимости от того, в каком виде представлялась проблема участнику).

3. Упражнение «Рюкзак»

Цель: тренировать умение концентрироваться на достижение цели, на главном; определять, что может этому способствовать.

Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по дороге, а за спиной у вас рюкзак. Вы довольно долго шли и стали ощущать, что рюкзак очень тяжелый. Вы решили остановиться и отдохнуть. Сняли рюкзак и заглянули внутрь него.

Вы снимаете с плеч рюкзак и разводите костёр. Самое время развязать рюкзак и заглянуть внутрь. Оказалось, что рюкзак полон самых разных вещей. И не все они нужны. Оцените, сможете ли вы одолеть свой путь (а вам очень важно дойти до цели), если оставите в рюкзаке все вещи. Посмотрите, что вам обязательно нужно для достижения конечной цели пути, и что мешает. Удалите лишние вещи.

4. Медитативная практика «Сила несгибаемого намерения»

Цель: развитие целенаправленности в достижении результата.

Расположиться сидя. Спина прямая, носки и пятки вместе. Дыхательная практика. Выбираем действие, на которое не хватает силы воли. Выбираем человека или литературного персонажа с развитой силой воли, который умеет брать себя в руки и делать то, что нужно. Мысленно представляем, как он настраивается и действует для решения этой задачи. Представляем, что сейчас нам нужно будет сделать что-то сложное и небезопасное. Представляем, что являемся человеком с несгибаемым намерением. Мысленно проигрываем, во всех модальностях и подробностях свои действия, опираясь на опыт выбранного человека/персонажа. Оцениваем, комфортно ли нам в этом образе. При необходимости дополняем или изменяем образ.

Даем себе задание: проделать на тренинге упражнение, пользуясь мысленно приобретенными навыками.

5. Упражнение «Экстрим» (ходьба по щебню).

Цель: почувствовать уверенность, способность преодолевать.

На пледе или гимнастическом коврике разложен крупный щебень. Участникам предлагается пофантазировать и представить себе, что нечто сложное или опасное (стекло, гвозди). Походить по щебню.

6. Упражнение «Доверяющее падение».

Цель: почувствовать уверенность, способность преодолевать.

Падение спиной на руки другого участника из положения стоя. Возможно падение с более высокого уровня, например, со стола на сплетенные руки участников (обязателен предварительный тщательный инструктаж участников, недопущение шуток и т.п.)

Примечание: наполнение тренинга упражнениями специалист может варьировать, исходя из своего опыта работы. В п.7А приводятся тематические ключевые упражнения. Упражнения для знакомства, разминки и пр. ведущий психолог добавляет самостоятельно. **Приемы/задания для самостоятельного применения студентами дома (Приложение 10)**

7Б. Задания для самостоятельного выполнения в университете «Решил и сделал – это Я».

Выбери для себя одно из игровых заданий, которое нужно выполнить, находясь в учебном корпусе или в общежитии ИТМО

– Спуститься и подняться по лестнице с 1 этажа на 5-й 3 раза подряд (если позволяет здоровье и отсутствуют противопоказания). Зафиксируй на видео и загрузи сюда.

– Спроси у незнакомых тебе людей который час или как пройти в аудиторию 5 раз. Запиши на диктофон и загрузи сюда.

Для себя оцени, получилось ли, легко или сложно было заставить себя выполнить задание. Чувства и ощущения по поводу того, как далось выполнение задания.

8. ТЕМА. Психологические ловушки нового мира. «Медикализация и подмена понятий: здоровье или болезнь, норма или патология».

Здоровье и его виды: физическое, психическое, социальное. Здоровье не бывает 100%. Диапазон нормы достаточно широк. Здоровый человек не идеален и может иметь некие дисфункции в соматическом здоровье, иметь психологические проблемы или испытать затруднения в социальной адаптации в новой среде. Вариативность нормы входит в диапазон здоровья, если не мешает справляться с собственной жизнедеятельностью, позволяет строить отношения с друзьями, коллегами, близкими людьми, создавать семью на основе уважения прав, ценностей и социальных норм общества, в котором живет конкретный человек. Современный человек склонен видеть в себе и своих состояниях симптомы, синдромы, постоянно проводить «чек-ап» здоровья и т.п. Медицинские термины в повседневной речи стали использоваться для обозначения обычных нормальных проявлений. Они меняют смысл явления, придавая ему вид болезни. Пример, не вялость, а депрессия. Феномен медикализации в современном обществе и его последствия. Подмена понятий норма и патология. Способы сохранения здорового взгляда на жизнь и собственное здоровье, состояние[6,10,18,19].

8А. Переводчик слов на здоровый язык

Задание. Переведи ставшие привычными медицинские термины и жалобы на плохое самочувствие на здоровый язык. Дополняй словарь: предлагай слова, переведем их литературные синонимы вместе.

Феномен медикализации в современном обществе привнес в жизнь человека стремление в проявления нормы видеть симптом, а то и синдром, называть медицинскими терминами то, чему вполне можно найти название в обычном литературном языке. Использование медицинских терминов для обозначения обычных нормальных проявлений меняет смысл явления, придавая ему вид болезни. Например, не вялость, а депрессия (Приложение 4).

У человека могут проявляться разные качества, мы можем испытывать разные чувства. Это нормально, если такие проявления не превалируют, не мешают жизнедеятельности в целом, и построению отношений с друзьями, коллегами, близки людьми, созданию семейных отношений.

Если вы периодически забываете, зачем пришли в другую комнату или забываете взять с собой нужную вещь или документ, это еще не значит, что у вас, например, СДВГ. Скорее всего, вы просто не склонны к излишней организованности, не тревожны или в детстве не выработали привычку собираться. Возможно, вы до последней минуты смотрите в телефон, а потом вскакиваете и бежите. Достаточно взять за правило: сначала делать дело, а потом развлекаться.

Каждый из нас невольно программирует себя или других своими словами. Феномен медикализации привел к проникновению в повседневную речь множества профессиональных медицинских терминов.

Не имея специальной подготовки и плохо понимая содержание этих понятий, люди в быту стали обозначать ими свои нормальные и обычные эмоциональные состояния, физиологические ощущения и т.д., не задумываясь о том, что, тем самым вредят своему здоровью, создавая себе мысленную картину несуществующего НЕздоровья.

Человек – не робот. И в норме его физическое и эмоциональное может иметь разную картину. Если эти состояния не стали болезненными, предлагаем именовать их понятиями из литературного языка. Оставим профессиональные термины специалистам. Не будем вредить себе или обманывать себя, и у нас появится больше сил и возможностей, больше уверенности в себе!

Использование сленговых словечек/англицизмов зачастую тоже ставит нам подножку. Мешает правильно оценить ситуацию, не допустить вовремя исправить свои ошибки. т.к., смысл теряется, искажается, облегчается. Например: Прогулять занятия – скипнуть.

Предлагаем вам менять свой подход и перестать искать у себя разные болезни и патологические проявления, приукрашивать настоящий смысл шутливыми словечками.

Задание: Прикрепи файл со словами, которые хотел бы перевести на «здоровый язык» и скачивай наш переводчик.

9 ТЕМА. Наращиваем персональные ресурсы

- Собираем банк персональных ресурсов

Инструкция: Вспомните и впишите в таблицу ситуации, для решения которых требовалось волевое усилие/сила воли. И вы справились с задачей с помощью волевого усилия/силы воли.

