

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный университет»

М. В. Рагулина, Е. Н. Ткач

СУПЕРВИЗИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

*Утверждено издательско-библиотечным советом университета
в качестве учебно-методического пособия*

Хабаровск
Издательство ТОГУ
2016

УДК 159.98 (075.8)
ББК Ю92я73
Р148

Рецензенты: кафедра педагогики и психологии (ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации); доктор психологических наук, доцент М. В. Сокольская (ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения». г. Хабаровск)

Издание подготовлено в рамках поддержанного РГНФ проекта № 14-06-00510

Рагулина, М. В.

Р148 Супервизия в психологической практике : учеб.-метод. пособие / М. В. Рагулина, Е. Н. Ткач. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2016. – 124 с.

ISBN 978-5-7389-2024-0

Пособие является источником дополнительных сведений по психологическому консультированию, основам оказания психологической помощи, отражает аспекты современной психологии в области проблематики супервизорского сопровождения специалистов помогающих профессий. Задания и упражнения практического характера могут быть использованы в процессе преподавания и изучения таких учебных дисциплин, как «Психологическая служба в образовании», «Основы оказания психологической помощи», «Психологическое консультирование», «Содержание и формы психологической помощи: консультирование, психокоррекция, психотерапия», «Основы консультативной психологии» и др.

Для преподавателей психологии, практических психологов, а также читателей, интересующихся проблемами современной психологии.

УДК 159.98 (075.8)
ББК Ю92я73

ISBN 978-5-7389-2024-0

© Тихоокеанский государственный университет, 2016
© Рагулина М. В., Ткач Е. Н., 2016

Введение

Сегодня понятие супервизии широко входит в профессиональную жизнь не только психотерапевтов, но и психолого-педагогического сообщества. Супервизию рассматривают как обучение профессиональной культуре, как способ повышения квалификации, как коучинг – направление, занимающееся вопросами адаптации, психологического комфорта и успешности клиента, в том числе в профессиональном пространстве. Супервизия представляет собой способ активизации профессиональной компетентности. Отношения, складывающиеся в контексте супервизии рассматриваются как «отношения межличностной направленности, в которых один человек призван содействовать развитию профессиональной компетенции другого» (Longanbill С.). Эта форма профессионального сопровождения может использоваться отдельным блоком в ситуации целенаправленного обучения новым методам и технологиям, а может сопровождать процесс профессиональной деятельности на протяжении достаточно длительного периода времени. Супервизия всегда фокусируется на конкретном человеке (специалисте, профессионале), его личностных особенностях и затруднениях, возникающих на процессе профессиональной деятельности.

Супервизия – взгляд сверху, звучит строго, про то, что некто будет приглядывать за тобой и твоей профессиональной деятельностью. Педагоги и психологи образования с большим сопротивлением реагируют на предложение супервизии и понятно почему. Без этого достаточно контролирующих их деятельность лиц и органов. Смысл гуманизации образования некоторые поняли однобоко, как защиту одних субъектов образовательного пространства (тех, кто учится) от других (от тех, кто учит). На самом деле помощь и поддержка необходима всем, особенно в условиях бесконечно проводимых реформ, изменений требований и ужесточения условий деятельности по вектору формализации.

Мы понимаем супервизию тоже как взгляд «над», но ни чей-то, а свой собственный взгляд на то, как я живу в своем профессиональном пространстве, на собственное эмоциональное благополучие в нем. Могу ли я обрести устойчивость в ситуации неопределенности и изменчивости этого пространства, могу ли я быть проявлять ассертивность, чтобы защищать свои границы от давления и агрессивных вторжений, могу ли я достаточно о себе заботиться. Как я вижу себя – самоценной, обладающей достоинством личностью или личностью «без вины виноватой» и бесконечно и безрезультатно доказывающей свою компетентность разным «компетентным фигурам».

Обращаться к своему субъективному – очень сложная и часто болезненная задача. В этом много тревоги и других малоприятных переживаний. Наша Я-концепция, которую мы строили годами, подвергается большому испытанию изменениями и новыми открытиями. С этим неожиданным опытом тоже необходимо справляться. Все это происходит в супервизии, которая по содержанию есть психологическое консультирование, только в профессиональной сфере.

Проблема здесь в том, что, к сожалению, невозможно разделить личностные и профессиональные качества педагога и/или психолога: единственный его «инструмент» – это его личность и ее ресурсы.

Данное учебное пособие организовано таким образом, что не является законченной программой проведения супервизии или пошаговым дидактическим руководством. Здесь предлагаются темы, которые связаны с переживанием эмоционального благополучия личности в профессиональном пространстве, как некая матрица, а собственный опыт, творчество и интересы помогут тем, кому это пособие покажется полезным дополнить свою супервизорскую деятельность собственными идеями.

Желаем удачи!

1. Психологическое пространство личности и проблема границ

Занятие направлено на исследование психологического пространства как топологического проявления нашего «субъективного». «Субъективное» – это наш внутренний мир, переживания чувства, мысли, желания.

Проявление субъективного (индивидуальности) человека топологически можно представить как его психологическое пространство. Как пишет А. Ленгле, наше персональное бытие – наша духовная сущность проявляется тогда, когда мы говорим «да», если с чем-то согласны и говорим «нет», в случае необходимости отграничиться от этого; позволим сказать, что таким образом проявляется психологическая граница нашей личности. И здесь граница столь же условна; сама субъективность личности выступает как граница, но не разделяющая, а дающая возможность сравнения и «соотнесения Я и не-Я» по выражению А. Тхостова.

Трудно сказать, кто ввел понятие психологической границы, но сегодня психологи тоже широко пользуются этим термином. С.К. Нартова-Бочавер выводит следующие свойства «психологического пространства» личности:

- человек ощущает пространство как свое, присвоенное или созданное им самим, и поэтому представляющее ценность;

- человек имеет возможность контролировать и защищать все находящееся и возникающее внутри пространства, таким образом, реализуя свое чувство авторства (то, что не поддается контролю, отторгается и становится объектом вне личного пространства субъекта);

- психологическое пространство существует естественно и не рефлексится без возникновения проблемных ситуаций, оно «прозрачно» и потому с трудом поддается позитивному описанию;

- важнейшей характеристикой психологического пространства является сохранность его границ.

Нас интересует качество психологических границ или степень открытости/закрытости человека миру и то, каким образом можно его обнаружить. Мы понимаем так, что границы переживаются субъектом как сохранные или нарушенные и это наглядно проявляется в поведенческих реакциях: уход (пассивная защита) или нападение (активная защита). Если реакции являются соответствующими ситуациям, то они имеют адаптивный или даже оптимальный характер. Но при низкой степени доверия к себе или актуальному окружению психологические границы неадекватно жестко защищаются.

Во время занятия обсуждаются вопросы о том, как мы защищаем свои границы, что такое открытость, закрытость, честность, искренность, доверие, недоверие, проявление доверия-недоверия в телесной сфере личности, какие границы мы ставим самим себе. Рекомендуется провести несколько упражнений на доверие-недоверие с обязательной рефлексией и обсуждением в группе. С чем связа-

но доверие/недоверие в отношениях с людьми. Мой личный опыт доверия/недоверия. Условия, при которых я смогу доверять.

Базовый опыт доверия – это телесный опыт, который аккумулируется в течение всей жизни человека.

Если, например, я, не заметив неровности поверхности, не обеспечив себе безопасности, спонтанно ступая, подвернула ногу, то с большей долей вероятности, далее я буду особо усердно проверять поверхность и осторожничать.

Упражнение. Очень медленно попробуйте подходить к разным людям в группе. Внимательно отслеживайте свое состояние. Останавливайтесь там, где вам хочется остановиться и не подходить ближе. Ориентируйтесь только на телесные ощущения, а не на социальные установки безопасности. Наблюдайте, как реагирует человек, к которому вы движетесь. Замечайте малейшие движения тела и мимики. Как вы их интерпретируете?

Наша внутренняя граница, обеспечивающая безопасность, подсказывает нам условное расстояние близости с Другим, но социальные установки дружелюбия и открытости иногда оказывают более сильное воздействие и мы из страха оказаться изолированными (Фромм Э.) пренебрегаем естественной внутренней границей и приближаемся или позволяем другим приближаться к нам в угоду ложным позывам социальности.

Подобное поведение мы назовем «просоциальным», т.е. приоритет в выборе действия у человека с таким типом поведения направлен на приобретение социального успеха и социального принятия. Большое количество энергии уходит у такого человека на погашение внутреннего сопротивления, так как разрешая приближаться Другому больше, чем допустимо для бессознательного, такой человек расширявает такое поведение Другого не иначе как давление. Здесь, по нашему мнению, кроется источник эмоционального выгорания для человека с подобным типом поведения. Границы такой человек чувствует как нечто аморфное, не зависящее от его воли и в любой момент они могут быть подвергнуты давлению или агрессии с внешней стороны, но при этом сам он может не рефлексировать как часто его поведение носит подобный характер.

Человек с аутентичной установкой в поведении, т.е. со способностью прислушиваться к своим ощущениям и хорошо их осознавать, строит отношения на осознанном выборе быть сейчас с Другим или побыть одному. Вряд ли человеку с аутентичной поведенческой установкой присущ феномен эмоционального выгорания. Он способен к хорошей саморегуляции без разрыва отношений, без отчуждения и обесценивания Другого в целях самозащиты. Границы достаточно гибки и открыты, в случае готовности к взаимодействию и закрываются, когда такой готовности нет.

Есть еще один тип людей в поведении демонстрирующих очень жесткие закрытые границы, они отстранены, к ним бывает трудно приблизиться, практически невозможно построить близкие отношения. Назовем это ригидной поведенческой установкой.

Личность со сложившейся аутентичной установкой

Социализация – умение принимать и использовать из актуальной среды внешние ресурсы, а индивидуализация – наоборот, умение, способность, потребность находить и использовать как источники развития внутренние ресурсы. Система не может перейти только на какой-то один вид обеспечения развития. Закрытость или полное отсутствие границ губительно для нее.

Сбалансированность этих процессов обнаруживается в высоком уровне социальных качеств, таких как высокий уровень социального интеллекта и личностной рефлексивности в том ее аспекте, который обеспечивает понимание актуальной ситуации существования, а также высокий уровень развития индивидуальности. Аутентичная установка в пространстве взаимодействия проявляется как направленность на сотрудничество и готовность к познанию Другого-Иного. Безусловно, автономность при гибких границах психологического пространства отражает базовую установку на доверие себе и миру, что подтверждается более низким уровнем общей защиты «Я». Аутентичная установка отличается готовностью принимать усложнение и неоднозначность внешнего мира. В целом, смысловые структуры такой личности более разветвленные, но вместе с тем и более связанные, то есть обнаруживают ограниченное количество предельных смыслов, которые отражают философское принятие той формы жизни, что существует (так устроена жизнь) или принятие своего «Я» (не могу иначе).

Для такой личности характерно социальное предъявление без ощущения превосходства или болезненного несовершенства, принятие и понимание сложности многосторонности природы человека и мира. Можно определить это качество как сознательный выбор социальности и готовности к установлению устойчивых эмоциональных отношений. Многие психологи выделяют это качество как признак психологической зрелости.

Личность с просоциальной установкой

По многим признакам социальных и индивидуальных качеств достаточно высокий уровень развития этих признаков. Основным ресурсом социализации данной личности является внешняя поддержка или внешние ресурсы, что обеспечивает ориентацию на социально желательное поведение в субъективном понимании с опорой на социальные стереотипы и установки. Наблюдается некоторая инфантильная позиция личности в неспособности самостоятельно выделять и получать ресурсы внешней среды. Это содержательно объясняет основной внутренний конфликт личности, выраженный в сильных аффилиативных тенденциях, но не способности ее, в виду ограниченной работы механизма рефлексии, организовать качественно процесс взаимодействия. В пространстве взаимодействия такая личность чаще демонстрирует стратегии ухода или уступки. Это связано и с особенностями реорганизации смысловой сферы, которая вероятно протекает по инверсионному варианту – удержание актуальных, привычных смыслов и формальное принятие еще незначимых чужих. Вполне возможно, что активность личности расходуется на удержание собственных протестных импульсов. Базовое недоверие к себе побуждает личность к уси-

ленному самоконтролю своего поведения, но в то же время не способна его корректировать из-за узконаправленной работы механизма рефлексии только в отношении себя, но не в контексте всей ситуации взаимодействия. Смысловая сфера такой личности отличается упрощенностью и фрагментарностью, т.е. отдельными несвязанными между собой смысловыми структурами. В поведении личности возможно наблюдать реальные проявления ситуационной аутентичности как дискретной характеристики спонтанного естественного поведения в моменты «выключения» жесткого самоконтроля.

Личность с ригидной установкой

Исследования показывают, что для данного типа личности, в целом, характерно развитие перспективной и ретроспективной рефлексивности, чувствительности к невербальной рефлексии, стремление к познанию и автономности. Но смысловая сфера обнаруживает незрелость, ограниченное восприятие мира как простого, в котором механизм рефлексии работает своеобразно. Он реализует установку удержания образа мира в привычных границах, поэтому при жестко контролируемых границах психологического пространства, заявленная автономность означает скорее закрытость личности, что связано и высоким уровнем общей защиты «Я» и многообразием используемых психологических защит. В пространстве взаимодействия личность такого типа чаще всего использует стратегии конфронтации или ухода, что связано с отсутствием социальной уверенности. Социальная уверенность не может, по нашему представлению, проявляться односторонне. Если личность испытывает недоверие к себе, то она также, склонна не доверять людям. Это связано с глубинным реалистическим принятием человеческой природы. В личности данного типа ярко выражено стремление к индивидуализации и обретению Эго – идентичности, но это стремление блокируется закрытостью личности и определенными трудностями социализации, как возможности притока внешних ресурсов, что обедняет процесс индивидуализации.

Упражнение. Для выполнения упражнения необходимы несколько листов белой бумаги, простые карандаши.

С помощью кругов разных размеров нарисуйте ситуации: Я и мой коллектив, я и моя семья, я и мои друзья (друг, приятели), мне плохо и мой коллектив, мне плохо и моя семья, мне плохо и мои друзья, мне хорошо и мой коллектив, мне хорошо и моя семья, мне хорошо и мои друзья, я и идеальный коллектив, я и идеальная семья, я и идеальные друзья.

Теоретическое отступление. В психологическом консультировании вошло в устойчивую традицию использовать графический знак как обозначение «Я» (Мира-Лопес Е., Абрамова Г., Кроник А., Поршнева Б., Эйдемиллер Э. и др.).

Существование выраженных границ, закрытости, высокой степени сопротивления качеств психической реальности внешнему воздействию демонстрирует рис.1.1.

Существование различных видов защит как вариантов сопротивления демонстрирует рис. 1.2.

Существование замкнутого психологического пространства со слабыми, неустойчивыми границами показывает рис. 1.3.

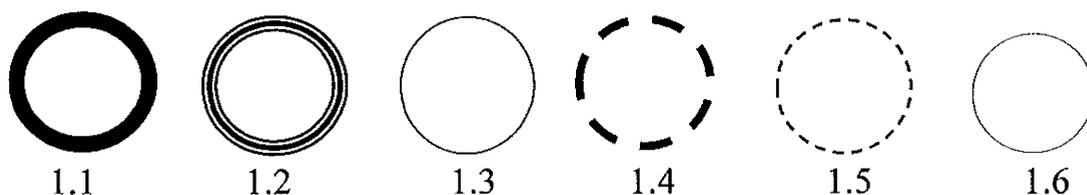


Рис. 1. Примеры демонстрации качества границ психической реальности (по Г. Абрамовой)

Разрушение границ, появление проницаемости, открытости, которые связаны с нарушением целостности психической реальности, отражено на рис. 1.4. Проницаемость границ как способность к принятию воздействия, может быть естественным свойством целостности психической реальности, что отражает рис. 1.5.

Возможность исчезновения (умирания) психической реальности как целостного образования показывает рис. 1.6.

Использование графики позволяет проявить характер отношений между людьми и степень близости и значимости другого. Это позволяют оценить так называемые «круги отношений», которые использовал в своих исследованиях А. Кроник.

Расстояние между кругами символизирует психологическую дистанцию. Более значимые отношения и тесные привязанности отмечены меньшей дистанцией и наоборот. Размеры круга в данной методике не имеют значения.

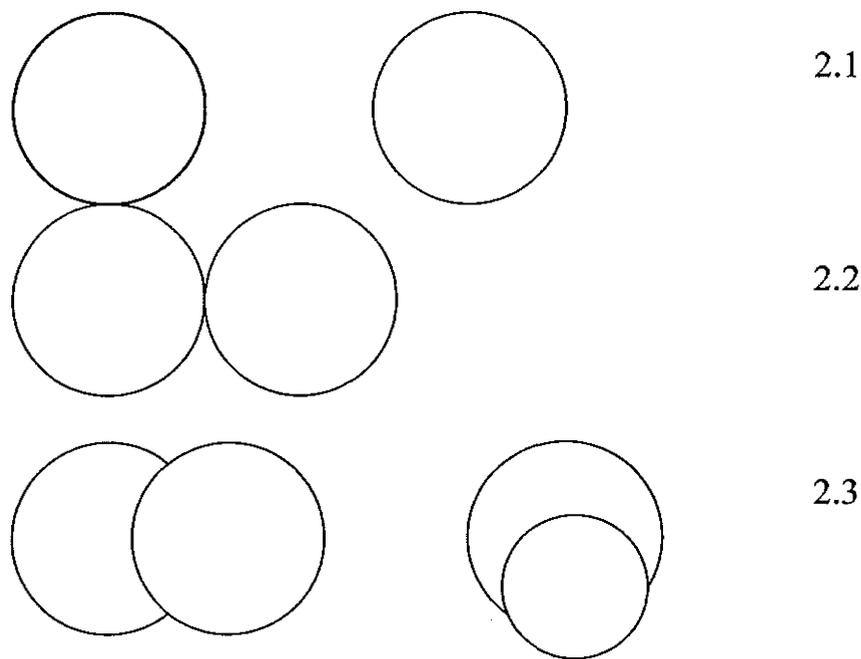


Рис. 2. Круги близких и приятельских отношений (по Кронику А.)

На рис. 2.1 показано существование двух автономных независимых психических реальностей. «У каждого свой мир, своя планета, но все мы живем в одном космическом пространстве», – так интерпретирует этот рисунок Г. Абрамова.

Рис. 2.2 и 2.3 показывают возможность встречи как взаимопроникновение или возникновение очень близких отношений вплоть до ощущения единства бытия.

Предложенный Г. Абрамовой круг как графическая модель несет следующие обобщения психической реальности как некой целостности человека:

- размеры психологического пространства (через величину круга);
- происхождение «Я» и его активности (понятие данности через построение круга);
- варианты изменения под влиянием разных сил (внешние факторы, деформирующие круг и внутренние факторы);
- качество границ «Я» (сопротивление и его варианты);
- качество «Я» (варианты структурирования, обозначения структурирующих сил).

Использовать рисунки следует только для создания рефлексивного поля участникам группы или в индивидуальной супервизии, но ни как не диагностический материал. Смысл любого упражнения побудить интерес к себе и размышления о способе своей жизни и способе выбора действия. Всякий диагноз создает завершенную форму, часто непреодолимую, взаимоотношений с самим собой. «Что же тут поделывать, я такой (такая)...»

Упражнение. Необходимый материал: Листы ватмана формата А4, простые карандаши, фломастеры, краски, гуашь.

