

РЕФЛЕКСИВНО-ДЕЛОВАЯ ИГРА «РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГОВ»

Ерхова Марина Викторовна,

доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Ульяновского института гражданской авиации им. главного маршала авиации Б.П. Бугаева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: m.v.erhova@mail.ru

РАЗРАБОТКА РЕФЛЕКСИВНО-ДЕЛОВОЙ ИГРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЧЕЛОВЕКА (СОГЛАСНО С. МАДДИ): ВОВЛЕЧЁННОСТИ В ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ, СПОСОБНОСТИ К КОНСТРУКТИВНОМУ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРОБЛЕМ И ОТКРЫТОСТИ ОПЫТУ.

• жизнестойкость • стресс • стрессоустойчивость • вовлечённость • жизненные достижения

Проблема развития жизнестойкости в настоящее время приобретает огромную актуальность¹. Отличительной особенностью современного мира является расширение количества и разнообразия стрессов, а также увеличение продолжительности их влияния на жизнь людей. К наиболее распространённым продолжительным жизненными стрессам, например, можно отнести потерю работы, наличие хронических заболеваний, угрожающих жизни, смерть или болезнь близких, постоянные перегрузки на работе, напряжённые семейные отношения, эпидемии. В условиях продолжительных стрессов особую значимость приобретает способность человека не только к обеспечению собственной безопасности и комфорта, выживаемости (показателем чего является стрессоустойчивость), но и возможности развиваться в условиях стресса, преодолевать трудности, наращивать личностные ресурсы (показателем чего является жизнестойкость человека).

Наиболее известный исследователь жизнестойкости С. Мадди, рассматривая жизнестойкость как систему убеждений человека, предложил чёткий конструкт

жизнестойкости, состоящий из трёх компонентов²:

Вовлечённость — это убеждённость человека в том, что активное участие

в жизни позволит ему найти что-то интересное и важное для себя. Противоположность — ощущение себя вне жизни.

Контроль — это убеждение человека в том, что только преодоление трудностей, прикладывание усилий, самостоятельный выбор дают ему возможность сделать свою жизнь интересной и значимой. Противоположность — беспомощность.

Принятие риска — это убеждённость человека в том, что всё, что с ним происходит, способствует развитию его опыта. Выбор будущего, неизвестного, жизненные ошибки — это опыт, обеспечивающий развитие.

Педагоги относятся к одной из наиболее уязвимых в отношении профессионального стресса профессий. При этом наличие длительных стрессовых нагрузок у учителей не должно оказывать влияние на их способность к развитию учащихся и самих себя. Именно эта жизненная стратегия может быть определена как жизнестойкость. Развитие жизнестойкости как системы убеждений человека, на наш взгляд, является очень важным направлением работы с педагогами. При этом данный вид работы должен отличаться тонким влиянием, уважительностью, широким привлечением личного опыта учителей, созданием особой доброжелательной рефлексивной среды, в которой нет готовых ответов, а каждый участник-педагог находит своё решение в отношении совладания со стрессом.

¹ Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М.А. Одинцова. — Москва: ФЛИНТА: Наука, 2015. — С. 261.

² Рассказова, Е.И. Жизнестойкость и её диагностика / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев. — Москва: Смысл, 2016. — С. 19.

Таблица 1

Моя вовлечённость в жизненные события

№	Мои занятия и увлечения вне работы	Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внешних обстоятельств не могу	Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внутренних причин не могу	Занятия, которыми я мог бы заняться, но не хочу	Занятия моей мечты
1					
2					

Безусловно, развитие жизнестойкости педагогов должно включать комплекс различных форм групповой и индивидуальной работы. Однако иногда одно грамотно проведённое занятие может дать толчок к переосмыслению учителем своего отношения к жизненным проблемам, к самообразованию, к поведенческим изменениям. Ниже представлена рефлексивно-деловая игра (РДИ), направленная на развитие жизнестойкости педагогов через переосмысление их жизненного опыта и развитие новых установок на стрессовые факторы. Особенности данной формы работы, а также позиция ведущего обозначены в пособии автора³.

Целью представленной игры является развитие основных составляющих жизнестойкости (по С. Мадди): вовлечённости в жизненные события, способности прикладывать усилия и готовности извлекать опыт из жизненных проблем. Рефлексивный характер игры обусловлен созданием особой аналитической среды, в которой каждый участник не только осмысляет свой жизненный опыт, но и преобразует его, получая обратную связь от окружающих. Деловой характер игры определяется необходимостью разработки каждым педагогом (на основе опыта участия в игре) плана расширения жизненной включённости как основы развития жизнестойкости.

