

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Кафедра психологии развития и дифференциальной психологии

**ОСНОВЫ САМОРАЗВИТИЯ
ПРОФЕССИОНАЛА И ЧЕЛОВЕКА**

Практикум



Ижевск
2022

УДК 159.922(075.8)

ББК 88.352я73

О-753

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом
УдГУ*

Рецензенты: д-р. психол. наук, профессор В.Л. Ситников,
д-р. социол. наук, профессор М.Н. Макарова

Составители: **Андреева М.В., Баранов А.А., Кирпиков А.Р.,
Кондаурова О.П., Шашова С.В.**

О-753 Основы саморазвития профессионала и человека :
практикум / сост. Андреева и др. – Ижевск : Удмуртский
университет, 2022. – 212 с.

В практикуме, дополняющем учебное пособие «Основы саморазвития профессионала и человека» представлены задания, диагностические методики и упражнения по каждой теме обозначенной дисциплины. Данное издание предназначено для магистров всех направлений подготовки, преподавателей ВУЗов, психологов образовательных учреждений и социальной сферы, а также интересующихся психологией личностного развития человека.

УДК 159.922(075.8)

ББК 88.352я73

© М.В. Андреева, А.А. Баранов,
А.Р. Кирпиков, О.П. Кондаурова,
С.В. Шашова, сост., 2022
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2022

Содержание

Глава I. Развитие человека в период взрослости	5
1.1. Философская и психологическая трактовка понятия «личностное развитие», «саморазвитие».....	5
1.2. Представление о личности и личностном развитии в психологии.....	33
1.3. Самопознание как условие личностного развития и профессионального роста	48
1.4. Самоорганизация как условие личностного и профессионального развития.....	67
Глава II. Развитие личности в разных сферах жизнедеятельности.....	73
2.1. Общение как условие профессионального и личностного развития.....	73
2.2. Интернет как средство саморазвития и самореализации профессионала	88
2.3. Семья как фактор благоприятного саморазвития.....	97
2.4. Психологические основы профессионального становления личности	110
Глава III. Психологическое здоровье и психогигиена как условие благоприятного развития человека и профессионала.....	115
3.1. Понятие о стрессе и стрессоустойчивости.....	115
Диагностический материал.....	115
3.2. Методы профилактики и преодоления стресса в жизни и профессиональной деятельности.....	126
3.3. Синдром профессионального выгорания и возможности его преодоления.....	145
3.4. Индивидуальные стили деятельности	175
3.5. Тайм-менеджмент как условие личностного развития и профессионального роста	188
3.6. Целеполагание как основа личностного и профессионального развития.....	193
3.7. Коучинг, тьюторство и наставничество в развитии профессионала	206
Список использованной литературы	210
Заключение.....	212

Введение

Уважаемый читатель! Вы открыли издание, которое дополняет учебное пособие «Основы саморазвития профессионала и человека», предназначенное для магистрантов, осваивающих учебный курс «Личностное развитие и самоорганизация». Несмотря на то, что данный практикум предназначен прежде всего для учащихся магистратуры ФГБОУ ВО УдГУ, он может быть полезен широкому кругу читателей. В практикуме вы найдете не только задания по соответствующим темам дисциплины «Личностное развитие и самоорганизация», но также диагностический материал и различные упражнения.

Задания практикума сформированы таким образом, чтобы помочь студентам углубить свои знания по дисциплине «Личностное развитие и самоорганизация». Представленные методики психологической диагностики, подобранные к каждой теме, рассматриваемой в рамках курса, могут быть использованы для углубления самопознания как студентами, так и специалистами-практиками. Упражнения, соответствующие тематике определенного параграфа, можно с успехом применять для собственного саморазвития. Специалисты, работающие в учреждениях образования и социальной сферы, могут использовать данные упражнения и методики при подготовке к практическим занятиям, направленным на содействие в саморазвитии субъектов образовательного пространства.

Применение материалов практикума в образовательном процессе позволит сформировать такую универсальную компетенцию ФГОС3++ как УК-6 – «способность определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки».

Авторы выражают надежду, что материалы практикума вызовут у читателей интерес к изучению своих профессиональных и личностных возможностей и дальнейшему саморазвитию.

Глава I. Развитие человека в период взрослости

1.1. Философская и психологическая трактовка понятия «личностное развитие», «саморазвитие»

Задания

Задание 1. Найдите и прочитайте научно-популярную книгу по саморазвитию, самосовершенствованию. Выделите ее основные идеи. С какими из них вы согласны, какие оспорите и почему? Какие рекомендации автора вы считаете научно обоснованными и готовы применять в своей жизни? Какие, на ваш взгляд, являются необоснованными?