Придумайте и нарисуйте себе маску, попробуйте, используя ее взаимодействовать с другими людьми без масок, с масками. Чем отличается ваше взаимодействие в маске от взаимодействия без маски. О чем говорит для вас нарисованная вами маска? Какие чувства вызывает? Какие чувства вызывают другие маски? Придумайте имена своей маске, чужим маскам. Примерьте несколько чужих масок, посмотрите на себя со стороны, меняется ли ваше поведение? Как?

Можно попросить нарисовать, например, маску компетентного психолога или очень ранимого человека, доверчивого, завистливого и т.д.

Упражнение. Просите всех встать в круг. Каждый из участников по очереди подходит к любому участнику, можно к нескольким. На каком расстоянии вам удобно было стоять напротив этого человека, что бы вы хотели мысленно ему сказать, попробуйте сделать это невербально. Почему вы подошли именно к этому человеку. Попробуйте отказаться от привычных объяснений.

Упражнение. Участникам предлагается рассмотреть 20–30 женских портретов (портреты женщин разного возраста выполненных в разных стилях художниками разных стран и эпох). Задача – выбрать самый привлекательный портрет

и самый непривлекательный для себя. Что общего может быть у меня с женщиной, изображенной на портрете, который мне нравится. Определите несколько характеристик (5–6), запишите. Что особенно мне не нравится в женщине на портрете, который не нравится. Определите несколько характеристик (5–6). Соотнесите, чем эти женщины отличаются? И есть ли сходство? Какие у них судьбы, что было, что происходит сейчас, что будет дальше? Какие чувства вызывают у меня эти портреты?

Как правило, обнаруживаются полярные характеристики, например: добрая – злая, участливая – отстраненная, внимательная к другим – занятая только собой и т.д. Мы проводим границу между добром и злом, между теми качествами, которые считаем правильными и теми, которые считаем неправильными. Но на самом деле мы очень разные и реакции на стимулы внутренние и внешние у нас разные. Если границу мы проводим через свое Я, то тогда мы можем увидеть и другие стороны своей личности или все многообразие собственных реакций на мир. Но если эта граница проходит за пределами нашего Я, где Я только то, что желательно и правильно, а вокруг неправильно и нежелательно, тогда надежды нет, остается только защищаться.

Обратимся к концепции Юнга о структуре сознания личности для того, чтобы яснее понять вопрос о природе бессознательного, но сильного влияния архетипических смыслов в работе педагога и психолога, приводящего к размыванию границ и в конечном счете к эмоциональному выгоранию.

Кроме личного бессознательного в сознании индивида содержится гораздо более весомый пласт коллективного бессознательного. Если личное бессознательное содержит «непереваренный» личный опыт, то коллективное или трансперсональное бессознательное – это коллективный аккумулированный в архетипах, но не обращенный к индивидуальному сознанию, опыт человечества. Индивидуальная судьба, собственно и есть путь индивидуации, через сотрудничество сознания с бессознательным и к обращению сознания индивида к архетипу архетипов Самости. В структуру сознания входят Эго (центр сознания), Персона, Тень, Анима у мужчин и Анимус у женщин, все они могут быть организованы какими-либо архетипами. Архетипы – это некие инстинктивные энергии бессознательного, которые обнаруживаются в склонности человека отвечать вызовам мира определенным способом.

Персона – эта такая часть сознания, которая всегда получает социальные бонусы. Она наполняется уже тогда, когда Эго еще слабо и не действует самостоятельно; наполняется уже готовыми социально-культурными установками или интроектами, как говорят гештальттерапевты. Например, «Будь добрым», «мальчики не плачут», «драться нельзя» и т.д. В самих установках нет ничего плохого, все они правильны, желательно, чтобы все были добры, решали конфликты только мирным путем, но, когда в этой установке отсутствует твой личный смысл, то на самом деле она не является твоей ценностью, а только способом выживания, который часто приносит разочарование: «Ведь я так была добра, так старалась, а этот муж, а эти люди, а этот мир...Моя доброта мне ничего не принесла, никаких бонусов в результате...»

От интродукта «быть доброй» до ценности добра как этико-философской категории целый путь матери Терезы или святого Серафима Саровского. И начинается он, опять обратимся к Юнгу, «с признания своей неполноценности». Неполноценность у Юнга – это не дефективность, а не достаточность полноты и ценности, разные Части нашего сознания должны научиться соединяться и взаимодействовать: персону и с тенью, эго с персону и тенью и т.д. Вот опора только на Персону или самонадеянное убеждение, что я хорошо знаю самого себя (Эго вводит в заблуждение, наше Эго знает только про себя, да и то, исключая механизмы психологической защиты, самый изощренный из которых рационализация) часто нас подводят, ввергая в состояние устойчивого эмоционального неблагополучия.

Мы проводим границу с помощью механизмов психологической защиты между осознаваемым нами и бессознательным. Граница не так жестка, логически следуя за Юнгом, который видел сознание «маленьким островком в море бессознательного, и как само море, бессознательное порождает бесконечное и самонаполняющееся изобилие живущих созданий, богатство по ту сторону нашего понимания» (Юнг К.Г. Воспоминания. Размышления. Сновидения.), мы понимаем, что, также как морской прибой выносит нечто из моря, так и наше бессознательное в снах, эмоциональных и телесных переживаниях привносит нечто из бессознательного в сознание. Часто послание носят символический, «зашифрованный» характер. Символы имеют многогранный, всегда полярный смысл, отказываясь от сложности, упрощая, создавая простые детерминированные структуры, мы отказываемся от творческой части своего сознания, заключая его в броню ригидности, так как внешняя жизнь, внешний мир всегда будут опрокидывать наши упрощенные конструкции своей сложностью и непредсказуемостью.

Пояснения: Стимульный материал – портреты можно собрать из коллекционных открыток разных художественных галерей. Для мужчин предъявляются мужские портреты.

«Всю свою профессиональную жизнь Юнг продолжал интересоваться врожденной способностью психики производить символы. Для меня способность символизировать включает в себя две различных, но связанных между собой способности – быть способным играть и быть способным воображать. По мнению Юнга, символический подход подразумевает трансцендентную функцию, процесс, позволяющий индивидууму соединять реальное и воображаемое – строить мост между сознательным и бессознательным, выдерживать противоположности, чтобы найти третью позицию. Я не говорю здесь о возникновении специфических символов, которые имеют фиксированное значение, доступное для классификации, но больше о процессах личного воображения. Верена Каст (юнгианский психоаналитик) хорошо это выражает: «Символы не только проводники для процесса индивидуации, но они также имеют отношение к жизненной истории и развитию будущего... Они придают форму эмоциям, которые связаны с комплексами, архетипами и настоящими отношениями» (Цитата из статьи «Воображение и бессознательное» // Журнал практического психолога. – 2010. – № 1. – С. 86).

Упражнение. Необходимый материал: пластилин.

Вылепите свой символ. Это может быть любой образ: абстракция, животное, растение и т.п. Рассмотрите его внимательно, познакомьтесь с другими символами. Подходите, вступайте в разговор, задавайте вопросы, выходите из контакта, тогда, когда вам захочется, а не по условиям вежливости, старайтесь реагировать на другие символы честно, то есть через те чувства, которые они в вас вызывают. Наблюдайте за собой, за своими реакциями, за тем, как входите в контакт и как из него выходите. Долго прощаетесь? Обрываете контакт? Уходите, потому что еще кто-то подошел, и вы не хотите мешать?

Упражнение. Один ведущий (скульптор) ходит по внутреннему кругу и по хлопку принимает какую-то позу, остальные повторяют. Наблюдают за собой, за своим сопротивлением, другими чувствами, которые возникают, за их динамикой.

Часто нам проще выполнять что-то, особенно если мы не очень понимает его смысл формально. Ведь смысл, мы убеждены в этом лежит в интеллектуальном поле, и имеет детерминистическую природу, то есть причинно-следственную связь. Если я буду делать..., то я должен понять что... часто особенно сомневающиеся спрашивают, а что будет? А что я должен понять? А какой смысл этого упражнения? На эти вопросы у ведущих нет ответа. Может быть, что-то новое возникнет: новое переживание, новая мысль... и это будет именно твоя мысль, твое переживание, твой опыт.

Еще проще обесценить предложение, действие со стороны другого, непонятное или пугающее. Можно сказать: «Глупость все это?», отшутиться, смеяться, не признавая собственной неловкости.

Психологи считают, что свойство обесценивать непонимаемое присуще нарциссу. Нам кажется, что организация современной жизни – это конвейер по производству нарциссов, когда обращение к собственным чувствам не только не поощряемо, но и наказуемо.

Если обращаться к греческим корням самого нарицательного имени Нарцисс (Narcissos), отсылает нас к понятию наркоза (Скендеруд Ф.), анестезии, сна, бесчувственности, то есть утрату доступа к собственным органам чувств. Следует уходить в изучении феномена нарциссизма от моралистской позиции и рассматривать нарциссизм как явление, которое следует однозначно осуждать и подавлять.

Нарцисс – это человек, который получил печальный, но эмоционально впечатляющий опыт, когда обращение к собственному внутреннему миру и доверие ему, жестко заблокировалось, и даже наказывалась. По сути, нарцисс заблокировал у себя способность узнавать себя в глазах другого, он не только не способен быть эмпатийным к другим, но и эмпатийным к себе, о чем написано выше.

Но это всего лишь защита своего Я в условиях нарциссической культуры, в которой оболочка важнее содержания.

Сдерживание эмпатии приводит к глубоким сильным переживаниям человека, лишенного возможности переживать сильные чувства единства, интимно-

сти и любви. Там где вытесняется любовь, ее место занимает стыд. Именно этот вариант переживания стыда называется токсическим, он заставляет человека «сворачиваться», выставляя для мира «лаковую оболочку».

Заметим, что позитивный смысл стыда в том, что он позволяет установить границы дозволенного и разрешенного в социальной жизни и межличностных отношениях.

Нарцисс решает внутренний конфликт своей эмоциональной природы и подавление этой природы как социокультурное требование в пользу подавление своей эмоциональной природы и утрачивает к ней доступ, доступ к самому себе.

Результатом этой невидимой борьбы, по мнению А. Холмогоровой и Н. Гараняна, является рост эмоциональных расстройств: **культ успеха и достижений оборачивается депрессией, культ силы – тревожными невротами и паническим атакам, культ «рацио» – разрастанием психосоматических страданий.**

Упражнение. Нарисуйте картину акварельными красками, гуашью, цветными мелками с символическим названием «Дорога». Дорога – это распространенная метафора жизни, дорога жизни, жизненный путь, профессиональный путь... Как верно заметил А.Г. Асмолов, выбор профессии – это выбор жизненного пути. Какие глубинные ценности и смыслы вы реализуете в пространстве вашей профессиональной деятельности. Невозможно провести жесткую границу между жизнью и профессиональной жизнью, через профессиональную деятельность мы тоже онтологически воплощаемся. Если считаем, что неверно сделали выбор профессии, что тогда мешает нам ее поменять?

После того, как картина закончена, предложите сделать автору небольшой анализ (идея Осориной М.В.).

1. Контактная фаза. Внимательно взгляните в общий сюжет картины, в ее героев, в общую цветовую тональность. Вопросы к себе:

Как у них там? Как мне с ними тут? Какие чувства вызывает ваша картина у вас? Что это за чувства? Попробуйте их разделить? Можно записать.

Это фаза погружения в собственную картину.

Пример: Одна из участниц группы нарисовала берег моря, верхний край рисунка – это продолжающаяся водная гладь. Слегка виден берег по правому и левому краям рисунка и по нижнему краю картины. По отношению к общей поверхности моря, берег занимает около 15–20 % всего рисунка, море меняется в цвете, от темного вблизи берега, становится все более светлым и приобретает серый оттенок. Берег скалистый, разбросаны камни, от нижнего края видна легко обозначенная тропинка к морю или от моря, на которой стоят спиной к зрителю два человека, мужчина и женщина, держась за руки.

Глядя на свою картину, автор сначала грустно улыбалась, потом перевернула ее, спустя некоторое время снова развернула ее и сказала, что ей очень грустно, но когда она смотрит только на море ей, становится спокойнее.

2. Ориентировочная фаза. Выделите героев картины; герои картины – все, что имеет самостоятельный статус существования.

Герои картины: мужчина, женщина, море, берег, отдельные камни, тропинка.

3. Фаза качественного анализа героев. Какой? Какая? Куда смотрят? Как стоят или сидят? Все оценивается с привлечением символического и метафорического контекста героя. Можно использовать метафоры проективного рисунка человека. Слева прошлое, справа будущее. Есть ли герои дублиеры, они тоже могут дополнительно раскрывать смыслы главных сюжетных героев.

Женщина и мужчина держат друг друга за руки, какими отношениями они связаны? Вы замечаете, что женщина плотно стоит на тропинке, а ноги мужчины как будто парят над ней. Это напоминает вам, что призраки, привидения тоже не движутся по земле, они не оставляют следов, а парят в воздухе. Женщина и мужчина смотрят в одну сторону, в сторону моря, но зрителю непонятно куда?; в глубь ли моря, или на линию горизонта, или в небо? Автор картины сообщает, что это она и ее первый муж. Он погиб в автокатастрофе. Она слегка удивлена, своим собственным сюжетом, ведь ей казалось, что давно она справилась с этой утратой.

Символический смысл камней очень многозначен. Камни могут означать пустыню, где человеку бесприютно и одиноко. Вспомним картину Крамского «Христос в пустыне», место, где Бог принимал решение. Или стихи Лермонтова: «Но кто-то камень положил в его протянутую руку...» Камни на морском берегу – это то, что когда-то могло быть морским дном, а теперь стало сушей. Сам Юнг отмечал тотемный характер маленьких окатышей, которые часто лежат в карманах детей (в его карманах, кстати, тоже), а также служат талисманами во многих первобытных культурах. Он называет их аккумуляторами энергии.

4. Фаза анализа связей и отношений. Что герои делают, какой вы видите в этом смысл? Как герои соотносятся пространственно? Попробуйте отстраниться от своего авторства, и если бы художник были не вы, чтобы можно было понять про героев еще (взгляд со стороны). «Может быть, художник хотел сказать...». Попробуйте в вариантах ответов почувствовать общее отношение к миру.

На вопрос: «Может ли эта картина быть связана с благополучной жизнью сегодня или может быть как-то связана с работой?», автор задумалась (она работает психологом в детском доме). Ответ был такой: «Я пока не очень понимаю как, но мне кажется, как-то связано с работой. Я ведь была экономистом, но пошла учиться на психолога, когда овдовела. А после окончания неожиданно для себя устроилась работать в детский дом. И мне там очень нравится, я с удовольствием работаю. Может детдомовские дети кажутся мне тоже пережившими большое горе?»

5. Фаза выхода из контакта с картиной. Известный английский экзистенциальный психолог Эрнесто Спинелли как-то обронил на семинаре: «Не отпускайте клиента, пока не убедитесь, что он уже вернулся сознанием в реальность, хорошо осознает настоящее и способен управлять своим состоянием. Обязательно оставьте для завершения встречи 5–7 минут». Во время консультативного диалога клиент может глубоко погрузиться в другое временное изме-

рение, в свои переживания, но мы как фактор реальности, как некая вещь, которая как в сказке позволит ему вернуться из «там-и-тогда» в «здесь-и-теперь». Поэтому всегда необходимо выйти из болезненного контакта или любого сильного чувства. Ведь возвращение в прошлое или в какую-либо ситуацию происходит через чувство. Помогите отстраниться от нарисованного мира. Можно, например, попросить всех участников посмотреть друг на друга внимательно и дать обратную связь. Узнали ли они друг о друге что-то новое, может быть, отдельных участников интересует конкретно чье-то мнение? Можно задавать друг другу вопросы, но не позволяйте интерпретировать чужие картины. **Строгое правило – интерпретирует картину только ее автор!!!**

Упражнение. Умеете ли вы говорить «нет» и говорить «да», именно тогда, когда вам этого действительно хочется?

Разделитесь на пары, придумайте легенду о том, какие отношения вас связывают. Один из партнеров по упражнению приглашает куда-то другого, тот должен отказаться.

Как закончилось убеждение: уступкой, компромиссом (я стобой пойду, но ты за это потом...), резким и жестким отказом. Некоторые люди переживают отказ как отвержение.

Часто, будто бы щадя чувства партнера или защищая отношения, мы не можем ясно и четко изложить свою позицию. Но в действительности, мы не даем ее представления о наших границах, так как разница во взглядах чувствах и представления собственно и есть обозначение границы, «где Я, а где не-Я».

Наше сопротивление, когда мы не говорим кому-то «да», уступая партнеру, часто не имеет серьезных оснований, и бывает связано с подростковым бессознательным страхом поглощения «Я». Когда в подростковом возрасте потребность в признании не бывает удовлетворена и у человека нет возможности отстоять свое «Я», такая потребность может бессознательно удовлетворяться в любой ситуации, когда «нет» всего лишь способ бессознательного самоутверждения и не относится к реальной ситуации.

Ваш партнер хочет сделать перестановку мебели, хочет один без вас пойти на рабочий «корпоратив», купил себе что-то из одежды, но вам это не нравится. Как вы себя ведете в подобных ситуациях?

Чтобы достаточно безопасно, но ярко почувствовать, как мы обходимся со своей границей, очень продуктивны телесноориентированные техники.

Разделитесь на пары, встаньте друг к другу спинами. Пойдите спокойно рядом друг с другом, попробуйте почувствовать дыхание другого, пристройтесь к нему, навалитесь слегка партнеру на спину, полежите немного на нем. Позвольте ему навалиться на вашу спину. Что с вами происходит, что вы чувствуете? Попробуйте вместе присесть на корточки, вместе встать. Внимательно следите за динамикой своих переживаний

Один из пары складывает руки перед собой как будто в молитве, соединяя ладони, другой, становясь сзади, берет в ладони его локти и слегка сжимает. Важно сжимать локти очень аккуратно и постепенно, по закону рычага давле-

ние будет передаваться на ладони. В этом упражнении важно понимать, что происходит с тобой, когда тебе сжимают ладони, движение которое символизирует внешнее давление.

Диагностика отношений и границы

Опросник «Границы Я» был создан американской исследовательницей Ниной Браун и адаптирован к русскоязычной выборке сотрудником Новосибирского государственного педагогического университета Е.О. Шамшиковой.

Методика является инструментом для оценки уровня психологической дистанции (характеризуется способностью/неспособностью личности регулировать степень доступности и открытости собственного психического содержания другим объектам) и отражает частоту нарушения границ этих объектов.

Структура опросника. Опросник содержит одну шкалу, состоящую из 30 утверждений. Каждое утверждение может быть оценено по шкале от 1 до 5 баллов: 1 – почти никогда, 2 – изредка, 3 – иногда, 4 – обычно, 5 – почти всегда. Общей показатель шкалы выявляет уровень психологической дистанции и подсчитывается путем сложения баллов. Так максимальный балл составляет 150, минимальный – 30.

Инструкция: пожалуйста, прочитайте приведенные ниже утверждения и, ориентируясь на то, что вы делаете в подобных ситуациях, ответьте на следующие вопросы. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из пяти вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 1 до 5, подходящий, по вашему мнению.