К основным условиям проведения РДИ можно отнести:

- количество педагогов-участников: не более 10 человек;
- наличие у участников мотивации к изменениям;
- отсутствие у участников игры конфликтных отношений.

Игра состоит из шести этапов. Возможно, её можно провести двумя занятиями, чтобы

снизить усталость педагогов и дать возможность каждому учителю полностью высказаться и обсудить услышанное. Следует отметить, что мотивация учителей к участию во втором занятии может стать для ведущего индикатором успешности проведения первого занятия.

Представим далее сценарий игры.

Этап 1. Подготовительный

За несколько дней до начала игры педагогам предлагается заполнить таблицу 1.

В качестве примера используем таблицу 2, заполненную в ходе подготовки игры одним из педагогов школы г. Ульяновска. Данная персональная таблица станет основой для дальнейшего анализа поведения учителя

Этап 2. Развитие жизненной вовлечённости

Данный этап является началом проведения РДИ.

Педагоги садятся в круг. Ведущий предлагает каждому учителю поработать с первой таблицей. Для этого им необходимо посчитать все обозначенные ими в таблице 1 занятия. Затем надо посчитать количество занятий из второго столбца «Мои занятия и увлечения вне работы» и рассчитать, какой процент они составляют от общего числа записанных занятий.

В нашем случае педагог записал в таблицу (во все столбцы) девять неповторяющихся занятий. Во втором столбце было записано два занятия. Занятия второго столбца относятся

³ Ерхова, М.В. Рефлексивно-деловые игры в управлении школой и образовательной практике / М.В. Ерхова. — Москва: Сентябрь, 2008. — С. 17–21.

Пример ответов учителя

№	Мои занятия и увлечения вне работы	Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внешних обстоятельств не могу	Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внутренних причин не могу	Занятия, которыми я мог бы заняться, но не хочу	Занятия моей мечты
1	Чтение детективов	Скандинавские палки	Флористика	Театр	Велосипедные походы
2	Кулинария	Суставная гимнастика	Рисование картин по номерам	Фитнес	

к тем, в которые педагог реально вовлечён. Для того чтобы рассчитать степень вовлечённости учителя, надо количество занятий из второго столбца разделить на количество неповторяющихся занятий из всех столбцов и умножить на 100%. В нашем примере получится: $2 : 9 \cdot 100\% = 22\%$. Таким образом, вовлечённость в жизненные события получилась равной 22%. Безусловно, это очень условное число, нужное для обозначения некой проблемы, решение которой может начаться в ходе представленной игры.

После того как участники игры подсчитали примерный процент своей вовлечённости в жизненные события, ведущий предлагает следующее: «Посмотрите на свою таблицу и подумайте, как можно повысить свою вовлечённость. Для этого посмотрите на третий столбец «Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внешних обстоятельств не могу» и подумайте, какие из этих занятий вы могли бы попробовать освоить, изменив внешние обстоятельства. Перепишите их во второй столбец, обозначив в скобках условия перехода».

Затем посмотрите на четвёртый столбец «Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внутренних обстоятельств не могу» и подумайте, какие из этих занятий вы могли бы попробовать освоить, изменив свои внутренние предпочтения, отношение, интересы. Перепишите их во второй столбец, обозначив в скобках условия перехода».

Затем посмотрите на пятый столбец «Занятия, которыми я мог бы заняться, но не хочу» и подумайте, какие из этих занятий вы могли бы попробовать освоить, изменив свою мотивацию. Перепишите их во второй столбец, обозначив в скобках условия перехода».

И, наконец, подумайте, при каких условиях вы сможете сделать реальностью занятие своей мечты. Если это возможно, то перепишите его во второй столбец.

Теперь посмотрите, насколько обогатился занятиями второй столбец. Обратите внимание на то, чтобы условия перехода зависели, прежде всего, от вас самих».

В таблице 3 представлен пример изменённой персональной таблицы

Затем ведущий предлагает посчитать планируемый процент вовлечённости. В нашем примере планируемый процент вовлечённости увеличен с 22 до 56%.

После того ведущий предлагает каждому участнику игры написать небольшое аналитическое сочинение по итогам работы с таблицей 1. Примерная схема сочинения может выглядеть так:

- моя начальная вовлечённость в жизненные события;
- в какие новые события и занятия я могу вовлечься и при каких зависящих только от меня условиях;
- что из этого мне будет сделать проще, а что сложнее. Почему?

Ведущий просит каждого озвучить своё сочинение. После каждого выступления группа может задать вопросы, помочь выступающему найти новые условия перехода в освоение занятий, поддержать и предложить помощь.