Проанализируйте видеоматериалы по саморазвитию и самосовершенствованию, представленные в сети Интернет. Оцените их качество. Какие темы раскрываются в ракурсе саморазвития? Какими материалами, на ваш взгляд, можно пользоваться, а какими нет?

Задание 2. Проанализируйте концепцию одного из представленных авторов. Выделите основные ее положения, сильные и слабые стороны. Каким образом можно применять идеи исследователя в жизни и деятельности? Выскажите свое мнение о ней, какие моменты вам близки?

Список литературы:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М., 1991.
2. Асеев А. Г. О диалектике детерминации психического развития/ Принцип развития в психологии. М., 1978. С. 21–38.
3. Кравцов Г. Г. Проблема личности в культурно-исторической психологии / Культурно-историческая психология. 2006. №1. С.18-25.
4. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Екатеринбург, 2013.С. 43-44.

5. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост. СПб, 2004. С. 537-541 (А. Бандура. Самоэффективность).

Задание 3. Изучите вопрос о прикладных исследованиях саморазвития личности в зарубежной психологии. Какие вы считаете наиболее актуальными? Выделите близкие вам идеи. Объясните, как результаты этих исследований можно использовать в повседневной жизни, в профессиональной деятельности?

Список литературы:

1. Щукина М. А. Психология саморазвития личности: проблемы, подходы, гипотезы. СПб., 2009.
2. Щукина М. А. Психология саморазвития личности: субъектный подход: дис.....д-ра пс.н., СПб., 2015. 355 с.

Задание 4. По В. Г. Маралову в результате сочетания самопринятия и самопрогнозирования возникают разные стратегии саморазвития. Подумайте, какие это стратегии, в чем они состоят? Какая из них свойственна вам? Считаете ли вы ее эффективной? В чем видите ее плюсы и минусы?

Список литературы:

1. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие. М., 2004.
2. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Екатеринбург, 2013.

Задание 5. Опираясь на классификацию В. Г. Маралова, отнесите приведенные барьеры к тому или иному виду. Какие из этих барьеров присутствуют в вашей жизни?

Низкая заработная плата, которая не может удовлетворить минимальные жизненные потребности; инертность, лень, неспособность и нежелание мобилизовать себя на изменения, личностный рост, присущие человеку; на рабочем месте, в учебном заведении намеренно не создаются условия для благоприятного саморазвития;

враждебность, зависть и давление со стороны окружения (руководства, коллег), наличие конфликтов; разочарование в своей жизни из-за неудач, восприятие жизни, профессии как неблагоприятной, истощающей нервы, не дающей жизненного удовлетворения; отсутствие способностей к саморазвитию, приверженность к шаблонам и стереотипам; большая семья, необходимость заботиться о своих детях и родственниках; самоуверенность: «Я и так все знаю, все умею, мне незачем образовываться»; отсутствие мотивов и потребностей саморазвития; большая загруженность на работе, учебе; отрицательное отношение к инновациям; плохое состояние здоровья; неразвитость психологических механизмов самопознания и саморазвития; отсутствие поддержки и помощи в вопросе саморазвития со стороны администрации, которой не нужны творческие, саморазвивающиеся люди («Ими сложно управлять»); слабое владение «технологиями» саморазвития и самовоспитания.

Задание 6. Прочитайте главу «Психолого-педагогическая поддержка профессионального самопознания и саморазвития» и главу «Педагогические технологии, ориентированные на самопознание и саморазвитие личности» из книги В. Г. Маралова «Основы самопознания и саморазвития». Подумайте, какие приемы и методы вы можете применять в своей жизни и профессиональной деятельности? Какими приемами вы пользуетесь обычно и насколько они эффективны?

Задание 7. Выполните методики, диагностирующие ваши особенности в аспекте саморазвития, самопознания (представлены ниже). Сделайте выводы по их результатам. Что вы узнали о себе нового? Какие мысли по поводу саморазвития у вас возникли?

Задание 8. Проанализируйте определения саморазвития, самообразования, самовоспитания различных авторов. Сформулируйте, чем эти понятия отличаются друг от друга.

Список литературы:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. СПб., 2001.
2. Куликова Л. Н. Саморазвитие личности: психолого-педагогические основы: Учебное пособие. Хабаровск, 2005.
3. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие. М., 2002.
4. Рувинский Л. И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания: Учебное пособие. М., 1982.
5. Совиньски А.Я. Самовоспитание как интегральный критерий эффективного воспитания старшеклассников: Автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 2004. 43 с.
6. Цукерман Г. А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.
7. Щукина М. А. Психология саморазвития личности: субъектный подход: Дис..д-ра психол.н., Спб., 2015. 355 с.