5 – почти всегда

4 – обычно

3 – иногда

2 – изредка

1 – почти никогда

1. Иногда, беру вещи в семье без спроса у брата/сестры, отца/матери
2. Случается, что я без спроса беру вещи у друзей
3. Бывает, что беру без спроса вещи коллег
4. Могу прийти к другу без предварительной договоренности
5. Порой, вхожу в кабинет начальника, директора без стука или разрешения войти
6. Иногда, без спроса сажусь в кабинете директора, начальника
7. Могу сказать кому-либо, что он похудел (располнел)
8. Бывает, касаюсь или обнимаю малознакомых мне людей при разговоре
9. Когда я вижу беременную женщину, у меня возникает желание дотронуться до ее живота
10. Порой обнимаю или беру на руки ребенка, не спросив его
11. Могу сказать другу, что он сегодня плохо выглядит, не выспался
12. Бывает, что говорю людям об их физических недостатках: например, длинный нос, кривые ноги, сутулая спина

13. Могу толкнуть человека, если он стоит на пути и мешает мне
14. Бывает, треплю ребенка по голове или взъерошиваю его волосы
15. Могу сказать человеку, что он похож на своего родителя (ты похожа на мать; ты такой же, как отец)
16. Бывает, что называю ребенка, друга производным от его имени или просто «младший», «малой»
17. Называю ребенка «маленький Дима», если его родитель носит то же имя
18. Могу высказать свое мнение о чем либо другу, брате/сестре
19. Бывает, что я задерживаюсь и заставляю людей ждать меня
20. Бывает, проверяю карманы, бумажник, телефон друга, ребенка, родителей
21. Иногда, читаю записки, sms, письма своего друга, мужа/жены, ребенка
22. Могу зайти к другу неожиданно, без предварительного звонка
23. Случается так, что я планирую все за других, не посоветовавшись с ними
24. Бывает, что, обращаясь к человеку, не называя его по имени
25. Порой, рассказываю матерные и неприличные анекдоты
26. Иногда, слушаю громкую музыку
27. Бывает, что я беру в займы деньги и забываю их отдать
28. Могу взять что-нибудь со стола друга или коллеги
29. Бывает, говорю родственникам принести, купить мне что-либо в приказном тоне
30. Частенько, раскладываю на занятиях свои принадлежности по всему столу

**Среднее и стандартное отклонение
по результатам исследования
Е. О. Шамшиковой**

Название группы	Выборка	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартн. отклонение
Работающие взрослые	116	43	123	88,19828	21,78959
Студенты	302	31	135	60,69868	14,70028
Школьники	143	32	105	57,67832	13,58157

Опросник «Социально-психологическая дистанция» (СПД) разработан доктором психологических наук Курганского государственного университета С.В. Духновским. Основное назначение опросника – определение эмоциональной близости, степени взаимопонимания, доверия между взаимодействующими субъектами как показателя дистанции между ними.

Инструкция: перед Вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с различными людьми. Пожалуйста, вспомните наиболее частые (типичные) ситуации общения со значимым для Вас человеком. Каким именно человеком, обсудите с психологом, получите у него дополнительные разъяснения. Укажите че-

ловека, отношения с которым вы оценивали. Оцените, на сколько перечисленные ниже признаки характерны для Ваших с ним отношений, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1 – полностью не согласен;
- 2 – согласен в малой степени;
- 3 – согласен почти наполовину;
- 4 – согласен наполовину;
- 5 – согласен более чем наполовину;
- 6 – согласен почти полностью;
- 7 – согласен полностью.

1. При разрешении конфликтов с этим человеком я всегда стараюсь прийти к взаимопониманию с ним.

2. Мне достаточно трудно рассказать ему (ей) о своих проблемах.

3. Я переживаю одиночество (общность), находясь рядом с этим человеком.

4. Я всегда готов быть рядом с ним (с ней).

5. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.

6. Взаимопонимание – основная особенность наших отношений.

7. В отношениях с ним (с ней), я предпочитаю держать свои эмоции при себе.

8. Я уважаю его (ее)

9. Я стараюсь проводить все свободное время с этим человеком.

10. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.

11. Я всегда стараюсь понять его (ее) чувства, настроение и состояние.

12. У меня нет от него (нее) никаких секретов и тайн.

13. Отношения с ним (с ней) приносят мне радость и удовольствие.

14. Если бы я имел такую возможность, то старался бы проводить больше времени с этим человеком.

15. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши как в гостях.

16. При возникновении трудностей с ним (с ней) я прилагаю максимум усилий, чтобы прийти к взаимопониманию.

17. Я доверяю этому человеку, когда о нем говорят что-нибудь плохое или неприятное для меня.

18. Я испытываю постоянный интерес к этому человеку.

19. Находясь рядом с ним, я чувствую себя достаточно комфортно.

20. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.

21. Для меня всегда ясно и понятно его (ее) отношение ко мне.

22. Я верю всему, что говорит мне этот человек.

23. Я часто испытываю нервозность, растерянность и беспокойство, находясь рядом с ним.

24. Совместное времяпровождение не вызывает у меня внутреннего напряжения, нервозности и беспокойства.

25. Часто неприличная и даже непристойная шутка меня смешит.

26. Я всегда стараюсь понять этого человека.
27. В наших отношениях часто возникают ситуации, когда я не могу с ним (ней) посоветоваться, рассказать о своих проблемах.
28. Я часто обижаюсь на этого человека.
29. Совместное времяпровождение (например, на отдыхе или дома) редко приводит к конфликтам, ссорам и разногласиям между нами.
30. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.
31. Я считаю, что в моих отношениях с ним (с ней) присутствует взаимопонимание.
32. Я стараюсь обсуждать с этим человеком напряженные моменты моей жизни.
33. Находясь рядом с ним (ней), я бываю одинок.
34. Я всегда могу предложить какое-либо интересное дело или занятие друг для друга.
35. Бывает мне сложно понять этого человека.
36. Я всегда стараюсь быть честным в отношениях с ним (с ней).
37. Мы часто обижаемся друг на друга.
38. Я могу не только проводить свободное время с этим человеком, но и решать вместе с ним различные бытовые и деловые вопросы.
39. Этот человек часто ошибается при восприятии моего состояния и настроения.
40. Я всегда стараюсь разделить (поделиться) радость с этим человеком.
41. Наши отношения достаточно дружелюбны.

Ключи к методике

«Определение социально-психологической дистанции» «СПД»

Шкалы методики	Номера пунктов опросника «СПД»
Когнитивная дистанция (Cognitive distance)	Прямые пункты – 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 Обратные пункты – 35, 39
Коммуникативная дистанция (Communicative distance)	Прямые пункты – 12, 17, 22, 36, 40 Обратные пункты – 2, 7, 27, 32
Эмотивная дистанция (Emotional distance)	Прямые пункты – 3, 8, 13, 18, 41 Обратные пункты – 23, 28, 33, 37
Поведенческая и деятельностная дистанция (Activity distance)	Прямые пункты – 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 38 Обратные пункты – нет
Положительный – отрицательный образ самого себя (Self-image)	Прямые пункты – 5, 10, 15, 20, 25, 30 Обратные пункты – нет

Шкалы «Cog-d», «Com-d» и «Emo-d» есть пункты, которые имеют инвертированную семибалльную шкалу. По этим пунктам в суммарный балл шкалы идут не те баллы, которые написаны испытуемыми, а разница, которая получа-

ется после вычитания написанного (в бланке ответов) балла из восьми. То есть необходимо использовать формулу: $S=8-M$, где M – балл, написанный испытуемыми, S – балл, который войдет в сумму сырых баллов для данной шкалы.

Оценка выраженности показателя по каждой шкале, производится с помощью перевода «сырых» числовых величин в стандартные, в Т-оценки (см. таблицы в приложении).

Повышенные оценки по той или иной шкале – это оценки в 55 и более Т-баллов.

Пониженные оценки – это оценки в 45 и менее Т-баллов.

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов.

Низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Интерпретация результатов

Шкала «Cog-d»: Когнитивная дистанция. Это степень взаимопонимания. Чем выше балл, тем более близкая когнитивная дистанция между субъектами.

Высокие оценки. Стремление понять и принять установки, мотивы, цели, личностные характеристики партнера. Наличие общего смыслового поля с партнером. Наличие знаний о психологических особенностях друг друга и возможность их использования для регуляции межличностных отношений, для достижения гармонии друг с другом.

Низкие оценки. Отсутствие взаимопонимания в отношениях; неадекватная интерпретация поведения как своего собственного, так и партнера. Отсутствие общего смыслового поля. Незнание и неприятие психологических особенностей партнера.

Шкала «Com-d»: Коммуникативная дистанция. Это степень доверия, чем выше балл, тем его больше в межличностных отношениях.

Высокие оценки. Высокая степень доверия партнеру, готовность передавать, получать и хранить информацию, сведения, представляющие личностную значимость. Способность человека изначально наделять своего партнера, его возможные будущие действия и собственные предполагаемые действия свойствами безопасности (надежности) и ситуативной полезности (значимости). Субъект относится к себе как к ценности и к партнеру как к равному себе.

Низкие оценки. В отношениях преобладает больше доверие к себе, чем к партнеру, в принятии решений субъект больше полагается на себя. Недоверие партнеру, подозрительность. Отношение к себе как к ценности, в сочетании с заниженной ценностью и надежностью партнера. Возможно проявление осторожности в установлении близких отношений с партнером.

Шкала «Emo-d»: Эмотивная дистанция. Предполагает соотношение силы сближающих и удаляющих чувств. Чем выше балл, тем более близкая эмотивная дистанция между субъектами.

Высокие оценки. Стремление устанавливать близкие чувственные, доверительные отношения с партнером. Выраженность сближающих чувств: единства (или общность) с партнером, дружелюбия; добросердечия, признательности, уважения в отношениях с партнером. Очень высокие оценки могут говорить об эмоциональной зависимости с партнером, которая носит симбиотичный характер. При очень высоких оценках, также возможно говорить о наличии (или тенденции к ней) любовной зависимости, зависимости от людей и отношений, сексуальной зависимости.

Низкие оценки. Преобладание удаляющих чувств в отношениях: одиночества, отворачивания, злобы и злости, вины или раскаяния, зависти по отношению к партнеру, обиды на партнера, ненависти к нему. Отчужденность и эмоциональная холодность в отношении друг с другом; взаимодействие «без чувств» – равнодушие.

Шкала «Act-d»: Поведенческая и деятельностная дистанция. Чем выше балл, тем более близкая поведенческая и деятельностная дистанция между субъектами.

Высокие оценки. Говорят о большом перечне видов деятельности и поведения, которые могут проводиться и осуществляться совместно. Длительное совместное время проведение не доставляет напряжения, не приводит к учащению конфликтности в отношениях. Чем больше притяжения испытывает человек, тем более он склонен к снисходительности, к большому согласию и согласованности в деятельности с партнером.

Низкие оценки. Нежелание осуществлять что-либо совместно. Сложность длительное время находится друг с другом, трудности в осуществлении совместной деятельности.

Шкала «Si»: Положительный – отрицательный образ самого себя. Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую) и его адекватность.

Очень высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Есть основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную его адекватность, неискренность. Другими причинами этого могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах тестирования.

Умеренные оценки характеризуют степень принятия личностью себя; говорят о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценки своих психологических особенностей (отношений), о критичности в самооценивании.

Низкие оценки свидетельствуют не только о критичности в самооценке и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.

Опросник «Суверенность психологического пространства» (С.К. Наргова-Бочавер)

Общая характеристика теста

Предполагаемый адресат теста – подростки, начиная с 11–12 лет, и взрослые, которым предъявляется смещенная ретроспективная инструкция. Поскольку основные идентификационные процессы завершаются в подростково-юношеском возрасте, предварительные данные подростков и взрослых практически не отличаются. Модификация инструкции теста позволяет также использовать его для оценки психологической близости членов семьи и дистанционных отношений внутри семьи.

Опросник содержит шесть шкал, отражающих измерения психологического пространства. Каждое утверждение может либо приниматься, либо отвергаться респондентом. Теоретически предполагалось, что ответ, соответствующий ключу, увеличивает показатель суверенности (+1), а ответ, не совпадающий с ключом, – показатель депривированности (-1).

Общий показатель суверенности подсчитывается путем сложения баллов. Концептуально шкалы опросника рассматриваются как содержательно независимые (каждый пункт входит в состав только одной шкалы), поэтому общий показатель суверенности равен сумме показателей по всем шести шкалам. Содержание каждой из шкал не может быть использовано для изучения суверенности ППЛ по другой шкале: так, утверждения о суверенности структуры ценностей не связаны с суверенностью телесного носителя психологических качеств. Образование симптомокомплексов по сочетанию шкал пока не предполагается.

Суверенность физического тела (СФТ) человека констатируется в отсутствии попыток нарушить его соматическое благополучие, а депривированность – в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отпавлении его физиологических потребностей.

Суверенность территории (СТ) означает переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), а депривированность – отсутствие территориальных границ.

Суверенность мира вещей (СВ) подразумевает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность – непризнание его права иметь личные вещи.

Суверенность привычек (СП) – это принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность – насильственные попытки изменить комфортный для субъекта распорядок.

Суверенность социальных связей (СС) выражает право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими, а депривированность – контроль над социальной жизнью человека.

Суверенность ценностей (СЦ) подразумевает свободу вкусов и мировоззрения, а депривированность – насильственное принятие неблизких ценностей.

Текст опросника

Вам предлагается оценить утверждения теста, который описывает детство человека. Если содержание утверждения относится к Вам, следует поставить галочку в ячейке, соответствующей «Да». Если в Вашей жизни подобных ситуаций не встречалось, поставьте галочку в ячейке, соответствующей «Нет». Если Вам трудно вспомнить, как было на самом деле, представьте себе наиболее вероятное положение дел. Этот тест не измеряет интеллектуальные способности, поэтому правильных или неправильных ответов не существует; каждый вариант встречается в реальной жизни. Постарайтесь не раздумывать долго, время заполнения теста – 20 минут.

Спасибо!

1. Случалось, что я был вынужден носить одежду, которая мне не нравилась.
2. Меня в детстве стригли, не спросив на то моего желания.
3. Я всегда имел уголок для игры, который мог обустроить по собственному вкусу.
4. Решение о проведении каникул и выходных чаще принималось без меня.
5. Уже в раннем детстве я отказывался носить неудобную одежду.
6. У нас было в порядке вещей, если родители переключали телевизор на свой канал, когда я его смотрел.
7. Часто мне приходилось терпеть, когда родственники тискали и целовали меня.
8. Даже в детстве я был уверен, что без меня никто не трогает мои игрушки.
9. Я всегда имел возможность поиграть дома в одиночестве, когда мне этого хотелось.
10. В детстве бывало, что я носил одежду, в которой чувствовал себя посмешищем, и боялся, что меня будут дразнить.
11. Я обижался, когда меня в порядке наказания шлепали или давали подзатыльники.
12. Я раздражался, если во время стирки мама вытряхивала мои вещи из карманов.
13. В нашем доме запрещалось подкрепляться, «перехватывая куски» между завтраком, обедом и ужином.
14. Обычно родители не запрещали слушать музыку, которая мне нравится, даже если она их раздражала.
15. Меня никогда не заставляли есть насильно, как других детей.
16. Я часто огорчался, когда родители наводили порядок в моих игрушках.
17. Для меня было неприятным переживанием, когда мне стригли ногти.
18. У меня всегда было место (стол, сундучок, коробка), где я мог спрятать дорогие мне предметы.
19. Помню, что я сильно грустил оттого, что мне не разрешали ложиться спать чуть позже, чем это было принято.
20. Нередко бывало, что нужные мне вещи покупались как поощрение за хорошую учебу или поведение.

21. Случалось, что детский праздник был для меня испорчен, если я был одет не так, как хотелось.
22. Обычно меня спрашивали, что я хотел бы на завтрак, обед или ужин.
23. Мне не нравилось, если без разрешения брали мою чашку или расческу.
24. Когда я чувствовал себя обиженным, я имел привычку запирается в ванной или туалете.
25. Я расстраивался, когда не мог доиграть из-за того, что взрослые звали меня к себе.
26. Если друзья предлагали мне переночевать у них, родители обычно не возражали.
27. Мне удавалось обычно устроить детский праздник так, как хотелось.
28. Случалось, я обижался, когда взрослые начинали серьезный разговор и выставляли меня в другую комнату.
29. Даже если подходило время ложиться спать, мне обычно разрешали досмотреть любимую передачу.
30. Мне не нравилась семейная традиция донашивать хорошие вещи, доставшиеся от других детей.
31. Мне часто хотелось поиграть с детьми, которые вместе со мной ходили в кружок, но обычно родители торопились, и это не удавалось.
32. При покупке вещей родители всегда учитывали мое мнение.
33. В детстве часто случалось, что, стесняясь попроситься в туалет, я долго терпел.
34. Я вполне ощутил, что отдать любимую игрушку – одно из самых сильных страданий маленького ребенка.
35. Взрослые почему-то считали, что могут войти в ванную или туалет, когда там ребенок, и не разрешали закрывать дверь на замок.
36. Родители старались делать со мной уроки, когда я уже справлялся сам.
37. Даже если родителям было некогда, они находили время, чтобы я поиграл с детьми, которые были мне симпатичны.
38. Родители не запрещали мне располагать в комнате ценные для меня предметы (фотографии любимых героев, плакаты), даже если они им не нравились.
39. Когда была приготовлена вкусная еда, то близкие мне взрослые считали необходимым накормить меня ею, даже преодолевая мое сопротивление.
40. Мне бы очень хотелось, чтобы на дверях детских комнат были замки, хотя взрослых это и обижает.
41. Мне случалось огорчаться, если родители неожиданно брали меня в гости.
42. В детстве меня нередко заставляли есть калорийную, но невкусную пищу.
43. Я переживал оттого, что взрослые ошибочно думали, будто в детстве любую вещь можно заменить другой.
44. Я предпочитал в детстве ходить в гости, а не звать гостей к себе.
45. Меня раздражало, если взрослые не информировали меня о своих планах.

46. Проблема «отцов и детей» у нас не существовала, так как родители с детства уважали мое мнение.

47. Мне не нравилось, когда взрослые в детстве любили меня пощекотать или ущипнуть.

48. Я любил в детстве, когда бывал за городом, построить себе шалаш или гнездо на дереве.

49. Родители спокойно принимали тот факт, что знают не всех моих друзей.

50. Мне не нравилось, что новых вещей не покупали, пока у нас были старые, но в хорошем состоянии.

51. Существовали телепередачи, которые я не мог смотреть без разрешения родителей.

52. Если ребенку не нравится какая-то вещь, ни к чему заставлять его пользоваться ею.

53. Как и многие другие дети, я мечтал построить домик из диванных подушек, но мне это не удавалось.

54. Если у нас с друзьями возникали общие планы, наши родители нередко старались их изменить.

55. Если я возвращался из магазина, то мог часть сдачи оставить себе.

56. У нас было принято, чтобы родители всегда знали мой распорядок дня.

57. Я всегда был уверен, что, когда я разговариваю с кем-то по телефону, никто не прервет и не подслушает нашей беседы.

58. Родители пресекали мои попытки украсить себя так, как не было принято в их время (пирсинг, татуаж, прически).

59. Мне часто бывало неприятно, когда взрослые дотрагивались до меня.

60. Испытывая нехватку карманных денег, я не стеснялся попросить их у родителей.

61. Меня раздражало, если в моей комнате наводили порядок.

62. Во время обеда, если суп был горячим, я мог сначала съесть второе, и родители это не запрещали.

63. Если у меня в детстве появлялся новый знакомый, я должен был обязательно показать его родителям.

64. Родители всегда демонстрировали свое несогласие с моими попытками соответствовать молодежной культуре.

