

# ИГРА, РАЗВИВАЮЩАЯ АДАПТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И НАПРАВЛЕННАЯ НА РАСКРЫТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА «НАВСТРЕЧУ ЭНТУЗИАЗМУ» Колесникова П.И.

*Колесникова Полина Игоревна - исследователь, преподаватель-исследователь,  
Коллегия адвокатов «Южно-Уральский адвокатский центр»,  
г. Санкт-Петербург*

**Аннотация:** в статье говорится о пользе развития адаптивного интеллекта, зачем он нужен, как адаптивный интеллект способен помочь в быстроменяющемся мире, рассматривается эффективность применения игровой технологии для развития адаптивного интеллекта, представлены правила игры, развивающей адаптивный интеллект и направленной на раскрытие личного потенциала «Навстречу энтузиазму», игра содержит несколько психологических техник, раскрывается польза каждой техники, в статье анализируется актуальность игры в наше время.

**Ключевые слова:** стресс, адаптивный интеллект, жизнестойкость, быстро изменяющийся мир, правила игры «Навстречу энтузиазму».

УДК 159.98

В настоящее время наш мир меняется с космической скоростью, становится шатким, зыбким, ненадежным. Если у нас внутри нет ощущения, что мы справимся с любыми обстоятельствами, то каждая новость будет вызывать стресс.

Стресс - это естественная реакция человека на изменения в мире, на проблемы и угрозы. Однако скорость изменений современной жизни слишком высока, и человеческий организм не всегда готов к таким нагрузкам. Количество непредвиденных ситуаций растёт - стресс теряет свои регуляторные функции и разрушает ментальное состояние человека. И когда организм не выдерживает напряжения, на первое место выходит умение приспосабливать мир под себя - адаптивный интеллект (AQ).

В XX веке швейцарский психолог Жан Пиаже впервые описал психологическую модель адаптивного интеллекта (AQ). В своей книге «Психология интеллекта» [8] учёный пишет: «Всякое поведение, идёт ли речь о действии, развёртывающемся во вне, или об интериоризованном действии в мышлении, выступает как адаптация, или, лучше сказать, как реадaptация. Индивид действует только в том случае, если он испытывает потребность в действии, то есть если на короткое время произошло нарушение равновесия между средой и организмом, и тогда действие направлено на то, чтобы вновь установить это равновесие, или, точнее, на то, чтобы реадaptировать организм».

Главным исследователем теории адаптивного интеллекта считается американский психолог Роберт Стернберг. Согласно его определению, адаптивный интеллект необходим для решения сложных задач в реальном мире. Он включает в себя четыре основных набора навыков: творческое мышление, аналитическое мышление, практическое мышление и мудрость [11].

Творческие навыки мы используем для генерации относительно новых и в чем-то полезных или значимых идей: вы не сможете изменить ситуацию, в которой оказались, если не сможете творчески представить, какой вы хотите ее видеть. Существуют обширные аналитические способности, которые мы используем, чтобы определить, хороши ли наши идеи и идеи других людей: что работает, а что нет в ситуации, в которой мы оказались. Кроме того, есть практические навыки, которые мы используем для реализации наших идей и убеждения других в их ценности, чтобы добиться изменений в нашей ситуации. Наконец, существуют навыки, основанные на мудрости, которые помогают обеспечить, чтобы наши идеи способствовали достижению общего блага как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, уравновешивая наши собственные интересы, интересы других и интересы высшего уровня.

Вопросы, предназначенные для проверки адаптивного интеллекта, сильно отличаются от узконаправленных вопросов, характерных для тестов на IQ и многих стандартизированных тестов, используемых для определения возможностей обучения в школе и карьерного роста, но хорошие результаты в таких тестах могут быть лучшим показателем потенциального и будущего успеха, чем в обычных академических тестах.

В начале 2000-х известным специалистом в области психологии управления Гари Култоном (основатель американской компании Adaptive Intelligence Consulting) и его сотрудниками была разработана бизнес-модель адаптивного интеллекта. Определение «адаптивный интеллект» понимается здесь как сложная, многоуровневая система, которая состоит из следующих способностей человека: ценностей, способности поддерживать эмоциональную стабильность в условиях изменений и неопределенности, интеллектуальной гибкости и специальных коммуникативных навыков [1].