Задание 9. Приведите примеры содействия одного человека в личностном развитии другому из литературных произведений. В чем это содействие состояло, какими средствами осуществлялось, каков был результат?

Проанализируйте ваш личный опыт: кто и каким образом поддерживал ваше личностное развитие в разные периоды жизни? Как вы оцениваете влияние этих людей?

Задание 10. Проанализировав приведенные ниже источники и проведя обсуждение в мини-группах, разработайте и представьте проект образовательного учреждения (детского сада, школы, колледжа, ВУЗа, учреждения дополнительного образования), в котором созданы условия, стимулирующие и поддерживающие тенденции к саморазвитию у всех субъектов педагогического процесса с учетом специфики его реализации.

Обоснуйте, почему именно эти условия для вас являются ключевыми в аспекте рассматриваемой темы? На какие психиче-

ские явления будут воздействовать эти условия, какие свойства развивать? Почему именно их?

Список литературы:

1. Асмолов А. Г. XXI век: Психология в век психологии // Вопросы психологии. 1999. № 1. С.2–12.

2. Андреева Ю. В. Педагогические системы ориентации профессионального обучения на саморазвитие конкурентноспособности студентов-журналистов. Казань, 2006.

3. Варенова Ю. А. Исследование субъектности и ее развития в дошкольном возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук. Калуга, 2001. 24 с.

4. Коссов Б. Б. Обобщенность содержания высшего образования как фактор его развития (лично-развивающее образование) // Вопросы психологии. 1995. № 6. С. 9–20.

5. Лактионова Е. Б. Психологическая экспертиза образовательной среды: Автореферат дис. д-ра психол. наук. СПб., 2013. 49 с.

6. Нелунова Е. Д. Педагогические основы саморазвития студентов в мультимедийной образовательной среде. Якутск, 2010.

7. Нестеренко В. М. Проектирование учебно-технической среды профессионально-личностного саморазвития студентов технических вузов. Тольятти, 2000.

8. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы со старшеклассниками. Книга для учащихся. М., 1987.

9. Соломко Л. Г. Формирование социально открытой системы профессионального образования как условия ее саморазвития. М., 2004.

10. Федотова Е.Л. Педагогическое взаимодействие как фактор личностного саморазвития учащихся и учителя. Хабаровск, 1998.

Задание 11. Проанализируйте технологию или модель поддержки саморазвития какого-либо автора. Выделите основные ее положения, сильные и слабые стороны. Как бы вы усовершенствовали эту

технологии? Что в ней вам особенно импонирует? Какие моменты в выбранной технологии могут быть полезны для вашего личностного развития?

Список литературы:

1. Вазина К. Я. Модель саморазвития человека. Н. Новгород, 1994.

2. Григорьева Н. Г. Теория и практика педагогического обеспечения личностного саморазвития студентов в контексте экокультурного подхода. Хабаровск, 2000.

3. Иваницкий А. Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России. СПб., 2000.

4. Ларина Е. Н. Психологические условия формирования способности к саморазвитию у старших подростков: Автореф. канд. психол. наук. Самара, 2007. 24 с.

5. Селевко Г. К. Руководство по организации самовоспитания школьников. М., 1999.

6. Усольцев А. П. Управление процессами саморазвития учащихся при обучении физике. М., 2007.

7. Холодкова О. Г. Предпосылки и генезис стремления к самосовершенствованию как компонента психологической культуры младших школьников: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2000. 21 с.

8. Шаршов И. А. Профессионально-творческое саморазвитие личности: сущность и технология: Учебное пособие. М., Тамбов, 2003.

Задание 12. Разработайте тематический план спецкурса (36 академических часов) для студентов бакалавриата или магистратуры (любого направления подготовки на ваш выбор), направленного на поддержку их саморазвития. Обоснуйте, почему именно эти темы вы в него включили, именно столько часов выделили на изучение каждого вопроса? Как вы отразили специфику выбранного направления и уровня образования в вашем плане?