Приведём примерное выступление педагога с анализом персональных таблиц 2 и 3: «После заполнения первой таблицы получилось, что моя вовлечённость равна 22%. Я стала думать над тем, как её увеличить».

Таблица 3

Пример ответов учителя

№	Мои занятия и увлечения вне работы	Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внешних обстоятельств не могу	Занятия, которыми я бы хотел заняться, но в силу внутренних причин не могу	Занятия, которыми я мог бы заняться, но не хочу	Занятия моей мечты
1	Чтение детективов	Скандинавские палки	Флористика	Театр	Велосипедные походы
2	Кулинария	Суставная гимнастика	Рисование картин по номерам	Фитнес	
3	Суставная гимнастика (скачать в Интернете минимальный комплекс в кровати и ставить будильник утром на 10 минут раньше)				
4	Скандинавские палки (поговорить с человеком, который занимается ими и решил проблемы здоровья)				
5	Театр (сходить на современную постановку «приезжего» театра)				

Проще всего мне, наверное, изменить обстоятельства. Поэтому занятия суставной гимнастикой возможны, и я завтра же скачаю из Интернета и распечатаю комплекс простых упражнений. Попробую их делать каждое утро в постели до подъёма. Это реально для меня. Со скандинавскими палками сложнее: нужны палки, обувь, дорожки для ходьбы. Но если кто-то расскажет мне об их реальной кардиоэффективности, то попробую. В общем, на днях узнаю, кто из моих знакомых этим занимается. Теперь по поводу третьего столбца. Флористикой я не занимаюсь, потому что, по-моему, у меня нет эстетического вкуса, да и что потом делать с этими композициями? Картины по номерам можно начать писать, но боюсь, что зрение ухудшится. Пока не буду. А вот хорошая театральная постановка могла бы меня втянуть в новое. Попрошу свою знакомую просто купить мне билет на хороший спектакль. Она знаток. Придётся сходить. Если понравится, то продолжу. Велосипедные походы пока рано для меня. Начну со скандинавских палок. Буду втягиваться в занятия спортом постепенно. Планирую увеличить вовлечённость до 55%. Это реально для меня».

Этап 3. Развитие направленности на жизненные достижения

Данная часть игры направлена на развитие составляющей жизнестойкости, которая определена С. Мадди как «контроль».

Ведущий предлагает педагогам обсудить, чем любое жизненное достижение человека отличается от обычного жизненного события. В результате мини-дискуссии должна появиться идея усилия и преодоления как важного различительного критерия. После этого каждому участнику на листках раздаётся форма таблицы 4 и предлагается заполнить эту таблицу (2–3 достижения) с учётом полученной в ходе дискуссии информации.

В таблице 5 приведён вариант одного из педагогов — участников игры.

После заполнения таблицы ведущий предлагает участникам проанализировать таблицу 4, подумав над следующими вопросами.

- Описанные достижения можно назвать неким преодолением, сложной задачей?

Мои жизненные достижения

Моё жизненное достижение	Какие усилия были приложены?	Благодаря чему это достижение случилось?

- В чём именно была сложность? Какие именно усилия вы приложили чтобы добиться цели?
- Кто инициировал эти достижения, поставил эти цели, придумал способы их достижения?
- Это достижение были сделаны для себя или для кого-то?

Данные вопросы можно записать на доске, чтобы педагоги могли использовать их для последующего небольшого выступления. В выступлении педагог может следовать следующей схеме: достижение (как событие, результат) — когда оно случилось — почему оно определено как достижение — какие личные усилия были приложены — как это достижение изменило вас и вашу жизнь.

Каждый участник игры делает короткое выступление по анализу своих достижений. Задача ведущего — прояснять, проблематизировать услышанное, вселять веру в успех. Наиболее *проблемными зонами* при анализе данных выступлений могут стать:

- срок давности достижения (если все достижения более чем годовой давности, то это может говорить о снижении амбиций и стремления к развитию). Вывод — надо учиться жить сегодняшними достижениями;
- «растянутость» достижения во времени (достижение должно быть сформулиро-

вано как некое событие, результат, а не как процесс). Вывод: достижение надо учиться формулировать как результат;

- отождествление достижения и любой цели. Вывод: достижение — это сложная цель, которая требует усилий, преодоления;
- отсутствие усилий (достижение всегда сопровождается усилиями) Вывод: надо учиться ставить цели выше, чем имеющиеся способности, тогда возникает необходимость прикладывать усилия;
- отсутствие личных усилий. Вывод: достижение должно быть личной заслугой человека. Если он привлекает усилия других людей, то это уже достижения других людей.

Этап 4. Развитие открытости опыту

Данный этап игры расширяет возможности жизнестойкости педагогов через развитие компоненты «принятие риска».