Вам важно как можно подробнее и ярче вспомнить эти ситуации. Не просто мысленно, а по очереди погрузиться в каждое из таких воспоминаний. Можно вспоминать маленькие и большие преодоления. Главное увидеть, услышать и почувствовать, в чем проявилась ваша сила воли, какие свои внутренние ресурсы вы задействовали дополнительно.

Если вы один раз сумели сделать такое усилие, значит оно вам доступно. Нужно только перенести его из одной ситуации в другую.

Заполните таблицу: Ситуация – как справился – как проявилась сила воли, в чем заключалось преодоление.

- **Выращиваем Дерево персональных ресурсов**

Собери из предложенных карточек свое дерево ресурсов. Участникам предлагаются карточки с ресурсами (возможно выполнение в онлайн формате – **Приложение 5**), из которых они выбирают подходящие, чтобы графически сформировать персональное дерево ресурсов.

12. Ресурсные сказки для взрослых.

Тексты. В онлайн варианте – видеопрезентации. (**Приложение 8**).

13.Итоговое самоисследование: тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман); тест локуса контроля (Дж. Роттер); «Опросник копинг-стратегий» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адапт. Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; Упражнение «3 задачи»; методика «Незаконченные предложения» – (**Приложение 8**).

14. Дополнительно: анкеты для определения учебных трудностей.

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы – требования к специалистам

Желательно наличие психологов с квалификацией «клинический психолог», психологов с навыками ведения тренинговой работы, знающих темы программы и готовых к их обсуждению, склонных к работе с терапевтической метафорой.

перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;

Для реализации программы понадобятся видеопрезентации с интерактивными мини-лекциями, видеопрезентации с терапевтическими метафорами/притчами, размещенные на онлайн платформе игры и упражнения, игра «Тараканы в моей голове» (Минакова М.), подготовленный чистый крупный щебень в небольшом количестве (для выкладывания на площадке примерно 50x50 см), размещенные на онлайн платформе диагностические методики с автоматической обработкой (перечислены в блоках 2 и 5), «Словарь здоровых слов», который специалист может сформировать, исходя из собственного опыта работы со студентами. Для оффлайн формата – то же самое в печатном варианте: игровые карточки «Тараканы в моей голове», «Вырасти ресурсное дерево», стимульный материал к диагностическим методикам в печатном варианте.

требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);

Помещения, пригодные для проведения лекций и тренинга в оффлайн формате и/или размещение материалов на онлайн платформе для обучения.

требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет» и иное);

Интернет, доступ к онлайн образовательной платформе, например.

MOODLE; информационно-коммуникационная сеть для возможности создания чатов в рамках курса, например, Телеграмм; возможность размещения диагностических методик на онлайн платформе с доступом психологов к результатам диагностики.

современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное);

доступ к платформе для электронного обучения MOODLE (или аналогичной).

11. Сведения о практической аprobации программы (при наличии – срок аprobации, количество участников и другая информация).

Практическая аprobация прошла в марте – апреле 2025 г.

Общее количество участников – 51 человек, из них мужчины – 17 чел, женщины – 34 чел. Участники – совершеннолетние студенты бакалавриата: 1 курс – 20 чел., 2 курс – 19 чел., 3 курс – 12 чел.

Входная диагностика показала, что участники оценивали свой настрой и намерения в отношении решения выбранных ими ближнесрочных задач со средним баллом 3,5 из 10 возможных. 47,6% продемонстрировали низкий уровень волевой саморегуляции и 72,6% экстернальный локус контроля. Участники также определились с тем, в чем они видят причины своих трудностей с решением учебных и жизненных задач

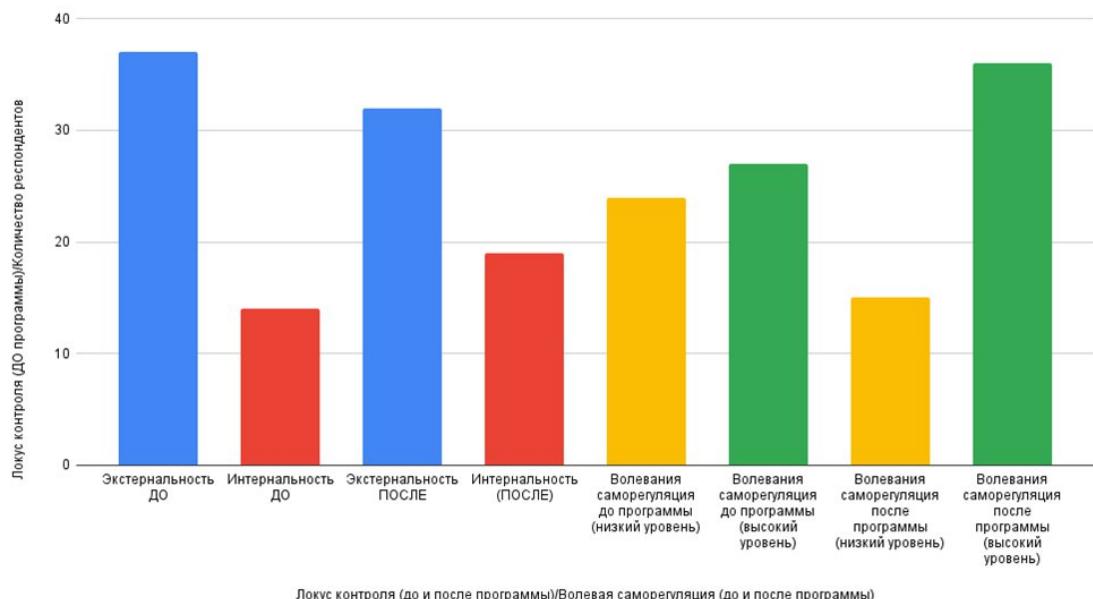
Ф. Перлз считал, что зрелость, или психическое здоровье – это способность перейти от опоры на среду и от регулирования средой к опоре на себя и саморегуляцию. Осознать свои сильные, ресурсные характеристики, которые могут выступать в качестве опоры участникам было с помощью методики «Определение собственных достоинств человека». Выяснилось, что для участников характерна «недостатка» внутренних опор, то есть, личностных характеристик, которые могут выступать в качестве опоры, обеспечивающей стабильность и способность справляться с учебными и жизненными задачами. Оценка своих личностных характеристик у 60% участников вообще не достигла 9-10 баллов (которые являются критерием выраженности каждой их характеристик опросника). Таким участникам было предложено оценивать наиболее выраженные характеристики личности в случае, если они выражены не менее, чем 8 баллами. Средние баллы по различным характеристикам в основном представлены диапазоном от 5,6 до 7,5 баллов. Единственный показатель, достигший 10 баллов у значительного количества участников, это «любознательность» в блоке «Мудрость и знание». При этом способность к суждению, изобретательность, умение видеть перспективу заметно отстают (7,3 и 7,0). Наименьшее количество баллов отмечено по качествам: коллективизм или умение работать в команде (5,6),

справедливость (6,0), а также характеристики, составляющие блок «Мужество»: храбрость, упорство, цельность натуры. Низкие показатели по 2 из трех характеристик в блоке «Умеренность»: самоконтроль и смижение (5,7) (готовность принимать обстоятельства, не зависеть от похвалы и порицания). Блок «Трансцендентность» (духовность): вера (7,0), увлеченность (7,0). Обращают на себя внимание низкие показатели по характеристике «увлеченность», поскольку без нее трудно учиться.