Гари Култон в свою модель адаптивного интеллекта включил следующие виды интеллекта: эмоциональный интеллект (EQ), ментальный (IQ) и позитивный (PQ). Объединяя навыки, человек может быстро и комфортно приравниваться к новым условиям.

Ментальный интеллект в данном случае отвечает за логику, анализ и рациональный подход. Эмоциональный помогает не только распознавать эмоции других людей, но и понимать себя и управлять

своими чувствами. Позитивный интеллект в свою очередь отвечает за уверенность в своих силах, оптимизм, положительный настрой и веру в успех при решении стоящих перед человеком задач.

Что испытывает человек, когда сталкивается с новой ситуацией, стрессовой для него?

Можно ли развить у себя навыки, необходимые для быстрой адаптации?

В быстроменяющемся мире, человек сталкивается с разными ситуациями, способными привести в его жизнь сильный стресс, это могут быть переезд в другую страну, смена места жительства, пожар, развод, новая работа.

В стрессовых условиях человек испытывает чувства тревоги, страха, подавленности и беспокойства. Такие реакции в психологии обозначаются как состояние стресса, психической напряженности, аффективные реакции и т. п.

Модели современного мира VUCA и BANI прекрасно описывают состояние современного мира, в частности бизнеса и экономики, которое мы сейчас наблюдаем.

Оба акронима – VUCA и BANI – содержат по четыре характеристики, которые описывают окружающую нас действительность. Модели VUCA и BANI используются преимущественно в бизнес-сфере [2,3].

Концепция VUCA зародилась в 80-е годы прошлого столетия. Исследователи Берт Нанус и Уоррен Беннис в своём труде «Лидеры» описали мир как сложный, изменчивый, неопределенный и двусмысленный [3].

Volatility (Изменчивость) ← Vision (Видение) - Важно иметь четкое видение своих целей и удерживать их в фокусе.

Uncertainty (Неопределенность) ← Understanding (Понимание) - Прежде чем принимать любое решение, рекомендуется собрать как можно больше данных для глубокого понимания вопроса.

Complexity (Сложность) ← Clarity (Ясность) - Нужно стремиться к тому, чтобы любая проблема приобретала понятную основу или структуру.

Ambiguity (двусмысленность) ← Agility (быстрота) - В условиях быстро меняющихся условий крайне важно поддерживать высокую скорость принятия решений.

В 2016 году футуролог Джеймс Кашио ввел новое понятие - BANI-мир. Ключевые черты мироздания теперь определяются как хрупкость, тревожность, нелинейность, непостижимость.

Brittle (Хрупкий) ← Flexibility and Resilience (Гибкость и сопротивляемость)

Если все способно измениться внезапно, важно быть гибким (быть готовым поменять все что угодно в управлении бизнесом или своей жизни) и развивать сопротивляемость.

Anxious (Тревожный) ← Empathy and Mindfulness (Эмпатия и осознанность)

Так как ситуация нервная, важно быть чутким по отношению к людям и осознавать свои цели и ценности, ориентироваться на них.

Nonlinear (Нелинейный) ← Context and Flexibility (Контекст и гибкость)

Когда последствия тех или иных действий неочевидны, рекомендовано удерживать в голове контекст и, опять же, проявлять гибкость - быть способным маневрировать.

Incomprehensible (Непостижимый) ← Transparency and Intuition (Прозрачность и интуиция) - Переизбыток поступающей информации делает мир непознаваемым, чтобы справиться с этим вызовом, стоит стремиться к прозрачности и развивать интуицию.

Концепцию SHIVA предложил в 2022 году психолог и управляющий партнер «ЭКОПСИ Консалтинг» Марк Розин [12]. SHIVA означает крушение старого и зарождение нового мира. Акроним расшифровывается так: S — Split, H— Horrible, I— Inconceivable, V—Vicious, A — Arising.

Split - расщепленный: привычные схемы и шаблоны больше не работают, а горизонт планирования короткий.