65. Посещая врача, я боялся не боли, а того, что чужой человек будет меня трогать.

66. Наверное, я собственник: уже в детстве я постоянно раздражался оттого, что кто-то пользовался моими вещами.

67. Мне не нравилось, что взрослые ходят через ту комнату, где я играю с друзьями.

68. Проверя домашнее задание, родители всегда обращали внимание на порядок его выполнения: сначала основные предметы, а затем «второстепенные», и были недовольны, если он нарушался.

69. Меня раздражало, когда приходилось в детстве носить вещи старшей сестры или брата.

70. У меня было в детстве увлечение (кружок, спортивная или художественная школа), которое не реализовалось, потому что родители были против.

71. Маленьких детей везде ждут огорчения: даже надевая шапку или завязывая шарф, взрослые умудряются зацепить за ухо или вырвать волосы.

72. У меня вызывало брезгливость, если мама или бабушка настаивали, чтобы я попробовал приготовленную ими еду «поварской» ложкой, которой они пробовали ее сами.

73. Я не любил, если у нас оставались на ночь гости, и мне приходилось менять спальное место.

74. Если я не сделал домашнее задание, но успел выполнить его на перемене, родители никогда меня не ругали: «Победителя не судят».

75. Случалось, мне навязывали общение с братом или сестрой, даже когда мне этого не хотелось.

76. Мне случалось раздражать родителей, если мое мнение не совпадало с их собственным.

77. В детстве нередко вызывало огорчение, когда мне надевали одежду через голову.

78. В нашей семье считалось важным тратить деньги не только на самое необходимое, но и на то, чего очень хочется ребенку (дорогие книги и приборы – бинокль, словарь, – без которых можно было вполне обойтись).

79. Я не любил, когда во время моих занятий кто-то из близких стоял у меня за спиной и смотрел мне через плечо.

80. Даже в детстве родители не настаивали, чтобы я «пошел по их стопам».

Бланк ответов

ФИО _____ Возраст _____

Да		Нет												
	1			17			33			49			65	
	2			18			34			50			66	
	3			19			35			51			67	
	4			20			36			52			68	
	5			21			37			53			69	
	6			22			38			54			70	
	7			23			39			55			71	
	8			24			40			56			72	
	9			25			41			57			73	
	10			26			42			58			74	
	11			27			43			59			75	
	12			28			44			60			76	
	13			29			45			61			77	
	14			30			46			62			78	
	15			31			47			63			79	
	16			32			48			64			80	

Ключ

Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет
	1	СВ		17	СФТ		33	СФТ	СС	49			65	СФТ
СФТ	2		СТ	18			34	СВ		50	СВ		66	СВ
СТ	3			19	СП		35	СТ		51	СЦ		67	СТ
	4	СЦ		20	СВ		36	СП	СВ	52			68	СП
СФТ	5			21	СЦ	СС	37			53	СТ		69	СВ
	6	СП	СФТ	22		СЦ	38			54	СП		70	СЦ
	7	СФ		23	СВ		39	СФТ	СВ	55			71	СФТ
СВ	8			24	СТ		40	СТ		56	СП		72	СВ
СТ	9			25	СП		41	СП	СС	57			73	СТ
	10	СЦ	СС	26			42	СЦ		58	СЦ	СП	74	
	11	СФТ	СЦ	27			43	СВ		59	СФТ		75	СС
	12	СВ		28	СТ		44	СТ	СВ	60			76	СЦ
	13	СП	СП	29			45	СП		61	СТ		77	СФТ
СЦ	14			30	СВ	СЦ	46		СП	62		СВ	78	
СФ	15			31	СС		47	СФТ		63	СС		79	СТ
	16	СВ	СЦ	32		СТ	48			64	СЦ	СЦ	80	

Формулы подсчета баллов для автоматической обработки

Для получения показателей нужно просуммировать ответы респондента на каждый (из перечисленных в ключе шкалы) пункт по следующим формулам:

$$\begin{aligned} \text{СПП} = & 2 + 3 + 5 + 8 + 9 + 14 + 15 + 18 + 22 + 26 + 27 + 29 + 32 + 37 + 38 + 46 \\ & + 48 + 49 + 52 + 55 + 57 + 60 + 62 + 74 + 78 + 80 - 1 - 4 - 6 - 7 - 10 - 11 - 12 - 13 \\ & - 16 - 17 - 19 - 20 - 21 - 23 - 24 - 25 - 28 - 30 - 31 - 33 - 34 - 35 - 36 - 39 - 40 \\ & - 41 - 42 - 43 - 44 - 45 - 47 - 50 - 51 - 53 - 54 - 56 - 58 - 59 - 61 - 63 - 64 - 65 \\ & - 66 - 67 - 68 - 69 - 70 - 71 - 72 - 73 - 75 - 76 - 77 - 79 \end{aligned}$$

$$\text{СФТ} = 2 + 5 - 7 - 11 + 15 - 17 + 22 - 33 - 39 - 47 - 59 - 65 - 71 - 77$$

$$\text{СТ} = 3 + 9 + 18 - 24 - 28 - 35 - 40 - 44 + 48 - 53 - 61 - 67 - 73 - 79$$

$$\begin{aligned} \text{СВ} = & 8 - 1 - 12 - 16 - 20 - 23 - 30 - 34 - 43 - 50 + 52 + 55 + 60 - 66 - 69 - 72 \\ & + 78 \end{aligned}$$

$$\text{СП} = 29 - 6 - 13 - 25 - 19 - 36 - 41 - 45 - 54 - 56 + 62 - 68 + 74$$

$$\text{СС} = 26 - 31 + 37 + 49 + 57 - 63 - 75$$

$$\text{СЦ} = 14 - 10 - 4 - 21 + 27 + 32$$

2. Эмоциональное выгорание и социально-психологическая адаптированность психолога

В настоящее время в психолого-педагогическом пространстве активно обсуждается вопрос о профессиональном стрессе и синдроме эмоционального сгорания или выгорания работников. Существует много трактовок природы и содержания синдрома эмоционального выгорания.

Г. Фрейденбергер, впервые описавший синдром эмоционального выгорания, считает, что это – «истощение энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей, вследствие чего снижается их эффективность в целях и действиях».

К. Маслач определила синдром эмоционального выгорания как потерю интереса и осторожности в работе. А впоследствии, развив свое учение, она представила это понятие как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам».

Под эмоциональным истощением часто понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо для них.

Психическое выгорание рассматривается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в контексте этой работы. Такое понимание несколько видоизменило и его основные компоненты: эмоциональное истощение, цинизм, профессиональная эффективность. С этих позиций понятие деперсонализации имеет более широкое значение и означает отрицательное отношение не только к клиентам, но и к труду и его предмету в целом.

К. Чернисс (С. Cherniss) в 1980 г. определил синдром эмоционального выгорания как потерю мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства, неудовлетворенность, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении.

Синдром эмоционального выгорания определяется как чувство эмоционального и физического истощения вместе с чувством расстройства и неудачи. Синдром эмоционального выгорания – эмоциональное истощение, невозможность сострадать.

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является В.В. Бойко. Он указывает на то, что эмоцио-

нальное выгорание приобретает в жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая, определяется органическими причинами – свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями. Эмоциональное выгорание В.В. Бойко определяет как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание, по мнению В.В. Бойко, представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения, отчасти функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Само по себе выгорание, таким образом, В.В. Бойко считает конструктивным, а дисфункциональными – его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности.

Методика исследования эмоционального выгорания (Бойко В.В.)

Назначение методики. Измерение уровня проявления эмоционального выгорания – механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Ход обследования. Методика В.В. Бойко состоит из опросного листа, включающего в себя 84 суждения. Испытуемый, в соответствии с инструкцией, отвечает на них в виде утвердительных или отрицательных ответов.

Инструкция испытуемому. Внимательно прочитайте каждое суждение и отвечайте «да», если Вы согласны с его содержанием, и «нет», если не согласны (помните, что в суждениях речь идет о Ваших партнерах – субъектах Вашей профессиональной деятельности: пациентах, учащихся и др.)

Обработка результатов. Интерпретация результатов проводится по трем фазам, включающих в себя по 4 симптома:

Фаза напряжения

- Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».
- Симптом «неудовлетворенности собой».
- Симптом «загнанности в клетку».
- Симптом «тревоги и депрессии».

Фаза резистенции

- Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».
- Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».
- Симптом «расширения сферы экономии эмоций».
- Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Фаза истощения

- Симптом «эмоционального дефицита».
- Симптом «эмоциональной отстраненности».

- Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»
- Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – симптом не сложился;
- 10–15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 и более – симптом сложился.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме.

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования ЭВ. В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления качественно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась (в большей или меньшей степени):

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37–60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

3) находится итоговый показатель синдрома ЭВ – сумма показателей всех 12 симптомов.

Текст опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте по одному суждения и ставьте в бланке ответов «+», если Вы согласны с данным утверждением и «-», если нет. Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения –

хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на ре-

- зультатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
 34. Я очень переживаю за свою работу.
 35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
 36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
 37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
 38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
 39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
 40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
 41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
 42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
 43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
 44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
 45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
 46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
 47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
 48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
 49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
 50. Успехи в работе вдохновляют меня.
 51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
 52. Я потерял покой из-за работы.
 53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
 54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
 55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
 56. Я часто работаю через силу.
 57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
 58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
 59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не

видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Ключ к методике

«Напряжение»

- Переживание психотравмирующих обстоятельств:
 - +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).
- Удовлетворенность собой:

- -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).
- «Загнанность в клетку»:
- +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).
- Тревога и депрессия:
- +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

«Резистенция»

- Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:
- +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).
- Эмоционально-нравственная дезориентация:
- +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).
- Расширение сферы экономии эмоций:
- +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).
- Редукция профессиональных обязанностей:
- +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

«Истощение»

- Эмоциональный дефицит:
- +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2).
- Эмоциональная отстраненность:
- +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).
- Личностная отстраненность (деперсонализация):
- +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).
- Психосоматические и психовегетативные нарушения:
- +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА)

**(разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптирована
Снегиревой Т.В.)**

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этой шкалы, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за собственное поведение. Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.), 37 – критериям дезадаптированности (неприятие себя и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, т. е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психических процессов); 28 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»).

Описание

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, рядом с которыми напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводятся инструкция и текст методики.

Инструкция

На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях.

При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – в зависимости от того, в какой степени оно характерно для вас.

Если содержание высказывания совершенно к вам не относится, обведите кружком цифру 1.

Если то, о чем в нем говорится, не похоже на вас, обведите цифру 2.

Если вам кажется, что вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, – обведите цифру 3.

В тех случаях, когда вы не можете решить, относится ли к вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, – обведите цифру 4.

Если вы считаете, что это похоже на вас, но вы не уверены, – обведите цифру 5.

Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на вас, – обведите цифру 6.

И, наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже» – обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано сверху и внизу на каждой из следующих страниц.

Переверните страницу и начинайте работать.

Вверху и внизу на последующих страницах с текстом высказываний сформулированы значения ступеней шкалы:

Совершенно ко мне не относится – 1

Не похоже на меня – 2

Пожалуй, не похоже на меня – 3

Не знаю – 4

Пожалуй, похоже на меня – 5

Похоже на меня – 6

Точно про меня – 7

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.

7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать — иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы ~ с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).

36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины – даже тогда, когда как будто бы ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный, порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно – быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретиться с трудностями или попасть в ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
65. Я просто не уважаю себя.

66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я правлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.
79. Я умею упорно работать!
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми.

98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.

99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.

100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка и интерпретация результатов

Показателями адаптированности (i+) служат высказывания 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98; показателями дезадаптированности (i-) — высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100. Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся сумме позитивных (i+) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (i-), попавших в позиции 1, 2, 3:

$$Ka = Ni+ (5,6,7) + i- (1,2,3).$$

Так как позитивных суждений в шкале — 36, а негативных — 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента — 73. минимальная — 1.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных (i+) высказываний, распределенных на 1,2,3 позиции, и негативных (i-), занявших 5,6,7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (8-10-е классы), средние индексы социально-психологической адаптированности располагаются обычно в пределах 39–44 баллов.

Чтобы расширить возможности качественного анализа полученных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от 1 до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений.

1. Приятие/неприятие себя (соответственно суждения 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т. е. 11 и 7 высказываний).

2. Приятие других/конфликт с другими (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76, в целом 6 и 7 высказываний).

3. Эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность)/эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т. е. 6 и 8 суждений).

4. Ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) — ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку

извне, пассивность в решении жизненных задач) (4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77, итого 13 и 9 высказываний).

5. Доминирование/ведомость (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87, т. е. 3 и 6 суждений).

6. «Уход» от проблем (17, 18, 54, 64, 86 – 5 высказываний).

Выполнение теста длится примерно урок (45 минут). Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» («МЛЮ-АМ») (Маклаков А.Г.)

Методика используется с целью определения наличного уровня личностного адаптационного потенциала, который отражает возможности личности в психической и социально-психологической адаптации.

Опросник состоит из 165 вопросов и имеет пять шкал: «общий уровень адаптивных способностей», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность» и шкала «достоверности». Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов с ключом, суммирования баллов по каждой шкале и перевода их из «сырых» баллов в баллы. Чем ниже показатель по шкале, тем выше адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативность и моральная нормативность.

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно не справедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.

20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвигаться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее), нет ни хрипоты, ни невнятности.
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.

82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

83. Кто-то управляет моими мыслями.

84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.

85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.

86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

87. Я вполне уверен в себе.

88. Никому не доверять - самое безопасное.

89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.

97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.

100. У меня никогда не было столкновений с законом.

101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.

107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью как и другие.

108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

109. Как правило, мне не везет.

110. Меня легко привести в замешательство.

111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.

118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.

119. Часто мне хочется умереть.

120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.

121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.

130. Я часто обращаюсь к людям за советом.

131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.

132. Меня довольно трудно вывести из себя.

133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.

134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.

135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.

137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.

138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.

139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.

140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко и возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Ключ

Достоверность (Д) «Нет»: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Адаптивные способности (АС):

«Да»: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123,

124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165

«Нет»: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

Нервно-психическая устойчивость (НПУ):

«Да»: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153v 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162

«Нет»: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

Коммуникативные особенности (КС):

«Да»: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152

«Нет»: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

Моральная нормативность (МН):

«Да»: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

«Нет»: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

**Таблица перевода сырых баллов
в стены**

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стены
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Интерпретация результатов теста.

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1–3 стена)	Выше среднего (7–10 стенов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения

Итоговую оценку по шкале «Личностный адаптивный потенциал» (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам:

ЛАП = «Нервно-психическая устойчивость» + «Коммуникативные способности» + «Моральная нормативность»; с последующей интерпретацией по нижеприведенной таблице.

Уровень адаптивных способностей (стены)	Интерпретация
5–10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью
3–4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности.

	Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий
1–2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра)

Стиль саморегуляции произвольной активности (Моросанова В.И.)

Методика применяется с *целью* выявления стилевых особенностей саморегуляции поведения (произвольной активности). Методика работает как единая шкала, отражая общий уровень саморегуляции, характеризующий общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами – планирования, моделирования, программирования, оценки результатов; и регуляторно-личностными свойствами – гибкости и самостоятельности.

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дня для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.

9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результата.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и о своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» – отрицательные.

Ключ к шкалам

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл

Шкалы	Верно/Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно /неверно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 23
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Общий показатель и показатели по каждой шкале интерпретируем в соответствии с нормами.

Шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4–6	>7
Моделирование	<3	4–6	>7
Программирование	<4	5–7	>8
Оценивание результатов	<3	4–6	>7

Гибкость	<4	5–7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24–32	33

Интерпретация шкал.

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно

сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «**Общий уровень саморегуляции**» (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Упражнение «Баланс реальный и желаемый»

Ведущий: Следующее упражнение заставит нас задуматься вот над чем – какое место в вашей жизни занимают работа, дом и личная жизнь.

Участникам раздаются листы, на которых нарисованы два круга. В первом предлагается, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соответствии в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествие, отдых, увлечения). В другом круге – их желаемое соотношение.

Вопросы: Есть ли различия? В чем они заключаются? Довольны ли вы положением дел? «Напрягает» ли вас это? Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

Работа с симптомами эмоционального выгорания

Ведущий: Нарушение пропорций между секторами может повлечь развитие симптомов профессионального выгорания, с которыми мы с вами знакомимся и сейчас я предлагаю вам актуализировать эти знания и распределить симптомы на 4 сферы их проявления.

Сейчас мы проверим, как вы умеете различать симптомы.

Названия симптомов (отпечатанные на листочках) раздаются участникам, и они должны определить к какой из четырёх сфер относится каждый из симптомов.

Проверка задания и обсуждение.

Вопросы: Все ли согласны? Давайте прочитаем.

Ведущий: Систематизировав, таким образом, проявления выгорания, нам будет проще анализировать свое состояние в напряженной ситуации, различать симптомы какой сферы сигнализируют нам о том, что нужно остановиться на какое – то время, отдохнуть и соответственно симптомам подбирать способы саморегуляции своего состояния.

Упражнение «Снеговик»

Ведущий: Давайте встанем и превратимся в снеговика – «замерзнем». Предлагается «замерзнуть» так сильно, как это только возможно. Психолог дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, и наш снеговик растаял. Проверяется степень «оттаивания»: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения. Участникам предлагается повторить упражнение друг с другом.

Ведущий: Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

Упражнение «Волшебный магазин»

Ведущий; Давайте мы сыграем в волшебный магазин. Точнее это будет биржа, каждый может выставить на продажу свой товар, а взамен заказать себе что-нибудь другое. Например, я говорю: «меняю 500 граммов уравновешенности на 100 граммов общительности». Если у кого-то присутствующих есть желание отдать 100 граммов своей общительности и получить за это 500 граммов моей уравновешенности, то это, значит, что сделка состоялась. При этом вы можете сделать рекламу, предлагаемому качеству: чем оно замечательно полезно, в чем может помочь. Важно, чтобы каждый участник предложил на рынок свой товар.

Упражнение заканчивается либо после того, как каждый участник группы, по крайней мере, один раз выступит на бирже со своим товаром, либо после того, как все участники группы удовлетворят свои потребности в получении нужных им личностных качеств.

Вопросы:

– Какие чувства вызвало у вас это упражнение? (часто это ощущение потери в момент, когда не находится человек, который мог бы совершить с вами обмен, и чувство поддержки, теплоты, исходящей от группы в конце упражнения).

– Какое новое знание о себе вы получили в результате упражнения? (помогает сконцентрироваться на проблемах иерархии внутренних ценностей,

принятия самого себя, самокритичности и способности относиться к себе с юмором).

Упражнение «Дружеская ладошка»

Участникам раздаются листы бумаги.

Ведущий: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Выполнение задания участниками.

Ведущий: Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

3. Психологические аспекты заботы психолога о себе

Безусловно, в деятельности психолога возникает много трудностей и проблем, внутриличностных мотивационных и ценностных противоречий, затруднений в отношении со временем, в восприятии и преодолении которых необходимо проявить заботу о себе, для того чтобы предотвратить возникновение эффектов эмоционального выгорания. Необходимо позаботиться о сохранении собственного соматического и психического здоровья, содействовать раскрытию своих телесных и психических ресурсов, активно осваивать и применять техники саморегуляции.

Упражнения, направленные на содействие сохранения соматического и психического здоровья, раскрытие телесных и психических ресурсов личности, освоение техник саморегуляции

Построение чувственно-телесных отношений со своей внешностью

Упражнение «Опиши свое лицо» (предлагается закрыть глаза).