Поскольку опыт показывает, что многие студенты охотно ищут причины своих затруднений в болезнях (особенно психоневрологического профиля), мы предложили им оценить тип отношения к болезни. Преобладающими стали следующие типы отношения к болезни: тревожный (65%), неврастенический (21,57%), ипохондрический (15,69%), эгоцентрический (9,8%), меланхолический (13,73%), другое – 21,57%.

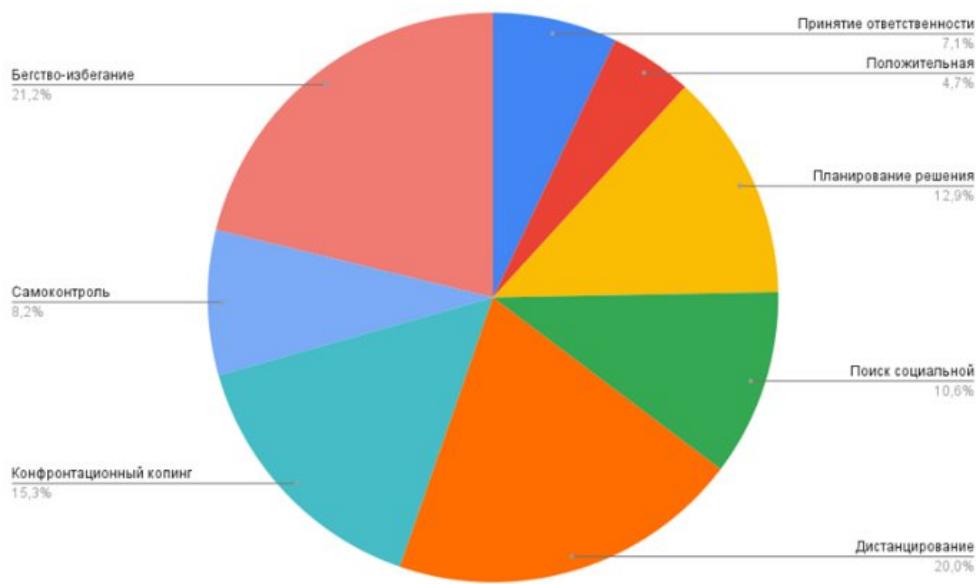
Повторное тестирование в конце профилактической программы показало, что увеличилось количество участников, выбирающих интернальный локус контроля на 10%. Возможно, на момент выполнения повторной диагностики это еще установочные ожидания, которые не всегда отражаются в операциональной готовности соответственно действовать, но, в любом случае, это задел для формирования такой готовности. Количество участников с высоким уровнем волевой саморегуляции повысилось на 18%.

Локус контроля. Волевая саморегуляция



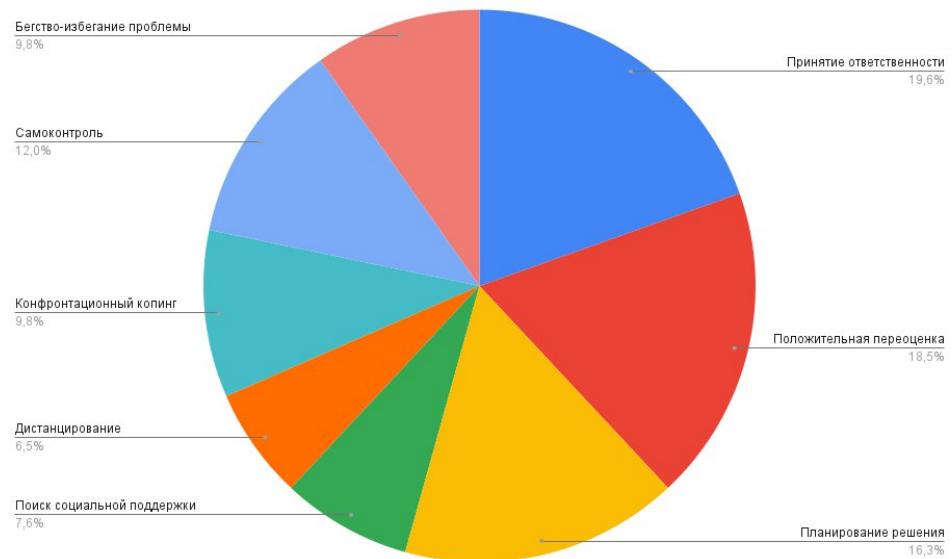
Количество участников, выбирающих конструктивные копинг-стратегии (планирование решения проблемы, принятие ответственности, положительная переоценка) увеличилось от 9 % до 23% по каждой из стратегий

Копинг-стратегии до программы



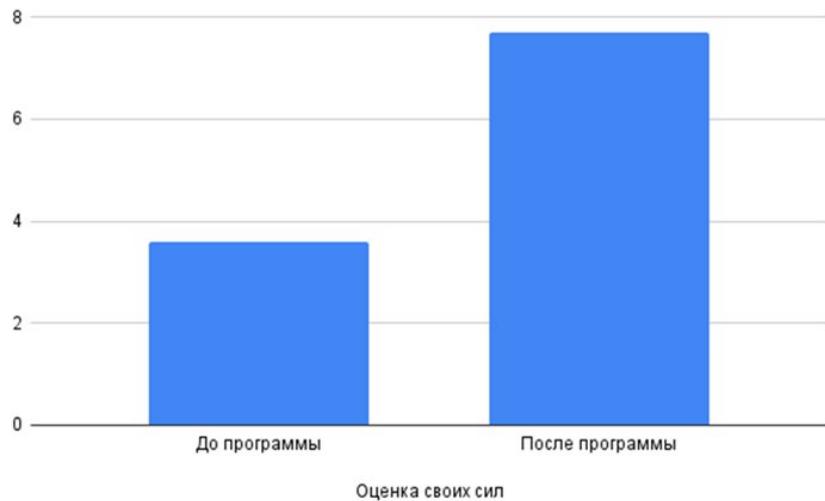
Копинг-стратегии после программы

Уменьшилось количество участников с высоким уровнем неконструктивных копинг-стратегий (бегство-избегание, конфронтация, дистанцирование) на 8–18%. Уменьшилось на 8% количество выбора стратегии «Поиск социальной поддержки», что мы расцениваем как положительные изменения, отражающие переход части участников к опоре на себя и собственные ресурсы. Для данной категории студентов это очень важно.



Значительно изменилась и оценка своих сил и настроя справиться с выбранными ближнесрочными задачами в начале курса: средняя оценка до и после программы по 10-балльной шкале: 3,6% и 7,7 соответственно.

Оценка своих сил, настроя и способностей на решение актуальных задач



Возможностями индивидуальной маршрутизации обучения воспользовались 23,5%, что показывает актуальность возможностей, предоставляемых программой для студентов.