Horrible - ужасный: людей постоянно сопровождает чувство тревожности, которое мешает принимать верные решения оперативно.

Inconceivable - невообразимый: нет уверенности, что решение приведет к какому-либо результату, строить прогнозы сложно, а иногда даже бессмысленно.

Vicious - беспощадный: невозможно до конца понять происходящие события, но после кризиса мир изменится, и наступит новый этап развития.

Arising - возрождающийся: после кризиса рынок товаров и услуг меняется, поэтому **востребованными будут те, кто первыми адаптируются к новым условиям.**

Сегодня сложно похвастаться стабильной работой и размеренной жизнью без стрессов и потрясений. Все сферы общественной жизни меняются с космической скоростью, опираться на внешние факторы становится невозможным. В новых условиях важно иметь развитый AQ (адаптивный интеллект), чтобы сохранить эмоциональную устойчивость, работоспособность и находить выход там, где его не видят другие.

В 1969 году американский психиатр Элизабет Кюблер-Росс описала 5 стадий принятия неизбежного: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие [14]. Умение сокращать время на их проживание, вовсе пропуская какие-то стадии, - один из важнейших элементов адаптивного интеллекта.

При этом, адаптация личности подразделяется на биологическую и психологическую, элементами которого выступают: самообладание, стрессоустойчивость, готовность к обоснованному риску [15].

И здесь обязательно необходимо сказать пару слов про жизнестойкость.

Одной из важных составляющих адаптационного потенциала личности является жизнестойкость (Hardiness, S. Maddi).

Все компоненты жизнестойкости положительно связаны с адаптивностью. То есть, чем выше уровень жизнестойкости и ее компонентов, тем выше уровень адаптивности.

Понятие жизнестойкости, введенное С. Кобейса и С. Мадди, базируется на теоретических подходах экзистенциальной психологии и прикладной психологии стресса. По мнению авторов, жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [7]. Эта диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность - уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях; контроль - убеждение в возможности влиять на события, либо, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней; принятие риска - уверенность в способности противостоять риску.

По мнению Д.А. Леонтьева, выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых [6].

Жизнестойкость – это внутренний ресурс личности, который подвластен самому человеку, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья.

Значительную роль в успешном преодолении стрессовой ситуации занимает готовность личности к не благоприятностям, определяемая их личностно-типологическими качествами, психологической устойчивостью, волевой и физической закалкой - готовностью адаптироваться к неблагоприятным воздействиям внешней среды [9].

При этом важно помнить:

- активная адаптация в виде разумной деятельности часто предпочтительнее пассивной адаптации;
- стрессовая ситуация, с которой человек сталкивается впервые, вызывает большее эмоциональное напряжение, чем та, которую он уже преодолевал; приобретаемый практический опыт действий в стрессовых ситуациях увеличивает психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям.

Вот что говорят исследователи адаптации личности к экстремальным ситуациям: человек, попадавший в экстремальные ситуации, имеющий опыт их преодоления, способный находиться в готовности к действиям в экстремальных условиях, быстрее перестраивает психологическую деятельность на фоне эмоционального напряжения, тем самым, увеличивая психологический защитный барьер, устойчивость на индивидуальной биологической основе [4].

Еще Чарльз Дарвин утверждал: «Выживает не самый сильный и не самый умный, а тот, кто лучше всех приспосабливается к изменениям».

Таким образом, для того чтобы не занимать инфантильную позицию жертвы в быстроменяющемся мире, перекладывая ответственность за свою жизнь на других, а наоборот быть автором своей жизни, необходим устойчивый навык адаптации.

А навык можно натренировать. И тренировать лучше в моделировании ситуаций, когда эмоциональное состояние стабильно.

В ситуациях длительного эмоционального напряжения на организм необходимо учитывать возможность нормальной положительной адаптации человека. Личность, которой часто приходится находиться в трудных ситуациях, способна выработать навыки наиболее адекватных реакций, наиболее правильной мобилизации своих функций. В этом случае отмечает советский и российский психиатр, психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор Ц. П. Короленко, проявляется роль положительного опыта в преодолении трудностей, что приводит к росту доверия к себе, способствует лучшей адаптации к трудным ситуациям [10].