Педагогам раздаются формы с таблицей 6 и предлагается её заполнить.

После заполнения таблицы каждый участник игры делает небольшое выступление по схеме: чему научила меня моя ошибка — как этот опыт помог мне в дальнейшем (какова польза от совершённой ошибки). Следует отметить, что в выступлении педагогу не надо называть, в чём состояла

Пример персональных жизненных достижений

Моё жизненное достижение	Какие усилия были приложены?	Благодаря чему это достижение случилось?
Получила водительские права	Преодолела чувство паники, неуверенности. Смогла найти время для занятий в автошколе, отказывая в чём-то себе и другим	Терпение, правильная организация времени, целеустремлённость
Сама сделала ремонт в квартире	Усилия в экономии денег, в организации работ и в отстаивании своей позиции	Организованность, вкус, хозяйственность, коммуникабельность, настойчивость в достижении цели

Таблица 6

Мои жизненные промахи

Проблема, с которой пришлось столкнуться в жизни, профессии; ошибка, промах	Чему она меня научила?

Таблица 7

План развития вовлечённости

Новые события (события, занятия, в которые вы готовы включиться)	Мотивация (что меня может побудить включиться в эти события)	Усилия (какие усилия мне нужно будет приложить, чтобы включиться в занятие и заниматься им; чему надо научиться)	Риски (с какими трудностями я готов столкнуться, как я буду их преодолевать)

проблема, ошибка. Это не имеет значения. Главное — опыт, который был извлечён.

В результате проведённой автором игры примерами такого опыта стали: «Моя проблема научила меня быть более избирательной в выборе подруг», «Я поняла, что не нужно заранее говорить всем о своих планах», «Я решила всегда находить время для общения с близкими».

Этап 5. Разработка плана действий

Педагогам предлагается заполнить таблицу 7, используя опыт участия в игре. Эта таблица станет своеобразным планом действий по развитию жизнестойкости каждого участника игры. Ведущий сам принимает решение, следует ли участни-

кам озвучивать содержание таблицы. Возможно, этого лучше не делать. Заполнив таблицу, педагог автоматически вовлечётся в новые обязательства по включённости в новые события.

Пример приведён в таблице 8.

Этап 6. Рефлексивный

Педагогам предлагается обсудить следующие вопросы.

- Что вызвало наибольший интерес на занятии?
- Побудило ли занятие к каким-либо изменениям (в поведении, в отношении, в знаниях)?
- Что принесло наибольшую пользу?
- Чей опыт был наиболее интересен?

Таблица 8

Пример персональной таблицы учителя

Новые события (события, занятия, в которые вы готовы включиться)	Мотивация (что меня может побудить включиться в эти события)	Усилия (какие усилия мне нужно будет приложить, чтобы включиться в занятие и заниматься им; чему надо научиться)	Риски (с какими трудностями я готов столкнуться, как я буду их преодолевать)
Суставная гимнастика	Удобство и простота	Ранний подъём, разработка и соблюдение режима, фиксация положительных результатов. Надо научиться жить в системе	Лень, ожидание быстрых результатов
Скандинавские палки	Мнение значимого человека	Экономия денег для приобретения инвентаря, преодоление лени, научиться испытывать радость от ходьбы	Лень

- Вы что-то хотите сказать группе или кому-то лично? Скажите.
- Какой первый шаг вы сделаете для развития своей жизнестойкости?

Представленная игра может стать началом долгосрочной работы с педагогами по развитию их совладающего поведения. □

Литература

1. *Ерхова, М.В.* Рефлексивно-деловые игры в управлении школой и образовательной практике / М.В. Ерхова. — Москва: Сентябрь, 2008. — 176 с.
2. *Одинцова, М.А.* Психология жизнестойкости: учебное пособие / М.А. Одинцова. — Москва: ФЛИНТА: Наука, 2015. — 296 с.
3. *Рассказова, Е.И.* Жизнестойкость и её диагностика / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев. — Москва: Смысл, 2016. — 159 с.

Literatura

1. *Yerkhova, M.V.* Refleksivno-delovyye igry v upravlenii shkoly i obrazovatel'noy praktike / M.V. Yerkhova. — Moskva: Sentyabr', 2008. — 176 s.
2. *Odintsova, M.A.* Psikhologiya zhiznestoykosti: uchebnoye posobiye / M.A. Odintsova. — Moskva: FLINTA: Nauka, 2015. — 296 s.
3. *Rasskazova, Ye.I.* Zhiznestoykost' i yeyo diagnostika / Ye.I. Rasskazova, D.A. Leont'yev. — Moskva: Smysl, 2016. — 159 s.