Литература для психологов:

1. Бауман З. Текущая современность. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Наука, 1988. – 301 с.
3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. – Москва: Юрайт, 2018. – 359 с.
4. Головко Л.В. Интервью Общественному движению «Родители Москвы». – М.: Издательство Юрайт, 2023.
5. Грекова А.А. Псевдопатопсихологические особенности мышления практически здоровых студентов вузов: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.04. – Санкт-Петербург, 2020. – 220 с.
6. Конрад П. Медикализация общества: о трансформации человеческих состояний в излечимые расстройства. – Балтимор (штат Мэриленд): Johns Hopkins University Press, 2007. – 204 с.
7. Макгонигал К. Сила воли: как развить и укрепить. – Москва: Астрель, 2015. – 288 с.
8. Маклюэн М. Понимание медиа: внешние расширения; – М.; Жуковский: КАНОН-пресс-Ц, «Кучково поле», 2003. – 464 с.
9. Мараховский В. Телеграм-канал Мараховское время [Электронный ресурс]. URL: <https://t.me/vmarahovsky/2485> (Дата обращения: 27.05.2025).
10. Орлов Ю.М. Оздоравливающее мышление: Издание 2-е, исправленное (1-е издание выходило в 2003 году под названием "Саногенное мышление"). – М.: Спайдинг, 2006. – 96 с.
11. Осташева Е.И. Психологические детерминанты девиаций поведения современных подростков: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.04. – Санкт-Петербург, 2018. – 74 с.
12. Павлова Е.Д. Сознание в информационном пространстве. – М.: Academia, 2007. – 688 с.
13. Пезешкиан Н. Торговец и попугай (восточные истории в психотерапии). – 3-е изд. – Москва: Академический Проект, 2014. – 167 с.
14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2000 – 712 с.
15. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 91–105.
16. Тхостов А.Ш., Сурнов К.Г. Культура и патология: побочные эффекты социализации // Национальный психологический журнал. 2006. Т. 1 №1. С. 20–27.
17. Шарапановская Е.В., Осташева Е.И. Влияние социокультурных условий постиндустриального общества на возникновение и развитие культурных патологий и нарушений психологического здоровья студентов // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.OfflineLetters): электронный научный журнал. 2025. №1 (январь). ART 3464. URL: <http://emissia.org/offline/2025/3464.htm> (Дата обращения: 27.05.2025).

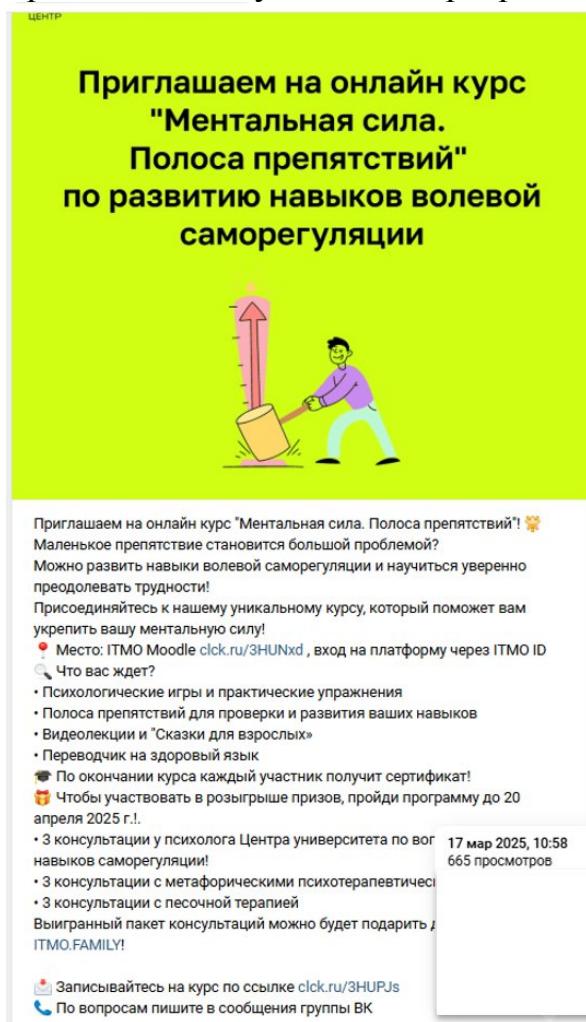
18. Шлюмбом Ю., Хагнер М., Сироткина И. Введение: история медицины: актуальные тенденции и перспективы. Спб, 2008.– 298с.
19. Szasz T. The Medicalisation of Everyday Life: Selected, N.Y.: Syracuse University Press, 2007 – P. 202.

Литература для студентов:

1. Бауман З. Текущая современность. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
 2. Баумайстер Р., Тирни Д. Сила воли: возьми свою жизнь под контроль; – СПб.: Питер, 2014.– 400 с.
 3. Гоулстон М., Голдберг Ф. Не мешай себе. – Москва: Альпина Паблишер, 2020.– 288 с.
 4. Дахигг Ч. Сила привычки: почему мы живем и работаем именно так, а не иначе; – М.: Карьера Пресс, 2016.– 416 с.
 5. Деси Э.Л., Райан Р.К. Гибкое мышление: как развить силу воли и победить прокрастинацию. – Москва: Альпина Паблишер, 2016.– 384 с.
 6. Ларссен Э.Б На пределе: неделяя без жалости к себе. пер.: Ю.Пиминова. –Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016.– 201 с.
 7. Макгонигал К. Сила воли: как развить и укрепить. – Москва: Астрель, 2015.– 288 с.
 8. Мишел У. Развитие силы воли. – Москва: Альпина Паблишер, 2019.– 256 с.
 9. Орлов Ю.М. Оздоравливающее мышление: Издание 2-е, исправленное (1-е издание выходило в 2003 году под названием "Саногенное мышление"). – М.: Спайдинг, 2006.– 96 с.
 10. Палладино Л.Д. Максимальная концентрация: как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления / Л.Д Палладино; пер.: М.Боброва.–2-е изд.–Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017.– 269 с.
 11. Суэйн К. Мудрость маленьких шагов: как достигать больших целей, делая маленькие шаги. – Москва: Попурри, 2021.– 256 с.
 12. Хэлворсон Х.Г Психология достижений: как добиваться поставленных целей. пер.: Ю. Корнилович.–Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013.–286 с.
 13. Телеграм канал ПсиРесурс https://t.me/PsyResource_itmo
- Цветовые медитации
 - «Красный» https://t.me/PsyResource_itmo/332?single
 - «Оранжевый» https://t.me/PsyResource_itmo/341?single
 - Медитации https://t.me/PsyResource_itmo/65
 - Прогрессивное мышечное расслабление https://t.me/PsyResource_itmo/101