Таким образом, можно констатировать, что адаптивный интеллект - это не дар, а результат усилий и постоянного развития.

Развивая адаптивный интеллект, необходимо обращать внимание на все его три составляющие, так как AQ помогает не просто справляться с изменениями в жизни, он дарит способность использовать изменения в свою пользу!

Адаптивность формирует умение преодолевать проблемы, а не убегать от них.

Согласно трудам одного из создателей и исследователей теории адаптивного интеллекта Р. Стернберга, адаптивный интеллект как «система интеллектуальных навыков для адекватного понимания и успешного реагирования в непредсказуемых и непривычных условиях» включает: способность гибко реагировать на изменения, умение принимать неопределенность, нестабильность, непредсказуемость и сложность так называемой изменчивой и сложной среды современного мира, как привычные условия новой реальности, способность реагировать на новые ситуации и умение это делать с помощью новых адаптивных реакций [13].

Развитие адаптивного интеллекта способствует раскрытию потенциала, так как позволяет быстро и комфортно адаптироваться к новым условиям, действовать в непредвиденных обстоятельствах, создавать и запускать новые процессы для положительных изменений в жизни и принимать верные решения.

**Игра как психотехнология, содержащая разные психологические техники для развития адаптивного интеллекта.**

Разница между человеком и животным состоит в том, что человек может выбирать, к чему ему адаптироваться и какую стратегию выживания предпочесть. Способность к сознательной адаптации составляет суть адаптивного механизма. Но если бы наша адаптивность зависела только от силы воли или желания, каждый человек жил бы так, как хотел.

Проблема в том, что в условиях стресса мы автоматически обращаемся к выработанной ранее стратегии поведения. И поменять её очень сложно.

Нейронные связи, как протоптанные дороги, заставляют нас автоматически действовать привычными способами, несмотря на то, что в изменившейся ситуации они неэффективны. И это никак не связано ни с IQ (знание), ни с EQ (эмоциональный интеллект), а зависит напрямую от механизма адаптации.

Адаптивный интеллект - это не дар, а результат усилий и постоянного развития.

Какие вводы можно сделать из вышесказанного:

- если обладаешь техниками позитивного реагирования на сложные ситуации, уровень стресса снижается,

**- адаптация к стрессовой ситуации может происходить быстрее, если у человека уже есть опыт решения подобных проблем в прошлом.**

- адаптация человека к стрессовым ситуациям быстрее происходит в случае умения практически действовать, полученного в тренировках, в ходе практических занятий. Они дают человеку определенный опыт переживания, уменьшают стрессовую нагрузку.

- актуальное значение приобретает сосредоточение внимания на подготовке человека заблаговременно к ситуациям, с которыми ему возможно придётся столкнуться.

Адаптивный интеллект можно развивать с помощью игровых технологий, которые помогают смоделировать ситуации, вызывающие у человека состояние стресса, неопределенности.

Однако, некоторые ситуации, опасности часто возникают неожиданно, следовательно, необходимо подготовить личность адаптироваться в осложненных, быстро изменяющихся условиях, научить технологиям до автоматизма, чтобы в стрессовой ситуации технологии помогли человеку быстрее справиться с непредвиденной ситуацией.

Если регулярно развивать АQ, то перемены не будут вызывать стресс. На его место придет воодушевление от того, как быстро вырабатываются новые шаблоны поведения и появляется эмоциональная устойчивость. Появится способность принимать решения с холодной головой в экстремальных ситуациях.

Предлагаю вашему вниманию психологическую игру, которая сочетает разные технологии. Игра увеличивает адаптивные способности, снижает уровень стресса, учит позитивно реагировать на происходящие ситуации, и тем самым стабилизирует эмоциональное состояние.

До начала игры необходимо пройти известный Опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса - для того чтобы определить какие стратегии совладания с неприятной стрессовой ситуацией вы используете чаще, а какие реже. Так как у каждого человека реакции на внешние раздражители разные, способы совладания с ситуациями разные.