После каждого рассказа другим участникам группы по кругу предлагается задать вопрос или реплику первому участнику про его лицо, причем первый не должен отвечать и реагировать. Отмечается изменение лица во время «не ответов» на вопросы.

После этого упражнения участники делятся по парам, и им дается задание «отзеркаливать» партнера (уделяя внимание мимике), в то время как он рассказывает о себе в течение 3 минут. После проводится обсуждение по вопросам «Легко ли «отзеркаливать» другого?», «Что было труднее – говорить или быть собой или изображением другого?»

После этого дается задание: «Первый закрывает глаза, второй – называет с периодом в 10 секунд 5 различных (по возможности, и позитивных, и негативных, и нейтральных) эмоций или чувств, которые первый изображает на своем лице». После этого участники меняются ролями. Уделяя внимание способности подростка выражать те или иные эмоции, обращается внимание на существование «запретов» на те или иные чувства.

Затем в этих же парах дается задание «корчить рожи» друг другу, как можно интенсивнее используя свои мимические мышцы.

В конце работы по парам предлагается показать свое отношение к другому с помощью мимики, улыбнуться другому так, как он заслуживает, улыбнуться себе.

Упражнение с использованием теста САН (самочувствие-активность-настроение) по двум параметрам: Я и Мое Тело

Таким образом получается схема:

Самочувствие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Активность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Настроение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10,

где 1 – низкий уровень, 10 – высокий уровень.

На этой схеме предлагается оценить свое самочувствие-активность-настроение и самочувствие-активность-настроение своего тела. Таким образом, можно различить понятия «Я» и «Мое тело». Обсуждение можно проводить с помощью вопросов: «Как вы понимаете, ЧТО вы чувствуете?», «Как вы различаете, где Вы, а где – Тело?», «Кто обычно начинает чувствовать первый – Вы или Тело?» и т.д.

Упражнение «Опишите свое тело»

Далее занятие проводится с помощью телесно ориентированных методик типа «Молекулы», «Заросли», «Восковая палочка», «Доверяющее падение», «Перекаты», «Путаница» и т.д. В процессе выполнения обращается внимание на телесные ощущения во время установления контактов, на влияние дистанции на процесс взаимодействия и т.д. Обсуждение проводится с помощью повторного шкалирования по САН и шерринга «Я сейчас чувствую...»

Выстраивание системы самоотношения на основе способности преодолевать внутриличностные мотивационные и ценностные противоречия

Цель: осознание множественности чувственно-телесных персонализаций, множественности переживаний внутриличностных противоречий, возможности конструктивных решений в условиях неопределенности.

Упражнение «Рукопожатие»

Участники сидят по кругу.

Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

Сессия может быть начата с обсуждения следующих вопросов:

- О чем нам говорят наши эмоции?
- Откуда берется наше настроение?
- Доверяем ли мы своим чувствам?
- Могут ли эмоции мешать?
- Что делать, если эмоции мешают?
- Что делать с напряжением?
- Бывают ли абсолютно бесполезные или вредные чувства?
- Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?

Упражнение «Волшебный бокал»

Ведущий ставит на ладонь мягкий стаканчик (одноразовый) и говорит участниками группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд, для ваших самых сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что для вас действительно важно и ценно ..., то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик. Затем – ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать и т.д.

Возможно обсуждение пережитого в режиме воспоминаний о прошлых подобных ситуациях.

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда они деваются потом?

Заключительная фраза ведущего может быть следующей: «То, что вы сейчас пережили – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе, и в общении с другими людьми».

Упражнение «Конфликт эмоций»

Инструкция: «Представьте, что вы – эмоции или чувства... Каждый из вас сейчас имеет возможность выбрать одну (побыть одной) из эмоций, окунуться в переживание собственных чувств, выбрать одно из многих, которые в вас сейчас есть и проявляется ярче других... Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии... Теперь, когда вы почувствовали себя в этой эмоции, обратите внимание на других участников. Представьте, что все вы – эмоции одного человека. Некоторые, возможно, он чувствует, а какие-то, возможно, чувствовать отказывается. Выберите группой те эмоции или чувства, которые мешают ему комфортно жить, с которыми ему неудобно. Попробуйте прислушаться к каждой эмоции».

Последующее обсуждение помогает осознанию принимаемых и отвергаемых чувств.

Упражнение «Конфликт рук»

Инструкция: «Расставьте стулья в комнате в два ряда так, чтобы расстояние между ними было около 60 см: снимите с рук кольца, часы, браслеты и завяжите себе глаза. Руководитель группы подведет вас к стулу так, чтобы вы не знали, кто сидит напротив вас.

Партнеры садятся лицом к лицу и не должны разговаривать. Они знакомятся между собой, касаясь своими руками рук партнера (3 минуты). Далее боритесь руками (2 минуты). Затем примирение только с помощью рук (2 минуты). В заключение прощание с партнером и снятие повязки.

«Обменяйтесь впечатлениями друг с другом в течение нескольких минут.

Затем снова завяжите глаза и приготовьтесь сесть на другой стул».

Важно, чтобы руководитель давал участникам возможность взаимодействовать с людьми разного пола. Кроме того, группе необходимо совместно анализировать впечатления, возникающие в каждой конкретной ситуации, обмениваться мыслями и чувствами. Дискуссия может касаться ошибок восприятия участников, тревоги по поводу прикосновений, страха борьбы, чувств теплоты и близости. Руководитель наблюдает за деятельностью участников и может поделиться своими впечатлениями.

Упражнение «Сочини анекдот про себя»

Участники в анекдотичной форме рассказывают какую-либо историю о себе. Анекдот должен быть непродолжительным по времени, но правдивым и смешным.

Выстраивание отношений со временем (будущим, Я-конечным, смертью, Вечностью, Абсолютом)

Цель: осмысление отношения со временем, связи прошлого и будущего, жизни и смерти.

Упражнение «Три минуты»

Участникам предлагается, не засекая по часам, и не считая про себя, измерить интервал, равный трем минутам. Обсуждаются особенности восприятия времени.

Затем участникам дается задание представить себя через 10 лет и описать, кто они, чего добились, что знают, что умеют, рассказать о себе в будущем.

Каждое высказывание проясняется в диалоге, отражая внутренние конфликты, связанные с будущим, временем и одиночеством. Можно уловить основные причины, по которым участники «отказываются» «видеть» себя через 10 лет:

- если не планируешь – не надо ничего делать
- если не планируешь – не ошибаешься, потому что все идет, как идет
- если не планируешь – не надо отвечать за то, исполнил ты это или нет

Таким образом, мы выходим на проблемы боязни ошибок, ответственности, активности. На осознание этих категорий и должна быть направлена работа в течение сессии.

Упражнение «Жизнь – не-жизнь»

Участникам группы раздаются два небольших листка бумаги. На одном из них они пишут слово «жизнь», на другой – «не-жизнь». Затем все участники группы раздают свои листочки другим участникам группы. После этого происходит подсчет «жизней» и «не-жизней» у каждого из членов группы.

Инструкция: «Сейчас на одном из листов бумаги напишите свою «жизнь», на другом – «не-жизнь». А теперь отдайте свою «жизнь» и свою «не-жизнь» тем, кому, на ваш взгляд, свойственно проявлять по отношению к себе и окру-

жающим больше «жизни» или больше «не-жизни».

Далее следует анализ и обсуждение произошедшего. В случае легкомысленного, бездумного выполнения задания подросток оказывается перед необходимостью нести ответственность за свою неосмотрительность. Обсуждение, как правило, усиливает эмоциональное напряжение, вызывает растерянность, стремление оправдаться, осмыслить свое поведение и тревогу по поводу понятий «жизнь» и «не-жизнь». Слово «смерть» на начальном этапе лучше не использовать. В процессе заключительного анализа необходимо обратить внимание на эмоциональные реакции участников, возникшее при выполнении упражнения.

Упражнение «Потеря»

Участникам раздается 5 одинаковых листочков и ручки.

Инструкция: «Каждый из нас, конечно, чем-то дорожит, что-то любит, что-то ценит. Наверное, полнота жизни, счастье, удовлетворение жизнью в этом и переживается. Все начинается с малого. Например, иногда, чтобы как-то поднять настроение, нам достаточно, например, съест свое любимое блюдо. Ну, например, мороженое, конфетку, шоколадку. Может, кому-то хочется жареной картошки или пельменей. Напишите сейчас на 1 листочке ваше любимое блюдо. Наверное, для того, чтобы жизнь ощущалась полной, нужно любимое дело, с помощью которого можно реализовать свои замыслы, идеи, возможности. На втором листочке напишите свое самое любимое дело. Может быть, наша жизнь имеет смысл, когда у нас есть к чему стремиться, есть цель, есть мечта. Напишите на третьем листочке свою мечту. Очевидно, что все это оценить мы можем только во взаимоотношениях, только через близких людей. Напишите на четвертом листочке имя самого близкого вам человека. А теперь, на последнем, на пятом листочке, напишите два слова: МОЯ ЖИЗНЬ. Вот. Ваши ценности. В принципе, это то, что во многом составляет вашу жизнь. Это то, что дает вам ощущение жизни. Однако, наверное, наступают такие времена, когда мы начинаем отказываться от жизни. Сначала отказываем себе в малом. Отдайте мне сейчас листок с тем, что менее всего ценно для вас. На этом остановка не происходит. Поняв, что без этого можно жить, отказываемся еще от чего-то, что было важным, нужным, ценным. Например, человек, находится в депрессии, отказывается от еды, от работы, от любимых дел. Это не помогает ему выйти из депрессивного состояния. Оказывается, отказаться от чего-либо намного проще, безопаснее, чем что-то приобрести, начать жизнь заново. Разрушать всегда проще, чем строить. Отдайте мне сейчас второй листок, на котором написано то, что для вас из оставшегося менее ценно. ... Теперь для того, чтобы чего-то добиться нужно больше усилий. И все меньше усилий нужно для того, чтобы что-то потерять. Терять легко, хотя немного жалко. Отдайте мне третий листочек. На нем написано то, что менее ценно для вас. Знаете, наркоманы не замечают, когда теряют что-то. Им не надо замечать. Так часто поступают люди, которые увлечены только собой, только своими проблемами. Они не видят ничего, кроме того, что хотят видеть. И порой этого бывает недостаточно, чтобы

жить. Отдайте мне четвертый лист. Пятый – я заберу, спрашивая у вас разрешения...»

Работа с этим упражнением может вестись до конца, однако, многие участники после третьей или четвертой «потери» отказываются отдавать «ценности». Работу нужно вести с переживаниями, мыслями, действиями, которые появляются в процессе выполнения или обсуждения упражнения. Последние два листа могут выполнить диагностическую функцию. Обычно отдают в таком порядке: блюдо, занятие, мечта, близкие, жизнь, т.е. в том порядке, в котором это было написано. Однако если четвертой по порядку отдается жизнь и последним остается значимый человек, то это позволяет говорить о предпосылках к зависимому или созависимому поведению, стремлении «жить ради других», «спасать других», поскольку «жизнь без других не имеет смысла». Важно сделать акцент на ценности самой жизни, в которой возможны активность, усилия и движение.

Упражнения на расслабление мышц шеи

Упражнение 1 «Тянем голову вверх»

Основа правильной осанки избавление от шейных зажимов. Это упражнение займет 5–7 минут.

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.

Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.

Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.

Затем начинайте вытягивать позвоночник.

Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

Упражнение 2 «Холодно!»

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (Упражнение повторить 2 раза)

Упражнение 3 «Спать хочется»

Выполняя это упражнение, вы будете вызывать расслабление мышц шеи по контрасту с напряжением. Представьте себе, что вам очень хочется спать и ваша голова склоняется то на правое плечо, то на левое. Положите голову на правое плечо. Мышцы шеи слева напряглись. Напряглись мышцы плеча и верхней части груди. Трудно дышать, долго удерживать это положение неудобно, неприятно. Выпрямились. Мышцы шеи естественно расслабились. Легко дышится. Отдыхайте.

Положите голову на левое плечо. Напряглись мышцы шеи, правого плеча, а также мышцы верхней части груди. Удерживайте это положение некоторое время. Почувствуйте напряжение. Долго удерживать неудобно. Трудно дышать.

Выпрямились! Мышцы шеи естественно расслабились. Отдыхайте. Мышцы шеи полностью расслабились. Легко и свободно дышится. (Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону).

Упражнения на расслабление мышц лица

Упражнение 4 «Мимика лица» (снятия напряжения с мышц челюсти, шеи)

Участники выполняют активно жевательные движения, стараясь проговаривать скороговорку «Ехал Грека через реку, видит Грека в речке рак, сунул Грека руку в реку рак за руку Грека цап», как будто во рту каша. При этом рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть подвижна.

Затем сжатие зубов с открытыми зубами, как бы имитируя оскал. Затем, широко открыв рот, имитируем откусывание кусочка от большого яблока. Энергично растягиваем губы в улыбку и вытягиваем их вперед трубочкой.

Упражнение 5 «Визажист и клиент» (расслабление мышц лица в парах)

Ведущий. Объединитесь в пары, чтобы выполнить следующее упражнение. Сейчас один из вас будет выполнять роль «клиента элитного салона», а другой – «мастера визажа». Ваши прикосновения будут осуществляться на зону лица, а если клиент вам позволит, то и на область головы и шеи.

Упражнение выполняется под медленную музыку в течение 2–3 минут. Затем участники меняются местами.

Описание массажных движений. Участники разбиваются на пары. Один лежит, голова на коленях у другого. Второй сидит на коленях и делает массажные движения лица. Легкие массажные движения подушечками пальцев по контуру лица. Поглаживания, повторяющие овал лица ладонями. Массаж лобной зоны: от центра лба до височных зон (выполняется указательным и средним пальцами к большому пальцу у височной зоны). Снова поглаживания, повторяющие овал лица. Указательным пальцем повторяем мимические контуры в области носогубного треугольника. Проводим по контуру носа, бровей. Поглаживание. Легкое прикосновение к области щек, как бы перебирая пальцами. Поглаживание.

Упражнение 6 «Веселая змейка» (групповая форма работы, массаж спины, активизация плечевого пояса)

Сидя, ноги на ширине плеч, друг за другом все активно начинают массажировать спину своего соседа.

1-е упражнение – поглаживание;

2-е – постукивание кулаками, кисти рук максимально расслаблены;

3-е – «цыпочки»: три пальца соединены вместе и ими осуществляется легкое поколачивание;

4-е – большим пальцем рук легкое прокручивание, как будто мы хотим пощекотать своего соседа;

5-е – костяшками пальцев ведущей руки повторяем очертание позвоночника снизу вверх (ладонь сжата в кулачок);

6-е – поглаживание;

7-е – обхватив плечи своего соседа аккуратно их потряхиваем вперед-назад, как бы имитируя движения «цыганочка»;

8-е – все встают и, взяв под локти своего соседа сзади, начинают имитировать движения паровоза (правая рука вперед, левая – назад и наоборот).

Упражнения на расслабление мышц рук

Упражнение 7 «Кошка»

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

Упражнение 8 «Не урони вазу»

А теперь представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются. Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. (Упражнение выполняется 2 раза).

Упражнения на расслабление мышц ног

Упражнение 9 «Кошка»

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация в ногах. Пальцы ног и стопы расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

Упражнение 10 «Автобус»

Представьте себе, что вы стоите в движущемся автобусе. Встаньте. Ноги поставьте на ширину плеч. Автобус сильно качает, а держаться не за что. Автобус качнуло вправо, чтобы не упасть, вы опору переносите на левую ногу, наклоните корпус немного влево, левую ногу покрепче прижмите к полу и немного согните в колене. Почувствуйте, как напряжена левая нога. Напряжены мышцы стопы, голени, бедра. А правая нога расслаблена, чуть касается носком пола. Выпрямились. Обе ноги расслаблены, отдыхаете. (Упражнение повторяется по 2 раза для каждой ноги).

Упражнение 11 «Тормоз»

Сядьте на стул. Теперь Вы водитель автобуса и стоите в городской пробке, очень важно держать автобус на тормозах. Нажмите на тормоз. С силой прижмите к полу обе ноги. Крепче, крепче прижимайте обе ноги к полу. Почувствуйте напряжение всех мышц ноги до самых кончиков пальцев. Неприятно, трудно так сидеть. Отпустили тормоз, перестали напрягать ноги. Расслабились. (Пауза). Мышцы ног свободные, расслабленные. Приятное тепло ощущается в обеих ногах, особенно в стопах и пальцах. (Упражнение выполняется 2 раза).

Упражнения на расслабление мышц корпуса

Упражнение 12 «Волейбольный мяч»

Представьте себе: у вас есть новый, еще ни разу не надутый волейбольный мяч. Стенки камеры как бы слиплись. Камера почти плоская, давайте изобразим это: втяните свой живот внутрь. Втяните так, как будто стенки живота прилипли к позвоночнику. Сильно напрягите мышцы живота, и даже мышцы груди испытывают при этом напряжение. Держите живот в таком напряжении. Вы чувствуете, как это неприятно и неудобно? Верните мышцы живота в исходное положение – расслабьте их. Мышцы груди тоже расслабляются. Как свободно и легко сейчас дышится! Запомните эти ощущения. (Упражнение повторяется 2 раза).

Упражнение 13 «Надуваем мяч»

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольный мяч. Ваш живот – это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым, упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

Упражнение 14 «Струна»

В этом упражнении вы будете учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напряглись мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Струна оборвалась! Расслабились! Стали свободными, ненапряженными мышцы спины, груди, живота. Расслабилось все ваше тело. Легко и спокойно дышится вам сейчас. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

Упражнение 15 «Правильное дыхание»

Упражнение выполняется под релаксационную музыку 3 минуты.

Правильное дыхание значительно усиливает расслабляющий эффект. Самое распространенное дыхание – грудное и межреберное дыхание. Мы практически не используем нижнюю часть легких. При диафрагмальном дыхании происходит естественный массаж внутренних органов, стабилизируется и гармонизируется кровообращение в них, автоматически исключается возникновение мышечных зажимов в области живота, выпрямляется позвоночник. Для релаксации наиболее приемлемым является полное дыхание в качестве фаз вдоха и выдоха.

Сядьте на стул или примите позу «шавасана». Медленно через нос начинайте вдох.

Пусть сначала воздухом наполнится нижняя часть легких. Он находится в районе диафрагмы. Внешне это выглядит как небольшое вздутие живота.

Потом воздухом наполняется средняя грудная часть. В этот момент грудная клетка расправляется, раздвигаются плечи.

Последняя фаза вдоха – наполнение воздухом верхней части легких. Можно почувствовать, как слегка приподнимаются плечи.

Теперь на некоторое время необходимо задержать дыхание. Это всего лишь 2–4 секунды.

Выдох производится в обратной последовательности: плечи, грудь, живот. Выдыхать необходимо примерно в полтора раза дольше, чем вдыхать.

Опять необходимо задержать дыхание. Пауза после выдоха должна быть в полтора раза длиннее паузы после вдоха.

Получается «волна»: сначала снизу вверх, потом сверху вниз. Дышать необходимо естественно, не затягивая и не увеличивая искусственно продолжительность фаз дыхания. Дыхание должно быть ритмичным, сочетаться с позой. За основу можно взять ритм биения сердца или просто считать про себя секунды. Дышать надо носом, а не ртом.