Список литературы:

1. Блинова В. Л., Блинова Ю. Л. Психологические основы самопознания и саморазвития: учебно-методическое пособие. Казань, 2009.
2. Волинкин В. И. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие. Астрахань, 2012.
3. Козулина Ю. Г. Электронный учебно-методический комплекс «Самопознание и саморазвитие». Красноярск: КГПУ, 2009.
4. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие. М., 2002.
5. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Екатеринбург, 2013.
6. Регуш Л. А. Компетентностный подход в психологической подготовке бакалавров образования // V съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество». Материалы участников съезда. М.: Российское психологическое общество, 2012. Т. II. С. 70.
7. Фаррахова А. Ю. Психология саморазвития: учебное пособие. Уфа, 2007.

Задание 13. Напишите психологическое эссе по одной из предложенных тем, в котором отразится индивидуальное рассуждение и ваше мнение по конкретному вопросу. Работая над эссе, необходимо осмыслить конкретную проблему и сформулировать определенную позицию относительно нее; проанализировать литературы по определенной тематике; на основании прочитанного материала проанализировать конкретную ситуацию; аргументированно изложить свою позицию по данному вопросу. Объем эссе 2–3 страницы. Оно должно быть оформлено в соответствии с общими требованиями, предъявляемыми к оформлению письменных работ.

Структура эссе.

Введение. Кратко излагается смысл высказывания, обосновывается его выбор, актуальность и значимость. Здесь также формулируется цель работы, а также вопрос, ответ на который необходимо изложить в ходе написания эссе. **Основная часть.** Данный раздел

занимает основной объем эссе. Здесь необходимо последовательно раскрыть тему, изложить собственную точку зрения, аргументацию на теоретическом уровне, привести не менее двух примеров из науки и практики, подтверждающих верность высказанных суждений. Основная часть может быть представлена в виде цельного текста или может быть разделена на несколько частей. Обычно разделы выделяются по принципу «один раздел – один тезис, мысль».

Заключение. Излагаются выводы, вытекающие из рассмотрения основного вопроса, обобщается авторская позиция по исследуемой проблематике. Все названные элементы эссе являются его обязательными частями. Однако они не имеют своего подзаголовка и выделяются в отдельный раздел только содержательно. Темы для эссе:

1. Там, где кончается саморазвитие, начинается диван. *Дэвид Аллен;*
2. Между успехом и неудачей лежит пропасть, имя которой «у меня нет времени». *Франклин Филд;*
3. Какое еще нужно богатство, кроме того, чтобы быть хозяином своей жизни и тратить ее на рост? *Айн Рэнд;*
4. Непрерывное обучение – ключ к успеху в XXI столетии. Пожизненная учеба – это минимальное требование для успеха в вашей (а также в любой другой) сфере деятельности. *Брайан Трейси;*
5. Быстрее всего учишься в трех случаях – до 7 лет, на тренингах, и когда жизнь загнала тебя в угол. *Стивен Кови;*
6. Я могу предложить вам простую формулу успеха: сначала всё до конца продумать, а затем до конца же осуществить. *Эдди Риккенбейкер;*
7. Не проблемы должны толкать вас в спину, а вперед вести мечты. *Дуглас Эверетт;*
8. Вы не будете расти, если не будете пытаться совершить что-то за пределами того, что вы уже знаете в совершенстве. *Ральф Эмерсон;*

9. Не бойтесь жизни. Поверьте, что жизнь достойна того, чтобы прожить, и вам будет дано по вере вашей. *Уильям Джеймс;*

10. Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните, то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме. *Альберт Эйнштейн;*

11. У вас будут неудачи. У вас будут травмы. Вы будете ошибаться. У вас будут периоды депрессии и отчаяния. Семья, учеба, работа, проблемы быта – все это не раз и не два станет помехой тренингу. Однако стрелка вашего внутреннего компаса должна всегда показывать одно и то же направление – к цели. *Стюарт Мак Роберт;*

12. Если вы всегда будете делать то, что вас интересует, по крайней мере один человек останется доволен. *Кэтрин Хепберн;*

13. Я не результат обстоятельств. Я – результат своих решений. *Стивен Кови;*

14. Даже когда жизнь трудна и полна проблем — особенно когда она трудна и полна проблем, — настоящее всегда предлагает нам возможность учиться, расти и становиться лучше, чем мы были до этого;

15. Если останавливаться всякий раз, когда тебя оскорбляют или в тебя плюются, то ты никогда не дойдешь до места, куда тебе надо попасть. *Тибор Фишер;*

16. Разницу между тем, кто что-то достиг, и тем, кто не достиг ничего, определяет то, кто стартовал раньше. *Чарльз Шваб;*

17. Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше. Просто жизнь уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз. *Джордж Клуни;*

18. Во-первых, не делай ничего без причины и цели. Во-вторых, не делай ничего, что бы не клонилось на пользу общества. *Марк Аврелий;*