Приложение 1

Приглашение к участию в программе



Количество участников курса

Ментальная сила. Полоса препятствий

Курсы Настройки **Участники** Оценки Отчеты Дополнительно

Зачисленные на курс пользователи Зачисление пользователей на курс

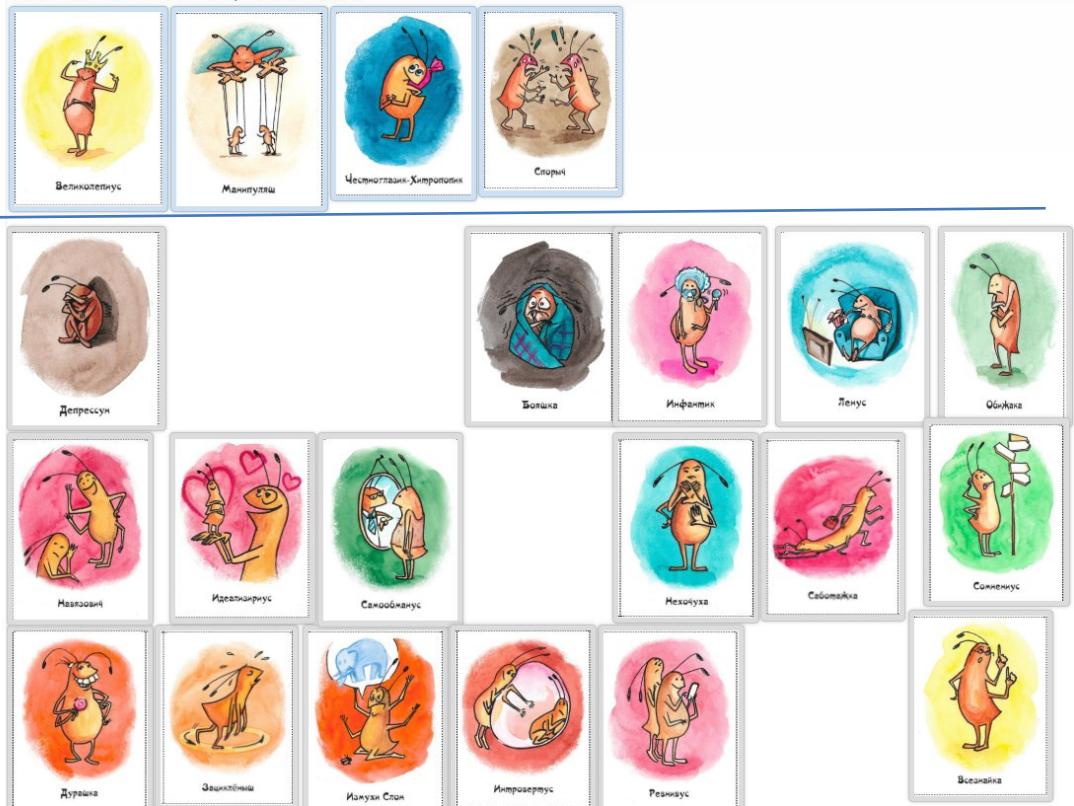
Соответствие: **Любое** Выбрать **+** Добавить условие **Очистить фильтры** **Применить фильтры**

Найдено участников: 51

Приложение 2

Игровой тренинг «Тараканы в моей голове»

Выберите 10 тараканов, которые мешают вам преодолевать трудности.
Затем из них оставьте пять, самых главных.



Приложение 3

Пример рисунка: Ресурсный таракан.



Приложение 4

«Словарь здоровых слов»

Чтобы быть здоровее!		
Профессиональный термин	Перевод на здоровый язык	Назначение/причина использования
C...	СДВГ	<p>Неорганизованность, несобранность, невнимательность. Если вы периодически забываете, зачем пришли в другую комнату или забываете взять с собой нужную вещь или документ, это еще не значит, что у вас, например, СДВГ. Скорее всего, вы просто не склонны к излишней организованности, не тревожны или в детстве не выработали привычки собираться. Возможно, вы до последней минуты смотрите в телефон, а потом вскакиваете и бежите. Достаточно взять за правило: сначала делать дело, а потом развлекаться</p>
Стресс	<p>Выход из обычного эмоционального состояния в связи с какой-то неблагоприятной ситуацией.</p> <p>Выражение «У меня был стресс» часто заменяет собой слова: «испугался», «разволновался», «рассердился»</p>	<p>Фигура речи, эмоционально усиливающая впечатление. Способ оправдывать свое поведение.</p> <p>Обратить на себя внимание, казаться более интересным, вызвать жалость, потребовать особых условий. Непонимание истинного смысла и содержания этих терминов, всей глубины и тяжести заболевания.</p>

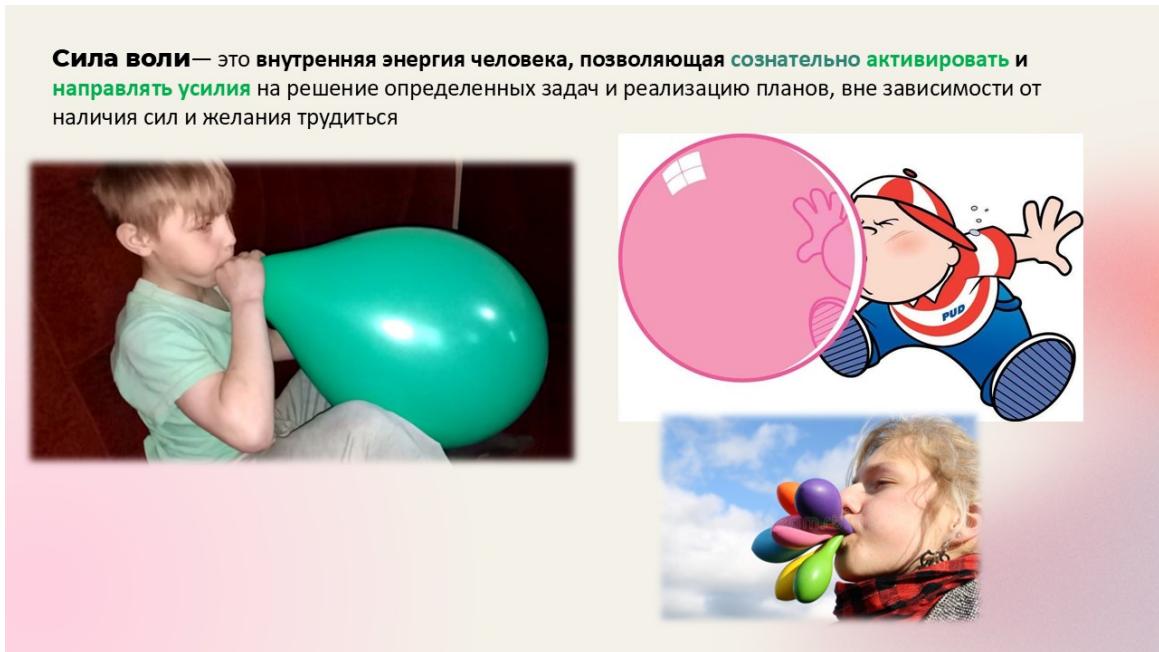
Приложение 5

Интерактивное графическое упражнение-игра : вырасти «Ресурсное дерево»



Приложение 6

Слайд из презентации «Должны ли в жизни быть в жизни трудности?» с включенным упражнением.



Приложение 7

Анкета «Как я вижу причины моих трудностей с учебой»

- 2.А Если состояние физического/соматического здоровья – далее предлагается посетить консультацию врача-терапевта медпункта университета.
- 2.Б. Если психологическое состояние – Проверить свое состояние в переводчике слов. При необходимости – консультация у психолога МПСЦ (медицинско-психологического-социального центра).
- 2.В. Если личностные особенности – диагностика сила воли, локус контроля, копинг, психологические защиты.
- 2.Г.Причины в недостатке знаний, учебных навыков – консультация в Студофисе/у руководителя учебной программы.
- 2Д. Причины в недостатке способностей для выбранного учебного направления.

Приложение 8

Незаконченные предложения

Допиши предложения и прикрепи свой ответ файлом

- 1.Сравнив свои настрой и силы по отношению к выбранной задаче в начале и в конце программы я открыл для себя, что.....
2. Анализируя результаты тестов, я понял, что
3. Выбирая «тараканов в голове», я нашел для себя интересным....
4. Ресурсные сказки и видеопрезентации помогли мне.....
6. Словарь-переводчик на здоровый язык – это способ.....

7. «Банк ресурсов», который я собрал, пригодиться, чтобы
6. «Выращенное» персональное ресурсное дерево, дает мне.....

Приложение 9

Терапевтические метафоры/ Притчи.

1. «Мудрая притча про лягушек»

Жили-были две лягушки. Были они подруги и жили в одной канаве. Только одна из них была храбрая, сильная, веселая, а другая – ни то ни се: трусила, лентяйка, соня.