Упражнение 16 «Мудрец из храма» (использование техники визуализации)

Упражнение сопровождается спокойной фоновой музыкой и чтением текста вслух.

Расслабьтесь... представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней не часто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведет к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, старинных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ. Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата – запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

После выполнения всех упражнений проводится рефлексия ощущений, переживаний, чувств.

Рефлексия

Какие упражнения вызвали приятные, позитивные ощущения в теле и чувства?

Какие упражнения вызвали дискомфорт, раздражение? Был ли момент, когда хотелось перестать выполнять упражнение?

Упражнения для занятия «Научитесь расслабляться»

Цель занятия – научить педагогов использовать свои личностные ресурсы для снятия напряжения и овладеть приемами релаксации.

Ведущий: Для того чтобы преодолеть внутреннее напряжение, важно уметь расслабляться, то есть владеть приемами релаксации, которые основаны на расслаблении мышц.

Давайте посмотрим, как этого можно достичь.

1. Отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит.
2. В течение 2–3 минут займитесь расслаблением, используя один из приемов.
3. Освободившись от напряжения, вы можете вернуться к решению первоначальной проблемы.

Из приведенных нами техник вы можете выбрать наиболее приемлемую для себя.

Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5–6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте мышцы тела или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущения расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает вас, почувствуйте, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «Пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущения напряжения исчезло».

8. Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы расстроены, то начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Если хотите, посчитайте до пяти на вдохе и до семи, когда выдыхаем (затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект). Представьте, что когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

Упражнение «Убежище»

Инструкция: «Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделайте это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище»

Вопросы для рефлексии:

Какие образы у вас возникли?

Удалось ли увидеть всю картину, вызвать соответствующие телесные ощущения?

Упражнение «Думайте нежно»

Это приём с помощью воображения снимает физическое напряжение с конкретной части тела.

Инструкция: «Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться (некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату)».

Если способ «Думайте нежно» ослабляет напряжение хотя бы на 20 % или более, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результаты в течение 60 секунд.

Можно использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, можно представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котёнка; а может, вам понравится сила урчащего от удовольствия льва или львицы... А для того чтобы расслабить лицо, представьте его в виде роскошного цветка.

Можно также ассоциировать свои ощущения с действиями над различными неодушевленными предметами.

Например:

- отчаяние можно представить в виде туго натянутой резинки: если вы отпустите ее конец, то она сожмется, и отчаяние исчезнет;
- можно представить свою проблему в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу: вы отрезали леску, и проблема уплыла;
- можно вообразить, что вы держите ваши несчастья в руке: медленно раскройте ладонь и дайте им улечься.

Поскольку слова обладают едва ли не магической силой воздействия на нас, то в дополнение к образам желательно использовать некоторые слова и фразы, которые тоже способствуют снятию напряжения.

Самомассаж

Этот прием эффективен при онемении мышц тела. Для того, чтобы привести в соответствующее состояние, необходимо в течение дня найти время для маленького отдыха и расслабиться. Теперь закройте глаза и помассируйте определенные точки тела, слегка надавливая на них. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите ее несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Упражнение «Простые утверждения»

Повторение коротких простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- «Сейчас я чувствую себя лучше»;
- «Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться»;
- «Я могу управлять своими внутренними ощущениями»;
- «Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю»;

- «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства»;
- «Чтобы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее для избежания сильного стресса»;
- «Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Постарайтесь придумать собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается».

Важную роль в таких утверждениях играет повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает.

Снятие напряжения в 12 точках

Этот прием выделяется среди других своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.

Представленные ниже упражнения следует повторять по несколько раз в день:

- начните с главного вращения глазами: дважды в одном направлении, затем дважды в другом;
- зафиксируйте своё внимание на отдельном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости;
- нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь; после этого широко зевните несколько раз;
- расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите;
- расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза;
- вы сейчас освободились от значительной части напряжения в 12 основных точках тела и одновременно избавились от отражения. Таким образом достигнут двойной эффект.

Дыхание на счет 7–11

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение, но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

Вопросы самому себе

Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущения, покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях давления.

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так важно для меня через две недели, через месяц?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Таким образом, выбрав для себя наиболее эффективные способы расслабления, вы сможете более чем успешно справляться со своим внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для вас и вашего окружения.

4. Исследование и развитие профессионального самосознания психолога

В контексте супервизорской поддержки психологов особое внимание стоит уделять развитию профессионального самосознания специалиста. Это одна из важнейших задач профессиональной подготовки.

Существуют разные точки зрения на то, как следует понимать и интерпретировать природу и развитие профессионального самосознания. Этот феномен рассматривается и как осознание человеком своей принадлежности к профессиональной группе (Парыгин Б.Д.), и как процесс анализа человеком самого себя в рамках профессиональной деятельности (Кряхтунов М.И.), и как деятельность личности по осознанию своего собственного соответствия избранной профессии (Гуткина М.С.), и как избирательная деятельность самосознания, направленная на собственное профессиональное самоопределение (Шавир А.П.). Исследователь С.В. Кошелева констатирует, что профессиональное самосознание представляет собой осознание и целостную оценку специалистом самого себя, а также процесса и результата своей профессиональной деятельности. Т.Н. Фам определяет профессиональное самосознание как средство саморегуляции личности, которое выражается в осознании собственных психических особенностей, анализе себя как субъекта деятельности, осознании и оценке системы отношений. С.В. Васьковская описывает профессиональное самосознание как особый феномен человеческой психики, обуславливающий саморегуляцию личностью своих действий в профессиональной сфере на основе познания профессиональных требований, своих профессиональных возможностей и эмоционального отношения к себе как к субъекту профессиональной деятельности. В своих работах А. К. Маркова определяет профессиональное самосознание как «комплекс представлений человека о себе как профессионале, это целостный образ себя как профессионала, система отношений и установок к себе как к профессионалу». Т. Л. Миронова описывает профессиональное самосознание как разновидность социально-специфического самосознания, которое представляет собой сложное личностное образование, формирующееся и активно развивающееся под воздействием профессиональной среды и активного участия субъекта в профессиональной деятельности. Профессиональное самосознание через мотивы личности профессионала связано с реальной профессиональной деятельностью и сигнализирует о смысле «Я» профессионала. В. Д. Брагина в размышлениях о профессиональном самосознании обращает внимание на познание и оценке профессиональных качеств и возникающего к ним отношения.

Развитию профессионального самосознания психолога могут способствовать упражнения, представленные ниже по тексту, а также анализ результатов психодиагностики по методикам, предлагаемым в данном разделе издания.

Упражнение «Порядковый счет»

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

Упражнение «Что общего»

Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в причёске, в характере) с данным человеком.

Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты,
- противоположные черты
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
- отсутствие общих черт
- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекося» в распределении психической энергии.

Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может

быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми;
- читаю, лежу на диване;
- работаю в саду.

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость;
- работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы;
- встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.;
- встречаюсь с друзьями;
- смотрю телевизор.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Психологическая поддержка и обратная связь.

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

Притча

Например «История-напутствие» из книги Носсрата Пезешкиана «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия».

История-напутствие

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими 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 стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагружил 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 утруждаю 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 постоялый двор.

Мастерство и знания имеют свою цену

Притча «Знание дорогого стоит»

У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот и все тщательно проверил. Затем взял молоток. Один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен. Когда мастер подал

крестьянину счет, тот, удивленно взглянул на него, возмутился: «Как, ты хочешь пятьдесят туманов только за один удар молотком!» «Дорогой друг, – сказал мастер, – за удар молотком я посчитал только один туман, а сорок девять туманов я должен взять с тебя за мои знания, благодаря которым я мог сделать этот удар по нужному месту.

Упражнение «Чему Я научился»

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Мне сегодня...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Я научился... Я узнал, что... Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что... Я был удивлен тем, что... Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: Осознание личного и профессионального ресурса.

– Я горжусь своей работой, когда я:

– Не хочу хвастаться, но в своей работе:

Упражнение «Автобус»

Цель: Осознание способов достижения жизненных целей.

При помощи стульев отграничивается небольшое пространство, имитирующее салон автобуса. Участники изображают пассажиров автобуса в часы пик. Ведущий, обращаясь к участнику, находящемуся в середине салона, сообщает, что автобус подъехал к остановке, и предлагает срочно выйти из автобуса. По мере того, как участники один за другим покидают салон, стулья сдвигаются, создавая тесноту. Когда в автобусе останется 3–4 пассажира, он снова заполняется участниками.

Можно усилить интригу – спросить перед упражнением у участников, какое название остановке они бы дали – чего бы Вы хотели добиться в жизни? – ведущий записывает на листок. Затем называются остановки (быть богатым, сделать блестящую карьеру и т.д.), и выходит тот участник, кто назвал данную остановку.

Рефлексия:

- каково выбираться из переполненного автобуса?
- приходилось ли Вам оказываться в таких ситуациях?
- как Вы обычно поступаете, оказавшись в подобной ситуации?
- как чаще всего ведут себя окружающие?

«Автобус» – это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели.

Упражнение «Радуга»

Цель: Стабилизация эмоционального состояния.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

Самоактуализационный тест (Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Загика М.В.)

Тест содержит 126 вопросов и предназначен для измерения самоактуализации по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы: «компетентность во времени» и «поддержка». Эти шкалы являются независимыми друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. Дополнительные шкалы: «ценностные ориентации», «гибкость поведения», «сензитивность к себе», «спонтанность», «самоуважение», «самопринятие», «представление о природе человека», «синергия», «принятие агрессии», «контактность», «познавательные потребности», «креативность».

Инструкция: Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и обведите кружком то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

1а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

1б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2. а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3. а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

4. а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

5. а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

6. а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.

б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.

7. а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.

б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.

8. а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.

б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9. а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.

б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.

10. а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется “бросаться” на людей.

б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось “бросаться” на людей.

11. а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.

б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.

б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.

б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.

14. а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.

б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.

16. а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.

б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.

18. а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.

б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.

19. а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.

б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.

20. а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23. а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.

б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

25. а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.

б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.

26. а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

28. а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

29. а. Я уверен в себе.
б. Я не уверен в себе.
30. а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.
б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31. а. Я никогда не сплетничаю.
б. Иногда мне нравится сплетничать.
32. а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33. а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.
б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34. а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.
б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35. а. Меня редко беспокоит чувство вины.
б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36. а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37. а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.
б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38. а. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
39. а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.
б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40. а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41. а. Я предпочитаю оставлять приятное «на потом».
б. Я не оставляю приятное «на потом».
42. а. Я часто принимаю спонтанные решения.
б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43. а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.
б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.

44. а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45. а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.
б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46. а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.
б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47. а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48. а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.
б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49. а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.
б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.
б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53. а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54. а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.
б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55. а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56. а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57. а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58. а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.

б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.

59. а. Я очень увлечен своей работой.

б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.

60. а. Я недоволен своим прошлым.

б. Я доволен своим прошлым.

61. а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

62. а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться

б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

63. а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.

б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.

64. а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

65. а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

66. а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.

б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67. а. Иногда я боюсь быть самим собой.

б. Я никогда не боюсь быть самим собой.

68. а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.

б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.

б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.

70. а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71. а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.

б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.

72. а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.

б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.

73. а. В большинстве ситуаций я, прежде всего, хочу понять, чего хочу я сам.

б. В большинстве ситуаций я, прежде всего, пытаюсь понять, чего хотят окружающие.

74. а. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».

б. Я позволяю себе быть «белой вороной».

75. а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.

б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

76. а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.

б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

77. а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

78. а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.

б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.

79. а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

81. а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

82. а. Довольно часто мне бывает скучно.

б. Мне никогда не бывает скучно.

83. а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.

б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

84. а. Я легко принимаю рискованные решения.

б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.

85. а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.

б. Иногда я считаю возможным мошенничать.

86. а. Я готов примириться со своими ошибками.

б. Мне трудно примириться со своими ошибками.

87. а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

88. а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

89. а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. а. Я думаю, что большинству людей можно доверять
б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.
б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. а. Я предпочитаю проводить отпуск, путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.
б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. а. Людям от природы свойственно понимать друг Друга.
б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.
б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. а. Меня любят потому, что я сам способен любить.
б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99. а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100. а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101. а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.
б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102. а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103. а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

- б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104. а. Мне легко смириться со своими слабостями.
б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.
б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108. а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109. а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.
б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110. а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.
б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113. а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114. а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. а. Люди часто раздражают меня.
б. Люди редко раздражают меня.
116. а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117. а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.
б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118. а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.
 б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119. а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.
 б. Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.
 б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121. а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.
 б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122. а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
 б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123. а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
 б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124. а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
 б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125. а. Я боюсь неудач.
 б. Я не боюсь неудач.
126. а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
 б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Ключ. При обработке результатов тестирования подсчет “сырых” баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в **1 балл**. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

1. *Шкала Ориентации во времени:* 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

2. *Шкала Поддержки:* 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

3. *Шкала Ценностной ориентации:* 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

4. *Шкала Гибкости поведения:* 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

5. *Шкала Сензитивности*: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

6. *Шкала Спонтанности*: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

7. *Шкала Самоуважения*: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

8. *Шкала Самопринятия*: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

9. *Шкала Представлений о природе человека*: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

10. *Шкала Синергии*: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

11. *Шкала Принятия агрессии*: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

12. *Шкала Контактности*: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

13. *Шкала Познавательных потребностей*: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

14. *Шкала Креативности*: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Интерпретация шкал

Базовые шкалы

Шкала Компетентности во времени (Тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей “настоящей жизни”; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Пэрла и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития (см., например, [4]).

Шкала поддержки (П) – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он

свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

Дополнительные шкалы

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала Ценностных ориентации (SAV) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала Гибкости поведения (Ex) (24 пункта) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

3. Шкала Сензитивности к себе (Fr) (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их.

4. Шкала Спонтанности (S) (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

5. Шкала Самоуважения (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала Самопринятия (Sa) (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала Представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала Синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала Принятия агрессии (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

10. Шкала Контактности (C) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала Познавательных потребностей (Cog) (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире.

12. Шкала Креативности (Cr) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию. Они не имеют аналогов в ROI и были включены в САТ по результатам экспертного опроса при создании методики, а также в связи с некоторыми общетеоретическими соображениями. Речь в данном случае идет в первую очередь о том, что в тест было необходимо ввести блок показателей, диагностирующих уровень творческой направленности личности как одного из концептуально важных элементов феномена самоактуализации.

Тест смысложизненных ориентаций («СЖО»)

(Леонтьев Д.А.)

Тест смысложизненных ориентаций является адаптированной Д.А. Леонтьевым версией теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика. Наряду с общим показателем осмысленности жизни тест включает в себя пять субшкал, отражающих три смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля: цели в жизни, процесс жизни, эмоциональную насыщенность жизни, результативность жизни, локус контроля – Я (Я – хозяин жизни); локус контроля – жизнь или управляемость жизни.

Первые три показателя соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым). Две шкалы характеризуют внутренний локус

контроля, с которым тесно связана осмысленность жизни, причем одна из них характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен, а вторая отражает веру в собственную способность осуществлять этот контроль.

Инструкция: Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух, которое в *большей степени* соответствует действительности, и отметить одну из цифр. 0 – оба утверждения, на ваш взгляд одинаково верны.

Вопросы	Шкала	Вопросы
1. Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день мне кажется совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11. Если бы я мог выбирать, то я построил свою жизнь совершенно иначе	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности

13. Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели
17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19. Моя жизнь в моих руках, я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (проценты или станы). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов теста.

Субшкала 1 (Цели) – п. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процесс) – п. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) – п. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контроля – Я) – п. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь) – п. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Интерпретация шкал

Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного че-

ловека, но и прожектора, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

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

Самооценка уровня онтогенетической рефлексии (Фетискин Н.П.)

Методика позволяет выявить уровень сформированности рефлексии прошлого опыта, предполагающей анализ прошлых ошибок, успешного или неуспешного опыта жизнедеятельности личности. Данная методика состоит из 15 вопросов, на которые необходимо отвечать в форме «да» (+) в случае утвердительного ответа или «нет» (–) в случае отрицательного ответа и «не знаю» (0) при сомнениях в ответе.

Инструкция: Ниже приведены вопросы, на которые необходимо отвечать в форме «да», «нет» или «не знаю», если вы сомневаетесь в ответе.

1. Случалось ли вам когда-либо совершить жизненную ошибку, результаты которой вы чувствовали в течение нескольких месяцев или лет?

2. Можно ли было избежать этой ошибки?

3. Случается ли вам настаивать на собственном мнении, если вы не уверены на 100 % в его правильности?

4. Рассказали ли вы кому-либо из самых близких о своей самой большой жизненной ошибке?

5. Считаете ли вы, что в определенном возрасте характер человека уже не может измениться?

6. Если кто-то доставил вам небольшое огорчение, можете ли вы быстро забыть об этом и перейти к обычному распорядку?

7. Считаете ли вы себя иногда неудачником?

8. Считаете ли вы себя человеком с большим чувством юмора?

9. Если бы вы могли изменить важнейшие события, имевшие место в прошлом, построили бы вы иначе свою жизнь?

10. Что больше руководит вами при принятии ежедневных личных решений – рассудок или эмоции?

11. С трудом ли вам дается принятие мелких решений по вопросам, которые каждый день ставит жизнь?

12. Пользовались ли вы советом или помощью людей, не входящих в число самых близких, при принятии жизненно важных решений?

13. Часто ли вы возвращаетесь в воспоминаниях к минутам, которые были для вас неприятны?

14. Нравится ли вам ваша личность?

15. Случалось ли вам просить у кого-либо прощения, хотя вы не считали себя виноватым?

Обработка и интерпретация результатов.

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 вы получаете по 10 баллов. За каждый ответ «не знаю» вы получаете по 5 баллов. Подсчитайте общее количество баллов.

100–150 баллов – полное отсутствие рефлексии прошлого опыта. Вы обладаете исключительной способностью усложнять себе жизнь. Вашими решениями недовольны ни вы, ни ваше окружение. Для исправления ситуации необходимо лучше обдумывать свои решения, анализировать ошибки и найти хороших советчиков по сложным жизненным ситуациям,

50–99 баллов – рефлексия со знаком «-», итогом прошлых ошибок становится страх перед совершением новых. Ваша осторожность, явившаяся результатом прошлых жизненных ошибок, не всегда является гарантией полного жизненного успеха. Возможно то, что вы считаете ошибкой, совершенной в прошлом, - просто сигнал о том, что вы изменились. Ваш критичный ум иногда мешает исполнению ваших глубоких желаний.

0–49 баллов – рефлексия со знаком «+». Анализ совершенного и движение вперед. В ближайшее время вам не грозит опасность совершить жизненную ошибку. Гарантия этого – вы сами. У вас есть много черт, ко-

торыми обладают люди с большими способностями к хорошему планированию и предвидению собственного будущего. Вы ощущаете себя творцом собственной жизни.

Чем ниже показатель по методике, тем выше рефлексия прошлого опыта.

Методика мотивации успеха и боязнь неудачи

(Реан А.А.)

Методика применяется с целью выявления мотивационной тенденции личности на успех/на неудачу. Данная методика состоит из 20 вопросов, предполагающих два варианта ответа: «да», «нет».

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». Против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+) или «минус» (-).

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов. Если количество набранных баллов от 1 до 7 – диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи). Если количество набранных баллов от 14 до 20 – диагностируется мотивация на успех (надежда на успех). Если количество набранных баллов от 8 до 13 – следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен.