Игра учит полезным психологическим технологиям на простых менее стрессовых ситуациях. Со временем, когда реакции дойдут до автоматизма, можно усложнить игру, путем самостоятельного создания карточек, содержащих те ситуации, которые вас пугают и вызывают стресс, чтобы отрабатывать лично ваши ситуации. Эффективнее проработка будет совместно с психологом.

Данную Игру возможно применять в учебном процессе, так как она создает условия, в которых участники тренируются самостоятельно искать пути решения возникших проблем [5].

Игра подойдет для возраста от 13 лет и старше.

**Какие психологические техники использованы в игре:**

«Е» - Метод «Если..., то...» - метод сосредоточения внимания на основных преимуществах.

«з» - Психологическая техника под названием «ЗАТО» - используется прием подбора позитивного противовеса, который помогает изменить общую оценку ситуации.

«К» - «Копинг-стратегии» - то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, и в общем случае, с психологическими трудными ситуациями в обыденной жизни.

«Р», «Р +» - техники работы с фантазией.

«П» - тренировка аргументирования и убеждения, а также тренировка концентрации внимания на преимуществах.

«Б» - техника благодарности - техника хороша для поднятия настроения, прогоняет сомнения, тревоги. Чудесным образом избавляет от страхов, депрессии, уныния. Состояние благодарности само по себе является волшебным, мистическим, оно прокладывает нам путь к нашим ресурсам, снижает уровень тревоги, это некий ключ выхода на новый уровень, код доступа ко всем техникам. В состоянии принятия этой жизни и благодарности мы открываем себе дорогу к новым возможностям, дорогу, когда применяемые психологические техники начинают работать.

«КЯ» - Техника формирования осознанности: «Кто я?», Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-

концепцией. Также существует медитация «Кто Я?» Шри Рамана Махарши (индийский философ и мудрец. Создатель философского учения на основе адвайта-веданты. Его философия самопознания сосредоточена на понятии «Я» и на вопросах к самому себе: «Кто я?», «Что такое я?» и т. п.) помогает нам начать движение к свободе, прочь из тюрьмы ограничений и баррикад, созданных самолично, чтобы спрятаться от страха перед хаосом и изменчивостью окружающего мира.

Собой необходимо интересоваться чаще, чем смартфоном, так как чем лучше вы узнаете себя, тем меньше вас трогает чужое мнение о вас. Так как чем выше зависимость от чужого мнения, тем ниже уровень жизнестойкости и стремление контролировать возникшую ситуацию.

Игра включает в себя 64 карточки, 1 игровое поле.

Цель игры – первым дойти до звезды!

Карточки со знаком «?» можно создавать самостоятельно исходя из имеющихся жизненных нерешенных ситуаций. Однако, если создавать колоду под знаком «?» самостоятельно, рекомендуется включать в нее не сложные жизненные препятствия/проблемы, то есть те сложности, которые бы не превышали уровень 2 по шкале от 1 до 10. Хотя бы на начальном этапе – для того, чтобы эффективнее сформировать навык быстрого выхода из затруднительных ситуаций, и потренироваться в начале на пустяковых проблемах.

### **Правила игры**

Фишки устанавливаются на Старт. По очереди игроки бросают кубик и делают столько «шагов», сколько очков выпало на кубике. Попад на определенный кружок, необходимо выполнить задание, которое соответствует указанной букве в кружке, взяв карточку и решив ситуацию.

### **Расшифровка обозначений букв в кружках и в карточках:**

Z – «Техника ЗАТО» - если попал на кружок Z – необходимо взять карточку из колоды «?» и придумать 3 способа как переформулировать негативные мысли/проблему – в позитивные с помощью техники Зато. Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не смог придумать, возвращаешься на столько кружков сколько способов не смог придумать.