Забрались они раз в погреб, увидели кувшин с молоком и страсть как захотелось им молока.

Прыгнули они на край кувшина, да и свалились прямо в молоко!

Бултыхались-бултыхались, никак выбраться не могут.

Тогда одна из них сказала: все равно утону, чего зря барахтаться и пошла ко дну.

А вторая сказала: раз я ещё живая, раз я могу шевелиться, надо что-то делать - и продолжила барахтаться.

И через некоторое время она почувствовала что-то твёрдое под ногами, оказалось, что из молока она лапками взбила масло!

Лягушка заработала лапками с удвоенной силой и вскоре смогла оттолкнуться от масла и выпрыгнуть из кувшина.

 Мораль: никогда не сдавайся! И помни - результат зависит от твоих усилий.

И ещё. Очень важно - куда прикладывать усилия. Ведь если бы лягушка взбивать воду, ничего бы не получилось.

2. Притча «Птица»

Посмотрите на проблему под этим ракурсом. И тогда проблема или трудность могут стать источником развития или стимулом к лучшему жизни.

Жила-была птица. Жила она в пустыне, на старом и сухом дереве посреди огромной пустыни. Она с трудом укрывалась от зноя в его иссохших ветвях. И ей было очень трудно добывать себе в пустыне пищу. Однажды в пустыню налетел ураган и вырвал дерево с корнем.

Оставшейся без единственного жилья птице пришлось пролететь немалое расстояние в поисках нового места для жизни. И вдруг перед ней появился прекрасный и пышный оазис: в нем благоухали деревья: журчала вода и было вдоволь воды.

Мораль:

Если бы сухое дерево уцелело, никакая сила не заставила бы птицу покинуть насиженное место.

Когда мы встречаемся с трудностью или проблемой, нередко сам собой возникает вопрос: За что это мне?

Попробуйте заменить его на вопрос: для чего это мне?

3. Притча «О дзэнском мастере»

Дзэнского мастера спросили:

«Что вы обычно делали до того, как стали просветлённым?»
Он сказал: «Я обычно рубил дрова и носил воду из колодца».

Затем его спросили: «А теперь, когда вы стали просветлённым, Буддой, что вы делаете?»

Он сказал: «Что же ещё я могу делать? Я рублю дрова и ношу воду из колодца».

Вопрошающий, естественно, был озадачен. Он спросил: «В чём же тогда разница? Перед просветлением вы делали это и после просветления вы делаете то же самое, в чём же тогда разница?»

Мастер засмеялся и сказал: «Разница большая. Раньше мне приходилось делать это, а теперь всё это происходит естественно. Раньше мне надо было делать усилие; перед тем, как я стал просветлённым, это была обязанность, которую мне приходилось выполнять, делать нехотя, заставляя себя. Я делал это потому, что мне приказывали это делать; мой учитель велел мне рубить дрова, поэтому я и рубил.

Но в глубине души я злился: «До каких пор этот старый дурак будет заставлять меня рубить дрова и носить воду из колодца? До каких пор?» — хотя внешне я ничего не говорил.

«Теперь я просто рублю дрова, потому что знаю сопряжённую с этим красоту и радость. Я ношу воду из колодца потому, что это необходимо. Это уже не обязанность, а моя любовь, я люблю старика. Холода, зима уже стучится в двери, нам будут нужны дрова. Учитель с каждым днём всё больше стареет; ему нужно больше тепла. Нам нужно будет отапливать его жилище. Именно из этой любви я рублю дрова. Из этой любви я ношу ему воду из колодца.

Но теперь появилось большое различие. Нет неохоты, нет сопротивления; нет эго, и я не следую ничьим приказам, я не подчиняюсь чьим-либо указаниям, я просто откликаюсь на момент и на текущую необходимость».

4. Притча о медведе в тесной клетке.

В одном маленьком зоопарке медведя долго держали в тесной клетке, и он мог сделать только четыре шага в одну сторону, повернуться и сделать четыре шага обратно. Так и ходил он целыми днями по клетке туда и обратно. Время шло, зоопарк стали ремонтировать, и медведя выпустили в новый просторный вольер. Он огляделся, осторожно сделал шаг, другой, третий, четвёртый... А потом повернулся и снова сделал четыре шага обратно. Он так и не смог понять, что теперь прутья клетки, ограничивавшие его свободу, существуют только в его воображении. Но эти прутья в памяти зверя оказались крепче настоящих. Так медведь и ходит в огромном вольере: четыре шага туда и четыре шага обратно.

5. Притча «Старик и лошадь»

Один старик нашел в лесу прекрасную белую кобылицу. Он привел ее к себе домой, и стал за ней ухаживать. И все соседи говорили: "Надо же, как тебе повезло! Ведь такая красивая кобыла, это же целое сокровище!" А старик отвечал: "Не знаю, повезло мне или нет, но знаю, что надо теперь для лошади строить конюшню", и вместо рассуждений шел строить конюшню.

В один далеко не прекрасный день лошадь убежала. И все соседи опять собрались у старика, рассуждая: "Ох, какое невезение! Лошадь сбежала, какая потеря!". А старик сказал: "Не знаю, везение это или невезение, знаю только, что конюшню мне можно не строить".

Через неделю лошадь вернулась, и не одна, а привела с собой целый табун коней. И соседи завистливо ахали: "Ну как де повезло опять старику!" А старик рассудительно ответил: "Не знаю, хорошо это или плохо, но знаю, что теперь мне надо учиться разводить коней".

На следующий день его сын стал объезжать одного из коней, упал и сломал ногу. Соседи опять запричитали: "Ах, какое несчастье! Как же ты теперь справишься со всем своим разросшимся хозяйством?" Старик отвечал: "Не знаю, счастье это или несчастье, знаю только, что надо ехать за доктором, и лечить ногу сыну".

Через несколько дней царь этой страны объявил набор в армию, и из той деревни забрали всех молодых парней, оставив только сына старика со сломанной ногой. Соседи, сыновей которых забрали в армию, горюя и причитая, пришли к старику: "Как тебе повезло, что у твоего сына оказалась сломана нога! Зато он остался дома!"...

6. Притча «О разнице между городскими воротами и устами»

Жил-был один восточный повелитель, мудрость которого подобно солнцу освещала страну животворными лучами. Никто не мог превзойти его по уму и сравняться с ним в богатстве. Однажды пришел к нему визирь: «О великий султан, ты самый мудрый, самый могущественный в нашей стране. В твоих руках и жизнь, и смерть. Однако, что я услышал, когда ездил по городам и селам? Твое имя у всех на устах. Повсюду тебя хвалят. Но нашлись и такие, кто плохо о тебе отзывался. Они насмехались над тобой и брали твои мудрые решения. О ты, могущественный повелитель, разве мыслимо, чтобы в твоем царстве могло быть подобное неповиновение и брожение умов!» Султан снисходительно улыбнулся и сказал: «Как и любой в моем царстве, ты знаешь, какие заслуги у меня перед подданными моими. Семь провинций, подчиненных мне, под моим господством стали богатыми и преуспевающими. В семи провинциях любят меня за справедливость. Конечно, ты прав, я могу многое. Я могу велеть закрыть громадные ворота своих городов, но одного я не могу — закрыть рот своим подданным. И не то важно, что некоторые говорят плохого обо мне, а то, что я делаю хорошего для людей!»