Тест жизнестойкости (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.)

Данный тест представляет собой модифицированный вариант опросника, разработанного С. Мадди, адаптированного Д.А. Леонтьевым. Применяется с целью выявления уровня сформированности жизнестойкости личности.

Тест состоит из 45 вопросов и четырех вариантов ответа: нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; да. Тест содержит три шкалы: вовлеченность, контроль и принятие риска, а также общий показатель жизнестойкости, который включает в себя все три шкалы теста.

	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за				

	которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми	"			
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже				

	сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет»

– 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Шкалы	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация шкал

Жизнестойкость – представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность – определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль – представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – независимо, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Определение степени рациональности-иррациональности мышления (Эллис А.)

Методика применяется с целью выявления рациональности/иррациональности мышления и состоит из 50 утверждений и предполагает шесть вариантов ответа: полностью согласен, в основном согласен, слегка согласен, слегка не согласен, в основном не согласен, полностью не согласен.

Утверждения в методике сгруппированы в пять шкал, четыре из которых соответствуют основным группам иррациональных установок мышления, выделенным А. Эллисом: «установка катастрофы»; «долженствование в отношении себя»; «долженствование в отношении других»; «оценочная установка». Пятая шкала фиксирует общий уровень стрессоустойчивости личности, который связан с общей рациональностью мышления.

1. Иметь дело с некоторыми людьми, может быть, и неприятно, но ужасным это назвать нельзя.

2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то впоследствии часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать!»

3. Люди, несомненно, должны жить по законам и общепринятым правилам.

4. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.

5. Вряд ли существует нечто такое, чего я совершенно не выношу.

6. Некоторые ситуации в современной жизни действительно совершенно ужасны.

7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.

8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в предъявляемых ко мне требованиях.

9. Мое чувство собственной ценности не слишком повышается, даже когда есть действительно большие успехи в учебе или на работе.

10. Существуют вещи, которые я просто не выношу!

11. Некоторые современные дети и подростки ведут себя действительно ужасно.

12. В своей жизни я не должен был совершать некоторые действительно крупные и очевидные ошибки.

13. Даже если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять свои обещания.

14. Если оценивать людей по их поступкам, то с определенностью можно отличить хороших людей от плохих.

15. Я не собираюсь иметь дело со своими друзьями или детьми, если в той или иной ситуации они ведут себя глупо, дико или неправильно.

16. В жизни бывают такие периоды, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.

17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан сделать во что бы то ни стало.

18. Дети в конце концов должны научиться выполнять свои обязанности.

19. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение остается неизменным.

20. Иногда я просто не в состоянии вынести отсутствие у себя серьезных достижений в профессиональной и личной жизни.

21. Было бы ужасно, если бы я не смог добиться взаимного расположения со стороны людей, которых я действительно люблю.

22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я обязан добиваться этого во что бы то ни стало.

23. Я совершенно убежден в том, что в общественных местах люди не должны вести себя плохо.

24. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не могут повлиять на мою самооценку.

25. Я просто не выношу сильного давления на меня, это вызывает у меня стресс.

26. Было бы жаль, если бы кто-то из членов моей семьи имел серьезные проблемы со здоровьем, но катастрофой это называть я бы не стал.

27. Если я принял решение что-то сделать, то обязательно должен сделать это хорошо.

28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, – например, поздно просыпаются по утрам, разбрасывают на полу в своей комнате книги и одежду.

29. Тот, кто постоянно грешит и приносит зло окружающим, - плохой человек.

30. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья и члены моей семьи.

31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался в психиатрической больнице.

32. Я должен быть абсолютно уверен в том, что в наиболее важных сферах моей жизни все идет хорошо.

33. Мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу, если знают, насколько это для меня важно.

34. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя), честно говоря, зависит моя самооценка.

35. Я довольно легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как и вынужденное общение с несимпатичными людьми.

36. Это ужасно, когда в общественных местах мои дети и воспитанники ведут себя неправильно или плохо.

37. Я точно знаю, что не должен делать некоторых ошибок, которые продолжаю делать.

38. Я не считаю, что члены моей семьи всегда должны действовать именно так, как мне хочется.

39. Я привык оценивать самого себя по своим учебным и производственным успехам, а также по социальным достижениям.

40. Совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне бы хотелось.

41. Будет ужасно, если я потерплю крах на работе или в учебе.

42. Как человек, я не должен казаться лучше, чем есть на самом деле.

43. Существуют некоторые вещи, которые окружающие меня люди делать не должны.

44. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или приходится поступиться совестью, мое чувство собственной ценности резко понижается.

45. Иногда окружающие меня люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.

46. Даже те отвратительные жизненные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются катастрофическими.

47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибки дома и на работе.

48. Несомненно, что члены моей семьи могли бы лучше обо мне заботиться, чем это они обычно делают.

49. Детей нужно воспитывать так, чтобы они стали хорошими людьми, прилежно учились и смолоду зарабатывали социальное одобрение.

50. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем от них ожидается, я продолжаю относиться к ним с добротой и пониманием.

Ключ. По каждому типу установок подсчитывается суммарный балл соответственно ключу, если данный пункт отмечен буквой *R*, то шкала меняет значения на противоположные. Например, по шкале катастрофизации суммарный балл подсчитывается следующим образом:

Пункт 1,26,46	значения по шкале оценка	1 2 3 4 5 6 6 5 4 3 2 1
Пункт 6, 11, 16, 21,31,36,41	значения по шкале оценка	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6

Установки, пункты	Катастрофизация	Долженствование в отношении себя	Долженствование в отношении других	Низкая фрустрационная толерантность	Самооценка
1–5	1R	2	3	4 R	5
6–10	6	7	8	9	10
11–15	И	12	13 R	14	15
16–20	16	17 R	18	19	20 R
21–25	21	22 R	23	24	25 R
26–30	26 R	27	28 R	29	30
31–35	31	32	33	34 R	35
36–40	36	37	38 R	39	40
41–45	41	42 R	43	44	45
46–50	46 R	47	48	49 R	50

Менее 30 – Выраженное наличие данной иррациональной установки.

От 30 до 45 – Наличие данной иррациональной установки.

Более 45 – Отсутствие данной иррациональной установки.

Интерпретация шкал

Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.

Показатели шкал *«долженствования в отношении себя»* и *«долженствования в отношении других»* указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим.

«Оценочная установка» показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие две шкалы – оценка *фрустрационной толерантности личности*, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т. е. показывает уровень стрессоустойчивости) и *общая оценка степени рациональности мышления*.

Тест самооффективности (Шеер М., Маддукс Дж., в адаптации Бояринцевой А.В.)

Цель – выявление уровня сформированности самооффективности.

Тест разработан Дж. Маддукс и М. Шеер, переведен и адаптирован в России с учетом необходимых научных требований А.В. Бояринцевой.

Содержит 23 суждения, первые семнадцать из которых относятся к показателю деятельностной самооффективности – характеризуют восприятие человеком собственной эффективности в выполнении тех или иных задач. Шесть последних суждений относятся к показателю социальной самооффективности, характеризую восприятие человеком собственной эффективности во взаимоотношениях с другими людьми. Общий уровень самооффективности определяется путем суммирования обеих шкал.

В бланке ответов обведите кружком соответствующую цифру, которая отражает степень вашего согласия или не согласия с утверждением.

«Абсолютно не согласен» «Полностью согласен».

–5–4–3–2–1

+1+2+3+4+5

1. Когда я что-либо планирую, я всегда уверен, что могу выполнить данную работу.
2. Одна из моих проблем состоит в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне необходимо выполнить, оттягиваю этот момент до последнего.
3. Если я не могу выполнить работу с первого раза, я продолжаю попытки до тех пор, пока не справлюсь с ней.
4. Когда я ставлю важные для себя цели, мне редко удается достичь их.
5. Я часто бросаю дела, не закончив их.
6. Я стараюсь избегать трудностей.
7. Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнить это хотя бы как-нибудь.
8. Если я делаю что-то крайне необходимое, но не слишком приятное для меня, я все равно буду упорствовать до тех пор, пока не доведу дело до конца.
9. Если я решил что-то сделать, я буду идти напролом до конца.
10. Если мне не удастся быстро выучить что-то новое, я сразу бросаю это дело.
11. Когда проблемы возникают неожиданно, мне не удается справиться с ними.
12. Я не пытаюсь научиться чему-то новому, если оно выглядит слишком сложным для меня.
13. Неудачи не смущают меня, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией.
14. Я испытываю уверенность в своих силах при решении сложных проблем.
15. Я вполне уверенный в себе человек.

16. Я легко бросаю дела.

17. Я не похож на человека, который легко справляется с любыми проблемами.

18. Мне трудно приобретать новых друзей.

19. Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, я иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне.

20. Если мне не удастся стать близким другом интересного для меня человека, я, скорее всего, прекращаю попытки общения с ним.

21. Если я познакомился с человеком, который, на первый взгляд, кажется мне не слишком интересным, я все равно не прекращаю сразу контактов с ним.

22. Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей.

23. Я приобрел всех моих друзей благодаря своей способности устанавливать контакты.

Сумма баллов первых 17 утверждений показывает уровень самооценки в сфере предметной деятельности, а с 18-го по 23-е утверждение — в сфере межличностного общения.

Подсчет баллов производится после изменения знака на обратный перед отмеченной цифрой в утверждениях: 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22.

Нормировка теста была проведена А. Огневым на выборке более 900 человек (школьники, студенты, работники госпредприятий, госслужащие, безработные). Средние значения уровня самооценки располагаются в интервале от -7 до $+53$ баллов, а в сфере общения — в интервале от $+7$ до $+15$. Таким образом, показатели, лежащие за указанными пределами, свидетельствуют либо о заниженной оценке потенциала в той или иной сфере жизнедеятельности, либо — о завышенной.

Измерение параметров эмоционального интеллекта (Холл Н.)

Цель применения — выявление способности личности управлять своей эмоциональной сферой.

Методика состоит из 30 утверждений, включенных в пять шкал: «эмоциональная осведомленность», «управление эмоциями», «самотивация» (произвольное управление своими эмоциями), «эмпатия», «распознавание эмоций других людей».

Студенту предлагается оценить предложенные высказывания, используя следующие варианты ответа: полностью не согласен, в основном не согласен, отчасти не согласен, отчасти согласен, в основном согласен, полностью согласен.

Инструкция: Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (– 3 балла).
В основном не согласен (– 2 балла).
Отчасти не согласен (–1 балл).
Отчасти согласен (+1 балл).
В основном согласен (+2 балла).
Полностью согласен (+3 балла).

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов.

Шкалы (Вопросы)

Эмоциональная осведомленность (1, 2, 4, 17, 19, 25).

Управление своими эмоциями (3, 7, 8, 10, 18, 30).

Самотивация (5, 6, 13, 14, 16, 22).

Эмпатия (9, 11, 20, 21, 23, 28).

Распознавание эмоций других людей (12, 15, 24, 26, 27, 29).

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более – высокий; 8–13 – средний; 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более – высокий; 40–69 – средний; 39 и менее – низкий.

Опросник способов совладания

**(опросник Лазаруса Р., в адаптации Крюковой Т.Л., Куфтяк Е.В.,
Замышляевой М.С.)**

Цель – выявление преобладающих копинг-стратегий.

Опросник разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г. В России адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой. Содержит 50 утверждений, соответствующих восьми типам копинг-стратегий: «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство – избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка».

Согласно Е.И. Рассказовой и Т.О. Гордеевой в методиках измерения копингов необходимо описать конкретную стрессовую ситуацию. **ОКАЗАВШИСЬ В ЗАТРУДНИТЕЛЬНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, Я.....(никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла).**

1 ...сосредотачивался на том, что мне нужно делать дальше – на следующем шаге

2 ...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное делать хоть что-нибудь

3 ...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение

- 4 ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации
- 5 ... критиковал и укорял себя
- 6 ... оставлял все, как оно есть
- 7 ...надеялся на чудо
- 8 ...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет
- 9 ...вел себя, как будто ничего не происходит/произошло
- 10 ...старался не показывать своих чувств
- 11 ...пытался увидеть в ситуации что-то положительное
- 12 ...спал больше обычного
- 13 ...срывал свою досаду на других
- 14 ...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь
- 15 ...во мне возникала потребность выразить себя творчески
- 16 ...пытался забыть все это
- 17 ...обращался за помощью к специалистам
- 18 ...менялся или рос как личность в положительную сторону
- 19 ...извинялся перед преподавателем/родителями за не подготовку или старался свою вину загладить
- 20 ...составлял план действий
- 21 ...старался дать какой-то выход своим чувствам
- 22 ...понимал, что сам вызвал эту проблему
- 23 ...набирался опыта в этой ситуации
- 24 ...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации
- 25 ...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами
- 26 ...рисковал напропалую
- 27 ...старался действовать не слишком поспешно
- 28 ...находил новую веру во что-то
- 29 ...вновь открывал для себя что-то важное
- 30 ...что-то менял, действовал, и моё волнение улаживалось
- 31 ...в целом избегал общения с людьми
- 32 ...не допускал проблему до себя, стараясь об этом особенно не задумываться
- 33 ...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал
- 34 ...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела
- 35 ...отказывался воспринимать проблему слишком серьезно
- 36 ...говорил о том, что я чувствую
- 37 ...стоял на своем и боролся за то, чего хотел
- 38 ...вымещал это на других людях
- 39 ...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации
- 40 ...знал что надо делать и удваивал свои усилия
- 41 ...отказывался верить, что сессия уже наступила
- 42 ...я давал обещание что в следующий раз все будет по другому (буду больше готовиться)

- 43 ...находил пару других способов решения проблемы
44 ...старался чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах
45 ...что-то менял в себе
46 ...хотел, чтобы это все скорее как-то образовалось или кончилось
47 ...представлял себе, фантазировал исход ситуации
48 ...молился
49 ...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать
50 ...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему.

Шкалы (копинг-стратегии):

1. Конфронтационный копинг

Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанцирование

Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль

Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Поиск социальной поддержки

Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Принятие ответственности

Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Пункты 5, 19, 22, 42.

6. Бегство-избегание

Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Пункты 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планирование решения проблемы

Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Положительная переоценка

Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Нормы WCQ.

Возраст испытуемого больше 20 лет

	низкий	средний	высокий
1	1–6	7–11	12–17
2	1–6	7–11	12–17
3	4–11	12–16	17–21
4	0–7	8–13	14–18
5	0–5	6–9	10–12
6	3–7	8–13	14–23
7	2–10	11–15	16–18
8	3–9	10–15	16–21

Возраст испытуемого меньше 20 лет

	низкий	средний	высокий
1	0–7	8–11	12–16
2	1–7	8–11	12–16
3	1–10	11–15	16–19
4	0–7	8–13	14–17
5	0–5	6–9	10–12
6	1–7	8–14	15–22
7	3–9	10–13	14–18
8	1–9	1–14	15–19

Заключение

В настоящее время активно исследуется природа и содержание современного образовательного пространства и его ресурсов. Мы уверены, что супервизорское сопровождение работников сферы образования – педагогов и психологов – является важной составляющей их профессиональной деятельности. Эти специалисты «помогающих» профессий действительно нуждаются в профессиональной поддержке, ориентированной на сохранение эмоционального здоровья, что напрямую влияет на эмоциональное состояние обучающихся и их эмоциональное благополучие и возможность самоактуализации.

Индивидуальная и групповая супервизия, интервизорские группы (группы самопомощи и самоподдержки), консультативные группы (группы совместного поиска ответов и решения текущих профессиональных проблем), группы обобщения личностно-профессионального опыта и другие формы супервизорского сопровождения должны активнее использоваться в психолого-педагогической практике. Сегодня, к большому сожалению, в российской реальности такая работа только начинает разворачиваться.

Мы надеемся, что супервизорская служба будет активно развиваться и способствовать оптимизации функционирования образовательных учреждений и психологических центров.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Чем, на ваш взгляд, определяется содержание психологического пространства личности?
2. В чём, по вашему представлению, заключается проблема психологических границ в жизни человека?
3. Какие упражнения способствуют осознанию психологических границ и развитию психологической суверенности?
4. Представьте и опишите свое понимание феномена эмоционального выгорания.
5. Как вы понимаете, в чем заключается забота специалиста о себе?
6. Каким может быть содержание этой заботы?
7. Какие способы и приемы совладания с эмоциональным выгоранием и развития социально-психологической адаптированности вы считаете достаточно эффективными? Почему? Обоснуйте свою позицию.
8. Насколько важной в процессе супервизии является работа, направленная на исследование феноменов собственной телесности?

9. Какие задачи выполняет супервизор в контексте групповой супервизии?
10. Какими качествами должен обладать супервизор для продуктивного осуществления своей профессиональной деятельности? Почему? Обоснуйте свою позицию.
11. Какие возможности получает в контексте супервизии супервизируемый?
12. Чем определяется мастерство супервизора-наставника?

Примерные темы рефератов и эссе

1. Психологическое пространство личности.
2. Проблема психологических границ в жизни человека.
3. Феномен психологической суверенности.
4. Эмоциональное благополучие личности.
5. Эмоциональный интеллект как ресурс самопомощи в трудных жизненных ситуациях.
6. Приемы работы с субъективным переживанием границ своего психологического пространства
7. Синдром эмоционального выгорания: негативные и позитивные аспекты.
8. Трудности и риски профессиональной деятельности современного педагога.
9. Трудности и профессиональные риски современного психолога.
10. Феноменология заботы.
11. Зачем о себе заботиться?
12. Забота педагога о себе.
13. Забота психолога о себе.
14. Способы и приемы совладания с эмоциональным выгоранием.
15. Супервизия как форма развития профессиональной компетентности специалиста
16. Содержание супервизии в психолого-педагогической практике.
17. Коучинг как вариант супервизии.
18. Групповая и индивидуальная супервизия.
19. Проблема совладания с трудными жизненными ситуациями.
20. Цель и задачи супервизии в современном образовательном пространстве.
21. Формы супервизорского сопровождения специалистов «помогающих» профессий.

Библиографический список

1. Барсукова, А.Д. Особенности формирования профессионального самосознания студенчества: монография / А.Д. Барсукова. – М.: Изд-во АСВ, 2009. – 168 с.
2. Безюлева, Г.В. Толерантность: взгляд, поиск, решение: учебное пособие / Г.В. Безюлева, Г.М. Шеламова. – М.: Вербум. – М, 2003.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других : практическое пособие./ В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996.
4. Белинская, Е.П. Социальная психология личности: учебное пособие для вузов / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект-Пресс, 2001.
5. Бубер, М. Два образа веры / М. Бубур [пер. Рынкевича М.], 1995
6. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2007.
7. Домбровский, А. Супервизия. www.gestalt.ru
8. Зайдлер, Г.Х. Клинические аспекты деструктивных сторон арциссизма / Г.Х. Зайдлер // Московский психотерапевтический журнал. – 1997. – № 2. – С. 25–37.
9. Калитеевская, Е. Философия гештальт-подхода. Ресурсы несовершенства / Д. Хломов, Е. Калитеевская // Философия гештальт-подхода. – М., 2008. – С. 21–31.
10. Кирилук, И.Н. Супервизия в практике детского психолога / И.Н. Кирилук // Психология и школа. – 2012. – № 4. – С. 73–79.
11. Кляйн, М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / М. Кляйн [перевод с англ. А.Ф. Ускова]. – СПб.: Б.С.К., 1997.
12. Коптева, Н.В. Понятие онтологической уверенности (на основе подхода Р. Лэйнга) / Н.В. Коптева // Научное мнение. Санкт-Петербург. – 2013. – № 10. – С. 237–249.
13. Лейнг, Р. Я и Другие [пер с англ. Е. Загородной]. – М.: Независимая фирма «Класс», 2002.
14. Леонтьев, Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира: материалы I Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. – М.: Смысл, 2001.
15. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, М.А. Родиной. – СПб.: Речь, 2007.
16. Митина, Л.М. Учитель как личность и как профессионал (психологические проблемы): практическое пособие / Л.М. Митина. – М.: Дело, 1994.
17. Мэй, Р. Экзистенциальные основы психотерапии / А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Оллпорт, К. Роджерс // Экзистенциальная психология; пер. с англ. – Львов: Инициатива; М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005.