K – «Копинг-стратегии» - необходимо взять карточку из колоды «?», а также из колоды «K» и решить проблему с помощью той копинг-стратегии, которую вытянул из колоды. Если вытягиваешь эффективную копинг-стратегию (на карточке помечен 1 балл) и решаешь с помощью нее проблему, то переходишь на 1 кружок, если вытягиваешь из колоды неэффективную копинг-стратегию (на карточке помечено 0 баллов) и решаешь с помощью нее проблему, то остаешься на этом же кружке. Если же проблему не удалось решить с помощью копинг-стратегии – возвращаешься на 1 кружок назад.

R – способ решения проблемы – необходимо взять карточку из колоды «?» и из колоды «R» и придумать как фраза из карточки с надписью «R» поможет решить проблему. Если придумал – остаешься на кружке, не придумал – возвращаешься на 1 кружок назад.

R+ - волшебный способ решения проблемы - необходимо взять карточку из колоды «?» и из колоды «R+» и придумать как предмет, указанный в карточке с надписью «R+» поможет решить проблему. Если придумал – остаешься на кружке, не придумал – возвращаешься на 1 кружок назад.

P – кружок Продаж – необходимо вытянуть карточку из колоды P и продать указанный товар, продажа состоится если придумать 5 аргументов в пользу товара (чем он хорош/полезен)

B – кружок Благодарности – если попал на кружок Благодарности, необходимо сначала высказать 2 благодарности за свой сегодняшний день, а затем вытянуть из колоды со знаком «?» проблему и придумать за что ее можно поблагодарить. Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не придумал, возвращаешься на столько кружков сколько благодарностей не смог придумать. Всего должно получиться 3 благодарности.

E – кружок Если... , то... - если попал на кружок «Если... , то...», необходимо взять из колоды E карточку и продолжить высказывание 2 способами, затем взять карточку из колоды со знаком «?» и решить проблему с помощью карточки «Если... , то...». Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не придумал, возвращаешься на столько кружков сколько не смог придумать продолжений высказывания и на столько, на сколько не смог придумать способ решения проблемы с помощью карточки. Всего должно получиться 3 придуманных предложения.

KЯ – кружок Кто я? – если попал на кружок «Кто я?», необходимо назвать 10 существительных или прилагательных, которые бы характеризовали тебя, то есть ответить на вопрос «кто ты?» Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не придумал, возвращаешься на столько кружков сколько не смог придумать существительных/прилагательных про себя.

## ***Карточки «K» - Копинг-стратегии по Лазарусу содержательная интерпретация***

### **• Конфронтация**

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий,

прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

#### • **Дистанцирование**

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

#### • **Самоконтроль**

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

#### • **Поиск социальной поддержки**

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

#### • **Принятие ответственности**

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

#### • **Бегство-избегание**

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное

игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегия рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

#### • **Планирование решения проблемы**

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

#### • **Положительная переоценка**

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

#### **Всего 70 штук карточек**

**Карточки с буквой З – 0 штук**

**Карточки с буквой К – 8 штук**

1. Дистанцирование (0)
2. Конфронтация (1)
3. Принятие ответственности (1)
4. Бегство-избегание (0)
5. Поиск социальной поддержки (0)
6. Самоконтроль (1)
7. Планирование решения проблемы (1)
8. Положительная переоценка (1)

**Карточки с буквой Р – 5 штук**

1. Значит пришло время поэкспериментировать
2. Те, кто терпит неудачу в краткосрочной перспективе, в конечном счете обретут опыт и выигрывают в долгосрочной перспективе

3. Препятствие – это то, во что упирается взгляд человека, когда он отрывает этот взгляд от своей цели

4. Мужество присуще лидерам и тем, кто делает. Не ошибается лишь неудачник – он ничего не делает

5. Вам не нужно переживать шторм, научитесь танцевать под ним

**Карточки с буквой Р+ - 5 штук**

1. Мешок анекдотов
2. Ковер-самолет
3. Шляпа-невидимка
4. Волшебная палочка
5. Ведро радости

**Карточки с буквой П – 5 штук**

1. Стадо оленей
2. Металлический сундук
3. Шлем космонавта
4. Ржавое ведро
5. Пиратский корабль

**Карточки с буквой Б – 3 штуки**

1. Благодарности
2. Благодарности
3. Благодарности

**Карточки с буквой Е – 5 штук**

1. Если бы я был главой деревни, то...
2. Если бы я был индийским почтальоном, то ...
3. Если бы у меня был свой личный динозавр, то...
4. Если бы я умел летать, то...
5. Если бы я мог управлять молниями, то...