7. Притча «О правильном лечении»

Каримхан, могущественный властелин, тяжело заболел. Он лежал в постели, и все врачи боялись его страшного гнева. Наконец один из слуг силой и угрозами привел дрожащего от страха лекаря к ложу Каримхана, который закричал во всю глотку: «Тебя повсюду знают как хорошего лекаря. Покажи свое искусство! Но не забывай, кто перед тобой!» Лекарь тщательно обследовал больного. «Нам поможет только одно средство, — сказал он, — подготовьте все для клизмы». «Что? Клизма! — заорал халиф. — Кому

поставить клизму?» Страшный взгляд халифа заставил задрожать лекаря. «Мне, мой повелитель». Халиф велел проделать все это с лекарем, и, вот чудо, с этого мгновения властелин стал поправляться. И каждый раз, когда его начинала терзать болезнь, он звал к себе лекаря и велел ставить тому клизму.

Всю ночь он сидел у постели больного и плакал; на следующее утро он умер, а больной остался жив.

8. Притча «Путник»

Путник с великим трудом брел по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всячими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стенами он продвигался шаг за шагом вперед, звяня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость. В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утружаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор. Мораль: освободи себя от того, что не нужно и мешает.

7. Притча о слоне

В одной деревне когда-то жили шестеро слепых. Как-то они услышали: «Эй, к нам пришёл слон!». Слепые не имели ни малейшего представления о том, что такое слон, и как он может выглядеть. Они решили: «Раз мы не можем

его увидеть, мы пойдём и хотя бы потрогаем его».

— Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его.

— Хорошая идея, — согласились другие. — Так мы сможем узнать, какой он этот СЛОН.

Итак, шесть мудрецов пошли "смотреть" слона.

Первый нащупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперёд и назад.

— Это веер! Слон похож на веер! — воскликнул он.

Второй мудрец стоял возле ноги слона и трогал её. Она была круглой и могучей.

— М-м-м... это что-то круглое и толстое... Слон похож на дерево! — воскликнул он.

— Вы оба не правы, — сказал третий. — Да, он круглый, но не толстый и к тому же очень гибкий! Он похож на верёвку! Этот мудрец нащупал хвост слона.

— Ну, нет! Слон похож на копьё! Да — круглый, да — тонкий, но не гибкий! — воскликнул четвёртый, который ощупывал бивни слона.

— Нет, нет, — закричал пятый, — слон, как высокая стена. Большая, широкая и шершавая. — говорил тот, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец в руках держал хобот слона.

— Все вы не правы, — сказал он, — слон похож на змею.

— Нет, на верёвку!

— Нет, змею!

— Стену!

— Вы ошибаетесь!

— Я прав!

Шестеро слепых мудрецов безудержно кричали друг на друга. Их спор продолжался целый день. Потом ещё один, затем неделя, а к единому мнению они так и не могли прийти.

Не известно, чем бы всё закончилось, если бы причиной их жаркого спора не заинтересовался проходивший мимо зрячий человек. На вопрос: «В чём же дело?» слепые ответили: «Мы не можем разобраться в том, на что похож слон». И каждый из них сказал то, что думал о слоне.

Тогда прохожий спокойно объяснил им: «Правы вы все. Причина того, почему вы судите по-разному, заключена в том, что каждый из вас трогал разные части слона. На самом деле слон имеет всё то, о чём вы говорите». Все сразу почувствовали радость, потому что каждый оказался прав.

9. Притча «Солнечные часы»

Жил-был один мудрый правитель. Однажды, решив порадовать своих подданных, привез он из дальней поездки солнечные часы и установил на главной площади города. Этот подарок изменил жизнь людей в государстве, подданные научились распределять и ценить свое время, стали точными и аккуратными. Через некоторое время все разбогатели и зажили счастливо.

Когда правитель умер, подданные стали думать, как же отблагодарить его за то, что он для них сделал. А поскольку именно солнечные часы были символом успеха, то они решили построить вокруг часов огромный храм с

золотыми куполами. Но после того как храм был возведен, солнечные лучи перестали попадать на часы, и тень, указывающая время, исчезла. Люди перестали быть точным, аккуратными - порядок в государстве постепенно разрушился, и оно распалось

10. Притча о цветке

Очень часто на прием к психотерапевту приходят уставшие от супружеской жизни партнёры. По-видимому, в их отношения вкрадась монотонность, которая притупляет остроту восприятий и новизну ощущений. Нередко у мужа и жены подобная ситуация вызывает отчаяние, подавленность и разочарование. Из того факта, что супружеское партнерство вообще проблематично, они делают вывод, что не подходят друг к другу. Инициатива постепенно гаснет, нет общих тем для разговоров, даже если искать повод к этому, наталкиваешься только на внутреннюю пустоту и безразличие. Так по крайней мере кажется обоим партнерам.

Вот что о подобной ситуации рассказала мне сорокатрехлетняя пациентка.

Она жаловалась на монотонность семейной жизни, на то, что дни проходят в молчании, что говорить не о чем и что сама она страдает от таких своих недостатков, как нечуткость и неумение изменить однообразие повседневности. Я спросил пациентку, что бы она стала делать, если у нее дома было бы красивое комнатное растение, например фуксия? Как бы она ухаживала за ним?

Пациентка с удивлением покачала головой, не понимая, какое отношение имеет этот вопрос к ее супружеской жизни. «Если бы у меня был такой цветок, то я стала бы его регулярно поливать». Оказалось, что пациентка большая любительница комнатных растений. Чуть подумав, она продолжала: «Через полгода или через год я переменю горшок и землю. Время от времени буду добавлять удобрение. Поставлю цветок в то ме-сто, где ему будет достаточно солнечного света».

Здесь я перебил пациентку и спросил ее: «А как вы относитесь к своей супружеской жизни?»

Этот вопрос сильно взволновал женщину. Я заметил, что она вдруг почувствовала разницу между ее любовью, вниманием по отношению к комнатным растениям и тем безразличием, отсутствием любви, с которыми она относилась к своей супружеской жизни. Под впечатлением этого она ответила: «Если бы моя супружеская жизнь была цветком, он давно бы засох. Если бы мы с мужем ежедневно обращали больше внимания друг на друга, хотя бы обменивались комплиментами, или каждый ценил то, что сделал для него другой, это было бы для нашей жизни то же, что вода для растений». Она задумалась и некоторое время ничего не говорила. «Откровенно говоря, я перестала следить за своей внешностью. Должна сказать, что новая одежда, прическа, косметика меня вообще больше не интересуют. Короче говоря, у меня просто пропало желание выглядеть привлекательной для своего мужа. Кстати, о нем можно сказать то же самое. А ведь новые ощущения, интерес друг к другу стали бы для нас тем же, чем удобрение для растения».

На следующих сеансах пациентка вновь и вновь обращалась к образу цветка. Она говорила о том, что они с мужем замуровали себя в четырех стенах, а ведь если бы они куда-нибудь поехали во время отпуска, то это было бы чем-то вроде «пересадки» в другой цветочный горшок, а гости и друзья стали бы чем-то вроде новой земли. Они помогли бы устраниТЬ изоляцию и трудности общения друг с другом.

Таким образом, был достигнут значительный прогресс. Пациентка благодаря образному сравнению своей супружеской жизни с комнатным растением уже не испытывала какого-то неопределённого чувства неудовлетворенности своей супружеской жизнью, а смогла конкретизировать это чувство, постоянно обращаясь к помощи образного сравнения. Привычные отношения с мужем предстали перед ней совсем в ином свете и не казались уже столь безнадежными. Супруги овладели ситуацией и могли отныне активно решать трудности, возникающие в их семейной жизни.