18. Педагогическое консультирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.Н. Певзнер, О.М. Зайченко, С.Н. Горычева, В.Н. Аверкин, А.Г. Ширин, А.В. Петров; под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
19. Прихожан, А.М. Психология сиротства. Дети без семьи / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Питер, 2007.
20. Рагулина, М.В. Аутентичность: системное качество экзистенции человека / М.В. Рагулина. – Хабаровск, 2009.
21. Рагулина, М.В. Эмоциональное здоровье детей, переживших травму утраты семьи, и особенности их психологического сопровождения / М.В. Рагулина, Е.Н. Ткач // Психология обучения. – 2013. – № 6. – С. 34–44.
22. Робин, Ж.-М. Быть в присутствии другого. Этюды по психотерапии /
23. Жан-Мари Робин. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008
24. Рагулина, М.В. Психологическая готовность к взаимодействию с воспитанниками у сотрудников детского дома / М.В. Рагулина // Психологическая культура в современном образовании: сборник научных трудов / под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск, 2013.
25. Семенова, Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е.Г. Семенова. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
26. Скердеруд, Ф. Беспокойство. Путешествие в себя / Ф. Скердеруд. – Самара: Издательский дом «Бахрах». – М., 2003.
27. Ткач, Е.Н. Социальная рефлексия учителя как условие и средство его профессионального саморазвития: дис. ... канд. психол. наук / Е.Н. Ткач. – Хабаровск, 2000.
28. Трошихина, Е. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии / Е. Трошихина. – СПб.: Питер, 2014.
29. Трубецкой, Е.Н. Смысл жизни / Е.Н. Трубецкой. – М.: Республика, 1994.
30. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990.
31. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель; пер.с нем. – М.: Генезис, 2002.
32. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм [пер. Г. Ф. Швейника]. – М.: Аст, 2011. – 288 с.
33. Хломов, Д. Клинический подход в гештальттерапии / Д. Хломов, Е. Калитиевская // Философия гештальт-подхода. – М., 2008.
34. Ховкинс, П. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы / П. Ховкинс, Р. Шохет. – СПб.: Речь, 2002.
35. Эннс, Е.А. Понятие профессионального самосознания в психологической науке / Е.А. Эннс // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 127–129.
36. Blaize, J. Ne plus savoir. Phenomenologie et etique de la psychotherapie / J. Blaize. – Bordeaux: L'exprimerie, 2001.
37. Binswanger, L. (1963) Being-in-the-World: Selected Papers of Ludwig

Binswanger / L. Binswanger. – New York: Harper Torchbooks.

38. Deurzen-Smith, van, E. (1988) *Existential Counselling in Practice* / Deurzen-Smith, van, E. – London: SAGE Publications.

39. Evans, R.I. (1976/1981) *Dialogue with R.D. Laing* / Evans, R.I. – New York: Praeger.

40. Jaspers, K. (1963) *General Psychopathology*. Vol. 1. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

41. Misiak, H. (1973) *Phenomenological, Existential and Humanistic Psychologies: a Historical Survey* / H. Misiak, V.S. Sexton. – New York: Grune and Stratton.

42. Parks, D. (1999) *Unblocking the mind's manacles* / D. Parks // New York review of Books. – October 7: 43–8.

43. Ruitenbeek, H.M. (ed.) (1962) *Psychoanalysis and Existential Philosophy* / H.M. Ruitenbeek. – New York: Dutton.

44. Spinelli, E. (1994) *Demystifying Therapy* / E. Spinelli. – London: Constable.

45. Spinelli, E. (1997) *Tales of Un-Knowing: Therapeutic Encounters from an Existential Perspective* / E. Spinelli. – London: Duckworth.

46. Spinelli, E. (2001) *The Mirror and the Hummer: Challenges to Therapeutic Orthodoxy* / E. Spinelli. – London: SAGE Publications.

47. Spinelli, E. (2003) The existential-phenomenological paradigm. In: R. Woolfe, W. Dryden, S. Srawbridge (eds) *Handbook of Counselling Psychology*. 2nd ed. / E. Spinelli – London: SAGE Publications, pp.180–98.

48. Yalom, I. (1980) *Existential Psychotherapy* / I. Yalom – New York: Basic Books.

**Таблицы перевода «сырых» значений в стандартные Т-баллы
Методика «СПД»**

**Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Семейные отношения (жёны)**

Сы- рые бал- лы	Стандартные Т-баллы					Сы- рые бал- лы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Em o	Act	Si		Cog	Co m	Em o	Act	Si
6					28	36	39	35	32	41	58
7					29	37	40	36	33	42	59
8					30	38	41	37	34	43	60
9	10	7			31	39	42	38	35	44	61
10	11	6		12	32	40	43	40	37	45	62
11	12	7		13	33	41	44	41	39	46	63
12	13	8		14	34	42	45	42	41	47	64
13	14	9		15	35	43	46	43	42	48	
14	15	10		16	36	44	47	44	43	49	
15	16	11	6	18	37	45	48	45	44	51	
16	17	12	7	19	38	46	50	46	45	52	
17	18	13	8	20	39	47	51	47	46	53	
18	19	15	9	21	40	48	52	48	47	54	
19	20	17	10	22	41	49	53	49	48	55	
20	21	18	12	23	42	50	54	51	50	56	
21	22	19	13	24	43	51	55	52	51	57	
22	23	20	14	25	44	52	56	53	52	58	
23	24	21	15	26	45	53	57	54	53	59	
24	25	22	17	27	46	54	59	55	54	60	
25	26	23	19	29	47	55	60	56	56	62	
26	28	24	20	30	48	56	61	57	57	63	
27	29	25	21	31	49	57	62	58	58		
28	30	26	22	32	50	58	63	59	59		
29	31	27	23	33	51	59	64	60	60		
30	32	29	25	34	52	60	65	62	62		
31	33	30	26	35	53	61	66	63	63		
32	34	31	27	36	54	62	67	64	65		
33	35	32	28	37	55	63	68	65	66		
34	36	33	29	38	56						
3	3	3	3	4	5						
5	7	4	1	0	7						

Методика «СПД»
Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Семейные отношения (мужья)

Сы- рые бал- лы	Стандартные Т-баллы					Сы- рые бал- лы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Em o	Act	Si		Cog	Com	Emo	Act	Si
6					30	36	41	41	35	41	60
7					31	37	42	42	36	42	61
8				7	32	38	43	43	37	43	62
9	14	14		8	33	39	44	44	38	44	63
10	15	15	6	9	34	40	45	45	40	46	64
11	16	16	7	10	35	41	46	46	41	47	65
12	17	17	8	11	36	42	47	47	42	48	66
13	18	18	9	12	37	43	48	48	43	49	
14	19	19	10	13	38	44	49	49	44	50	
15	20	20	12	15	39	45	50	50	45	52	
16	21	21	13	16	40	46	51	51	46	53	
17	22	22	14	17	41	47	52	52	47	54	
18	23	23	15	18	42	48	53	53	48	55	
19	24	24	16	19	43	49	54	54	49	57	
20	25	25	18	21	44	50	55	55	51	59	
21	26	26	19	22	45	51	56	56	52	60	
22	27	27	20	23	46	52	57	57	53	61	
23	28	28	21	24	47	53	58	58	54	62	
24	29	29	22	25	48	54	59	59	55	63	
25	30	30	23	27	49	55	60	60	56	64	
26	31	31	24	28	50	56	61	61	57	66	
27	32	32	25	29	51	57	62	62	58		
28	33	33	26	30	52	58	63	63	59		
29	34	34	28	31	53	59	64	64	60		
30	35	35	30	34	54	60	65	65	62		
31	36	36	31	35	55	61	66	66	63		
32	37	37	32	36	56	62	67	67	64		
33	38	38	33	37	57	63	68	68	65		
34	39	39	34	38	58						
35	40	40	34	40	59						

Методика «СПД»
Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Детско-родительские отношения (родители)

Сы- рые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Емо	Act	Si		Cog	Co m	Емо	Ac t	Si
6					29	36	32	37	32	41	59
7					30	37	33	39	33	42	60
8				7	31	38	34	41	34	43	61
9				8	32	39	35	42	35	44	62
10				9	33	40	37	43	37	46	63
11				10	34	41	38	45	39	47	64
12				11	35	42	40	47	41	48	65
13				12	36	43	41	48	42	49	
14				13	37	44	42	50	43	50	
15			6	15	38	45	44	51	44	52	
16			7	16	39	46	45	53	45	53	
17			8	17	40	47	47	55	46	54	
18			9	18	41	48	48	56	47	55	
19			10	19	42	49	49	58	48	57	
20	8	10	12	21	43	50	50	60	50	59	
21	10	12	13	22	44	51	51	62	51	60	
22	11	14	14	23	45	52	52	64	52	61	
23	12	15	15	24	46	53	53	65	53	62	
24	14	16	17	25	47	54	56	67	54	63	
25	16	18	19	27	48	55	58	68	56	64	
26	17	20	20	28	49	56	60	70	57	66	
27	18	22	21	29	50	57	63	72	58		
28	20	23	22	30	51	58	64	74	59		
29	22	24	23	31	52	59	65	75	60		
30	23	26	25	34	53	60	66	76	62		
31	24	28	26	35	54	61	67	78	63		
32	25	30	27	36	55	62	69	79	65		
33	27	31	28	37	56	63	70	81	66		
34	28	33	29	38	57						
35	30	35	31	40	58						

Методика «СПД»
Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Детско-родительские отношения (дети)

Сы- рые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Емо	Act	Si		Cog	Co m	Емо	Ac t	Si
6					31	36	41	45	41	47	61
7					32	37	42	46	42	48	62
8				24	33	38	43	47	43	49	63
9	14	21	14	25	34	39	44	48	44	50	64
10	15	22	15	26	35	40	45	49	45	51	65
11	16	23	16	26	36	41	46	50	46	51	66
12	17	24	17	27	37	42	47	51	47	52	67
13	18	24	18	28	38	43	48	51	48	53	
14	19	25	19	29	39	44	49	52	49	54	
15	20	26	20	30	40	45	50	53	50	55	
16	21	27	21	30	41	46	51	54	51	55	
17	22	28	22	31	42	47	52	55	52	56	
18	23	29	23	32	43	48	53	56	53	57	
19	24	30	24	33	44	49	54	57	54	58	
20	25	31	25	34	45	50	55	58	55	59	
21	26	32	26	34	46	51	56	59	56	60	
22	27	33	27	35	47	52	57	60	57	61	
23	28	33	28	36	48	53	58	61	58	62	
24	29	34	29	37	49	54	59	62	59	62	
25	30	35	30	38	50	55	60	63	60	63	
26	31	36	31	38	51	56	61	64	61	64	
27	32	37	32	39	52	57	62	65	62		
28	33	38	33	40	53	58	63	66	63		
29	34	39	34	41	54	59	64	67	64		
30	35	40	35	42	55	60	65	68	65		
31	36	41	36	43	56	61	66	69	66		
32	37	42	37	44	57	62	67	70	67		
33	38	43	38	45	58	63	68	71	68		
34	39	44	39	46	59						
35	40	44	40	47	60						

Методика «СПД»
Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Романтические отношения (девушки)

Сы- рые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Emo	Act	Si		Cog	Co m	Emo	Ac t	Si
6					32	36	38	45	32	39	62
7					33	37	39	46	33	40	63
8					34	38	40	47	34	42	64
9	4	21			35	39	41	48	35	43	65
10	5	22			36	40	42	49	37	44	66
11	7	23			37	41	44	50	38	46	67
12	8	24			38	42	46	51	39	47	68
13	9	24			39	43	47	51	40	49	
14	10	25			40	44	48	52	42	50	
15	11	26	6	8	41	45	49	53	44	51	
16	13	27	7	10	42	46	51	54	45	52	
17	14	28	9	13	43	47	52	55	46	53	
18	15	29	10	14	44	48	53	56	47	55	
19	16	30	11	15	45	49	54	57	48	57	
20	17	31	12	16	46	50	55	58	50	58	
21	20	32	13	16	47	51	57	59	51	59	
22	21	33	15	17	48	52	58	60	52	61	
23	22	33	17	19	49	53	59	61	53	63	
24	23	34	18	22	50	54	60	62	54	65	
25	24	35	19	23	51	55	61	63	56	66	
26	26	36	20	24	52	56	63	64	58	67	
27	27	37	21	25	53	57	64	65	59		
28	28	38	23	27	54	58	65	66	60		
29	29	39	24	29	55	59	66	67	61		
30	30	40	25	30	56	60	67	68	62		
31	31	41	26	31	57	61	69	69	64		
32	33	42	27	34	58	62	70	70	65		
33	34	43	28	35	59	63	71	71	66		
34	35	44	29	36	60						
35	36	44	31	37	61						

Методика «СПД»
Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Романтические отношения (юноши)

Сы- рые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Емо	Act	Si		Cog	Co m	Емо	Ac t	Si
6					33	36	45	43	37	47	63
7					34	37	46	44	38	48	64
8				12	35	38	47	45	39	49	65
9	18	19		13	36	39	48	46	40	50	66
10	19	20		14	37	40	49	47	41	51	67
11	20	21		16	38	41	50	48	44	53	68
12	21	21		17	39	42	51	49	45	54	69
13	22	22		18	40	43	52	50	46	55	
14	23	23		19	41	44	53	51	47	56	
15	24	24	6	20	42	45	54	52	48	57	
16	25	25	8	22	43	46	55	52	52	60	
17	26	26	9	23	44	47	56	53	53	61	
18	27	27	10	24	45	48	57	54	54	62	
19	28	28	11	25	46	49	58	55	55	63	
20	29	29	12	26	47	50	59	56	56	64	
21	30	30	16	28	48	51	60	58	59	66	
22	31	30	17	29	49	52	61	58	60	67	
23	32	31	18	30	50	53	62	59	61	68	
24	33	32	19	31	51	54	63	60	62	69	
25	34	33	20	32	52	55	64	61	63	70	
26	35	34	23	35	53	56	65	62	66	71	
27	36	35	24	36	54	57	66	62	67		
28	37	36	25	37	55	58	67	63	68		
29	38	37	26	38	56	59	68	64	69		
30	39	38	27	39	57	60	69	65	70		
31	40	39	30	41	58	61	70	66	72		
32	41	40	31	42	59	62	71	67	73		
33	42	41	32	43	60	63	72	68	74		
34	43	42	33	44	61						
35	44	43	34	45	62						

Методика «СПД»
Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Дружеские отношения (юноши)

Сы- рые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Emo	Ac	Si		Cog	Co m	Emo	Ac t	Si
6					36	36	36	34	35	44	66
7					37	37	37	35	36	45	67
8				12	38	38	38	36	37	46	68
9				13	39	39	39	37	38	47	69
10				14	40	40	40	38	39	48	70
11			7	16	41	41	42	39	40	49	71
12		7	8	17	42	42	43	40	41	50	72
13	7	8	9	18	43	43	44	41	42	51	
14	8	9	10	19	44	44	45	42	43	52	
15	9	10	11	20	45	45	46	43	44	53	
16	11	11	13	21	46	46	48	45	46	55	
17	12	12	14	22	47	47	49	46	47	56	
18	13	13	15	23	48	48	50	47	48	57	
19	14	14	16	24	49	49	51	48	49	58	
20	15	15	17	25	50	50	52	49	50	59	
21	17	17	18	27	51	51	55	50	51	60	
22	18	18	19	28	52	52	56	51	52	61	
23	19	19	20	29	53	53	57	52	53	62	
24	20	20	21	30	54	54	58	53	54	63	
25	21	21	22	31	55	55	59	54	55	64	
26	23	22	24	32	56	56	61	56	57	65	
27	24	23	25	33	57	57	62	57	58		
28	25	24	26	34	58	58	63	58	59		
29	26	25	27	35	59	59	64	59	60		
30	27	26	28	36	60	60	65	60	61		
31	30	28	29	38	61	61	67	61	62		
32	31	29	30	39	62	62	68	62	63		
33	32	30	31	40	63	63	69	63	64		
34	33	31	32	41	64						
35	34	32	33	42	65						

Методика «СПД»
Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы
Дружеские отношения (девушки)

Сы- рые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Co m	Emo	Act	Si		Cog	Co m	Emo	Ac t	Si
6					34	36	38	40	32	45	64
7					35	37	39	41	33	46	65
8				9	36	38	40	42	34	47	66
9		10		10	37	39	41	43	35	48	67
10	5	11		11	38	40	42	44	37	49	68
11	7	13		13	39	41	45	46	39	51	69
12	8	14		14	40	42	46	47	41	52	70
13	9	15		15	41	43	47	48	42	53	
14	10	16		16	42	44	48	49	43	54	
15	11	17	6	17	43	45	49	50	44	55	
16	13	18	7	20	44	46	51	51	45	57	
17	14	19	8	21	45	47	52	52	46	58	
18	15	20	9	22	46	48	53	53	47	59	
19	16	21	10	23	47	49	54	54	48	60	
20	17	22	12	24	48	50	55	55	50	61	
21	20	24	13	26	49	51	57	57	51	63	
22	21	25	14	27	50	52	58	58	52	64	
23	22	26	15	28	51	53	59	59	53	65	
24	23	27	17	29	52	54	60	60	54	66	
25	24	28	19	30	53	55	61	61	56	67	
26	26	29	20	32	54	56	63	62	57	69	
27	27	30	21	33	55	57	64	63	58		
28	28	31	22	34	56	58	65	64	59		
29	29	32	23	35	57	59	66	65	60		
30	30	33	25	36	58	60	67	66	62		
31	32	35	26	38	59	61	69	68	63		
32	33	36	27	39	60	62	70	69	65		
33	34	37	28	40	61	63	71	70	66		
34	35	38	29	41	62						
35	36	39	31	42	6						

Оглавление

Введение	3
1. Психологическое пространство личности и проблема границ	5
2. Эмоциональное выгорание и социально-психологическая адаптированность психолога	29
3. Психологические аспекты заботы психолога о себе	57
4. Исследование и развитие профессионального самосознания психолога	73
Заключение	111
Вопросы и задания для самопроверки.....	111
Примерные темы рефератов и эссе.....	112
Библиографический список.....	113
Приложение.....	116

Учебное издание

Рагулина Марина Владимировна, Ткач Елена Николаевна

СУПЕРВИЗИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Учебно-методическое пособие

Дизайнер обложки *И. Л. Тюкавкина*

С авторского оригинала-макета

Подписано в печать 27.12.16. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага писчая. Гарнитура «Таймс».
Печать цифровая. Усл. печ. л. 7,32. Тираж 100 экз. Заказ 221.

Издательство Тихоокеанского государственного университета.
680035, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136.

Отдел оперативной полиграфии издательства Тихоокеанского государственного университета.
680035, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136.