**Карточки с буквами КЯ – 3 штуки**

1. Кто я?
2. Кто я?
3. Кто я?

**Карточки со знаком ? – 36 штук**

1. Опоздал на электричку
2. Не выспался, потому что соседи в 5 утра в выходной начали делать ремонт
3. Предстоит общение с неприятным человеком
4. В автобусе наступили на ногу
5. Посреди интересного фильма выключили свет и интернет
6. Постирал белую рубашку с красными носками, и теперь белая рубашка уже не совсем белая
7. Машина проехала мимо по луже и облила лужей, теперь весь мокрый
8. Уже пора выходить, а шапка потерялась, придется надеть другую шапку, которая не подходит к этой куртке
9. Приготовил бутерброд на завтрак, а его кто-то съел
10. Сел не на тот автобус
11. Кассир не в полном объеме отдал сдачу
12. Внезапно пошел дождь, а спрятаться негде
13. Не успел приобрести билет на желанный концерт
14. Совершил ошибку
15. В магазин не завезли любимое печенье
16. Парикмахер, к которому привык, перестал работать парикмахером
17. Приехали на природу пожарить шашлык, но начался дождь
18. Опоздал на концерт
19. Забыл телефон дома
20. Хотел помыться, а горячую воду отключили
21. Опоздал на деловую встречу
22. По пути из магазина порвался пакет и продукты выпали на тротуар
23. На данный момент очень напряженная работа, нет возможности отдохнуть
24. Получил двойку
25. Предстоит пятичасовое общение с очень скучным человеком
26. Ехал через весь город в кафе, а оно оказалось закрыто
27. Перед важной встречей испачкал рубашку
28. Приехал на важную встречу на другой конец города, а встреча будет не сегодня, а завтра, - перепутал дату встречи
29. Проехал на автобусе свою остановку
30. Надел кофту наизнанку и обнаружил только на улице
31. Гости придут через 5 минут, а торт забыл купить
32. Не посмотрел прогноз погоды, оделся легко, вышел на улицу, а там похолодало и выпал снег
33. Набрал в магазине целую корзину продуктов, а на кассе обнаружил что деньги оставил дома
34. Пришел в бассейн, а купальник забыл дома
35. Проспал интересный семинар
36. Понравились кроссовки, а нужного размера нет