11. Притча «Бабочка»

Жил в одном селении мудрец. К нему часто приходили люди за советом. Для каждого из них он подходящий совет, который помогал людям стать сильнее, справиться с трудностями, поверить в себя. Но нашелся завистник. Решил он всем доказать, что мудрец на самом деле никакой не мудрец. Долго он думал и решил: «Я возьму бабочку, спрячу ее между ладоней, подойду на глазах у всех к мудрецу и спрошу его: «Скажи, что у меня в руках?» Он, конечно же, великий мудрец, поэтому он догадается и скажет: «У тебя в руках бабочка». Тогда я его спрошу: «А какая это бабочка, живая или мертвая? » И если он скажет, что бабочка живая, тогда я легонько надавлю ее своими ладонями так, что когда я их раскрою, то все увидят, что она мертвая. А если он скажет, что бабочка мертвая, тогда я отпущу ее, и она полетит. И тогда все увидят, что он оказался не прав». Так он и сделал. Взял бабочку, подошел к мудрецу и спросил его:

– Скажи, что у меня в руках?

Мудрец посмотрел и сказал:

– У тебя в руках бабочка.

Тогда он спросил мудреца:

– Скажи, живая она или мертвая?

Мудрец посмотрел ему в глаза, подумал и сказал:

– Все в твоих руках, человек!

Литература:

1.Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем./Общ. ред. А.В. Брушлинского и А. З. Шапиро, предисл. А.В. Брушлинского, comment. А. З. Шапиро. — М.: Прогресс, 1992. — 240 с.

2.Притчи https://pritchi.ru/id_6189?ysclid=mbf10ja4q2935869474

3. Притча «Бабочка» <https://stihy.ru/diary/zlatovlaska2/2010-06-12>

Приложение 10

Практические приемы/задания для самостоятельного применения дома

Упражнения для самостоятельной работы дома:

Цель: развитие навыков волевой саморегуляции

Почему работает: как и физические мышцы, сила воли развивается через постепенные нагрузки. Мышечная модель самоконтроля предполагает, что, если использовать силу воли каждый день, это укрепит вас во всех волевых испытаниях.

1. «Разминка силы воли»

Если хотите начать тренировки силы воли, опробуйте одну из следующих разминок:

- Укрепление силы «Я не буду»: постарайтесь не выражаться (или воздерживаться от любой речевой привычки), не класть ногу на ногу, когда сидите, или пользуйтесь не ведущей рукой, когда едите.
- Укрепление силы «Я буду»: постарайтесь делать что-то каждый день (не то, что вы уже делаете), просто чтобы поупражняться в создании привычки, и не отлынивайте. Допустим, звоните маме, медитируйте по пять минут в день, ежедневно выносите мусор.
- Укрепление самоконтроля: следите за тем, на что обычно не обращаете внимания. Например, сколько вы тратите, что едите, сколько времени проводите в Интернете или перед телевизором. Для этого не нужно новомодной техники – хватит карандаша и бумаги. Но если требуется вдохновение, загляните на сайт движения «Измеренное Я» – эти ребята превратили слежку за собой в науку и искусство одновременно. Вы можете подобрать упражнение на силу воли, которое будет связано с вашим волевым испытанием. Например, если ваша цель – экономить, следите за тем, сколько тратите.

2. Эксперимент: в чем моя сила «Я хочу»?

Когда сила воли на исходе, обретите второе дыхание, нащупав свою силу «Я хочу». Поразмыслите над следующими мотивами для вашего главного волевого испытания:

- Что вы выиграете, преуспев в испытании? Что принесет победа лично вам? Более крепкое здоровье, счастье, свободу, финансовую состоятельность, успех?
- Кто еще выиграет, если вы справитесь с испытанием? Конечно, другие люди от вас зависят и ваши решения влияют на них. Как ваше поведение сказывается на вашей семье, друзьях, коллегах, подчиненных или начальстве, в вашем сообществе? Как ваш успех поможет им?
- Представьте, что со временем испытание станет легче, но сейчас нужно быть готовым к трудностям. Вообразите, какой окажется ваша жизнь, как вы будете себя воспринимать, когда продвинетесь в этом испытании? Возможно, стоит потерпеть некоторые неудобства в настоящем, если они лишь временная преграда на пути к успеху?

На этой неделе, сталкиваясь с испытаниями, спрашивайте себя, что является для вас движущей силой. Возможно, вы готовы терпеть трудности ради других, а ради себя – не очень? Вас ведет мечта о прекрасном будущем – или подгоняет страх жутких последствий?

Найдите свою самую действенную силу «Я хочу», которая поддерживает вас в минуты слабости, и вспоминайте о ней всякий раз, когда вы особенно склонны поддаться искушению

3. «Тренировка силы воли через маленькие победы»

Выберите простое действие, требующее минимальной силы воли (например, держать осанку, чистить зубы левой рукой). Ежедневно выполняйте его – это усилит общий самоконтроль.

4. «Слон и наездник»: управление импульсивными желаниями.

Например, проверить сообщения на телефоне.

Вы (ваše сознание) должен заранее решить, как реагировать на отвлечение (например: «Сначала закончу абзац, потом проверю уведомления»). Когда возникает импульс, сделайте паузу и напомните себе о плане.

5. «Зеленый свет для силы воли»: самоконтроль через разрешение.

Вместо «Я не могу» (например, есть сладкое) говорите: «Я не хочу». Или добавьте: «Я могу это сделать, но сейчас выбираю не делать». Фраза «не могу» вызывает бунт мозга, а «не хочу» усиливает ощущение выбора.

6. «Сон и сила воли»: восстановление ресурсов самоконтроля.

Спите 7–9 часов – недосып резко снижает силу воли. Если устали, короткий сон (даже 10 минут) или медитация помогут восстановиться. Почему работает: Нехватка сна нарушает работу префронтальной коры.

7. Задание: «10-дневный вызов силы воли»: Развитие силы воли и привитие привычки через выполнение регулярных физических упражнений.

Описание задания:

1. Определение цели:

Выберите одно физическое упражнение или активность, которое будете выполнять ежедневно в течение 10 дней. Это может быть что-то простое, как:

- 30 отжиманий
- 50 приседаний
- 20 минут бега
- 15 минут йоги
- 10 минут медитации или растяжки

2. Создание графика:

Создайте график, где будет указан каждый день в течение 10 дней. В графике они отметят, какое упражнение и в какое время они будут выполнять.

3. Трекинг прогресса:

Ведите дневник или используйте приложение для отслеживания прогресса. Каждый день фиксируйте, сколько раз выполнили выбранное упражнение или активность, отмечая свои достижения и чувства.

4. Самодисциплина:

Установите конкретное время для выполнения упражнения, выбирая тот момент, когда вы можете сосредоточиться и не отвлекаться.

5. Поддержка:

В конце каждого месяца, или на протяжении 10 дней, нужно общаться с другими участниками, делиться своими успехами и трудностями. Это может быть групповая встреча или чат, поддержки друг друга.

6. Рефлексия:

По истечении 10 дней напишите небольшой рефлексивный отчет о том, как выполнение упражнения повлияло на вашу силу воли, как вы справлялись с

трудностями и какие изменения заметили в своем физическом и психическом состоянии.