*Рис. 1. Игровое поле психологической игры «Навстречу энтузиазму».*

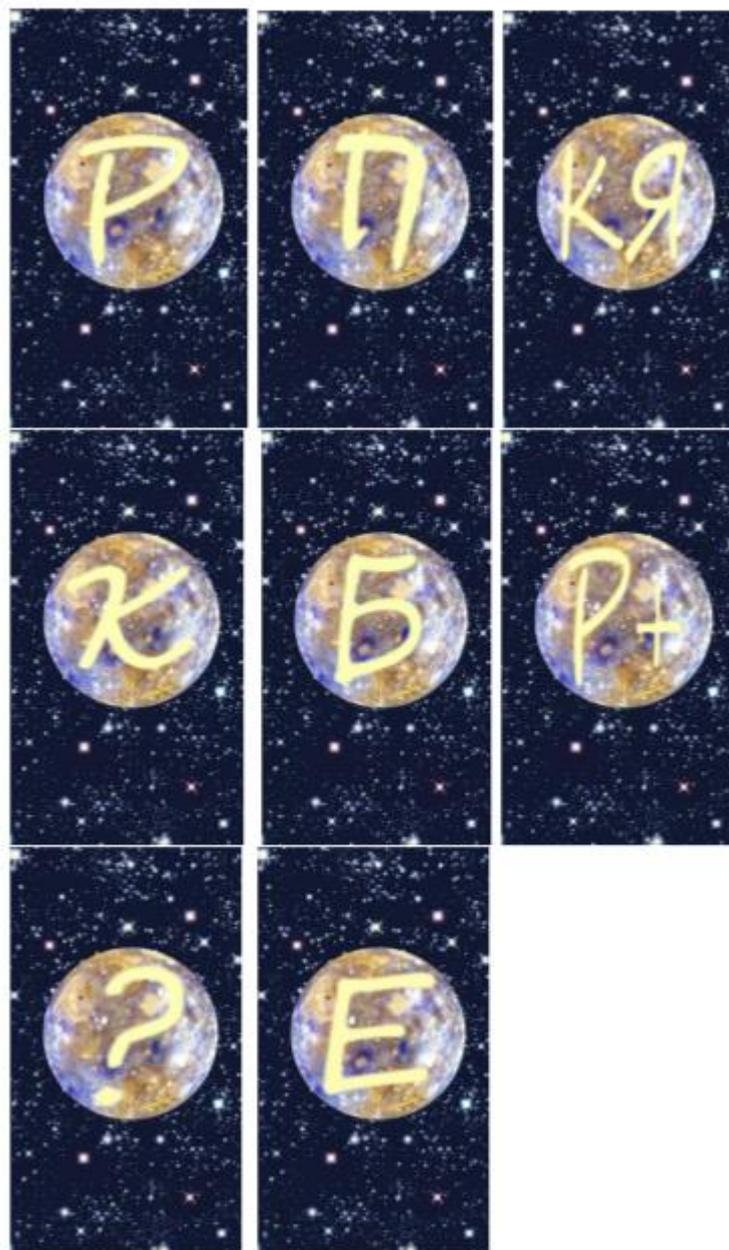


Рис. 2. Рубашка карточек.

#### Список литературы

1. Александр Лазаревич Катков Ассоциированный сверх-адаптивный интеллект. ISBN: 9785006500099, 2024.
2. Анна Кирикова. VUCA и BANI: восемь букв, объясняющих мир. Available at [Электронный ресурс] 24.04.2024 URL: <https://trends.rbc.ru/trends/futurology/62866fde9a794701a4c38ae4>.
3. И.И. Паикова. Важность развития SOFT SKILLS в условиях VUCA-мира // МИР НАУКИ, КУЛЬТУРЫ, ОБРАЗОВАНИЯ. № 4 (101) 2023, ISSN 1991-5497.
4. Исмаилов Ш.О. Адаптация личности к экстремальным ситуациям / Ш.О. Исмаилов, М.Г. Магомедов. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 156-158. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4515/> (дата обращения: 30.11.2024).
5. Колесникова П.И. Тренинг как интерактивная технология, применяемая в образовательном процессе LXXVI Международная научно-практическая конференция «Европейские исследования: инновации в науке, образовании и технологиях, Лондон. 26 Мая 2022 [Электронный ресурс] URL: <https://internationalconference.ru/images/PDF/2022/76/training-as-an.pdf>.

6. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. М.: Смысл, 2006. — 63 с.
7. *Maddi S.R.* Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007, pp. 61–70.
8. *Piaget J.* *The Psychology of Intelligence*. — London: Routledge and Kegan Paul, 1951. Пиаже, Жан. Психология интеллекта. Перевод: А. М. Пятигорский. — СПб., 200.
9. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Тарас А.Е., Сельченко К.В. - Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. — 480 с..
10. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Ц. П. Короленко, Л., «Медицина», 1978, 272 с.
11. *Robert J. Sternberg* Rethinking Intelligence, *New Scientist* No. 3317 pp 36-41 16 Jan 2021.
12. *Розин Марк* Шива-мир [Электронный ресурс] 24.01.2025 URL: <https://www.ecopsy.ru/insights/shivamir/>;
13. *Sternberg R.J.* A Theory of Adaptive Intelligence and Its Relation to General Intelligence. *J Intell.* 2019 Oct 1;7(4):23. P. 2-17. doi: 10.3390/jintelligence7040023. PMID: 31581505; PMCID: PMC6963795.
14. *Элизабет Кюблер-Росс* О смерти и умирании, AST Publishers, 2021.
15. *Юрчук В.В.* Современный словарь по психологии. Мн.: «Современное слово», 1998. - 768 с.