19. Знаний недостаточно, ты должен применять их. Желаний недостаточно, ты должен делать. *Брюс Ли;*

20. Засучите рукава, упорно работайте и знайте, что ваши усилия в конечном итоге окупятся, если вы будете учиться и расти. *Стив Павлина;*

21. Дисциплина – это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь. *Джон Максвелл;*

22. Даже если вы не хотите принимать решение, на самом деле вы его уже приняли. Вы решили, что всё должно оставаться по-старому. *Бодо Шефер;*

23. Талант – это способность заниматься чем-то достаточно усердно и долго для получения выдающегося результата. *Яна Франк;*

24. Безграмотными в XXI веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться. *Элвин Тоффлер;*

25. Цель – это мечта с конкретным сроком исполнения. *Кейт Феррацци;*

26. Наш большой недостаток в том, что мы слишком быстро опускаем руки. Наиболее верный путь к успеху – все время пробовать еще один раз. *Томас Эдисон;*

27. Мечтайте так, как будто вам жить вечно. Живите так, как будто вам умирать сегодня. *Джеймс Дин;*

28. Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас? *Джимми Дин;*

29. Лень плетется так медленно, что бедность быстро догоняет её. *Бенджамин Франклин;*

30. Даже если вы очень талантливы и прилагает большие усилия, для некоторых результатов просто требуется время: вы не получите ребенка через месяц, даже если заставите забеременеть девять женщин. *Уоррен Баффет;*

31. Читая авторов, которые хорошо пишут, привыкаешь хорошо говорить. *Вольтер;*

32. Единственный путь стать умнее – играть с более сильным соперником. *Эммануэль Ласкер*;

33. У богатых людей – большая библиотека. У бедных людей – большой телевизор. *Дэн Кеннеди*;

34. Лучше плохо начинать, чем хорошо бездействовать. *Бодо Шефер*;

35. Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям. *Вашигтон Ирвинг*;

36. Делайте дела с теми людьми, которые вам нравятся и которые разделяют ваши цели. *Уоррен Баффет*;

37. Тот, кто не может располагать 2/3 дня лично для себя, должен быть назван рабом. *Фридрих Ницше*;

38. Наши достижения всегда соответствуют нашим амбициям. *Андрей Курпатов*;

39. Еще не все колеса изобретены: мир слишком удивителен, чтобы сидеть сложа руки. *Ричард Брэнсон*;

40. Не важно, будешь ли ты лучше кого-то. Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера. *Кано Дзигоро*;

41. Стремление к саморазвитию проистекает из «нарциссических» желаний, то есть представляет собой склонность к самовозвеличению и превосходству над другими. *Зигмунд Фрейд*;

42. Что бы ты ни придумал, всегда найдется тот, кто уже делал это до тебя. Так что главное – сделать это лучше. *Адриано Челентано*;

43. Когда взберешься на высокую гору, перед тобой открывается огромное множество гор, на которые ещё только предстоит взобраться;

44. Если вы хотите высоко подняться, пользуйтесь собственными ногами! Не позволяйте нести себя, не садитесь на чужие плечи и головы! *Фридрих Ницше*;

45. Изменить можно только себя, но кто же с этим согласится? Гораздо привычнее осудить окружающих и ринуться в бой за их усовершенствование. *Александр Свияш*;

46. Развивай свои сильные стороны вместо того, чтобы пытаться улучшить слабые. *Бернар Вебер*;

47. Именно там, где мы не можем изменить ситуацию, мы призваны измениться сами. *Виктор Франкл*;

48. Тот, у кого есть зачем жить, может выдержать почти любое как. *Фридрих Ницше*;

49. Продолжать гневаться – всё равно, что схватить горячий уголь с намерением бросить его в кого-нибудь; обожжётесь именно вы. *Будда*;

50. Жизнь преподнесёт вам именно тот опыт, который необходим для эволюции вашего сознания. *Экхарт Толле*;

51. Ничего не принимайте на личный счёт. Всё, что люди говорят или делают, – это проекция их собственной реальности, их личного видения. Если вы выработаете в себе иммунитет к чужим взглядам и действиям, то избежите бесполезных страданий. *Дон Мигель Руис*;

52. То, что мы боимся сделать, как правило, это то, что нам больше всего необходимо сделать. *Ральф Уолдо Эмерсон*.

Диагностический материал

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева.

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

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответст-

вует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты – 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты – 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов. Субшкала 1 (цели) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

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

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

Субшкала 4 (локус контроля - Я) – 1, 15, 16, 19.

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

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 человек)

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	σ	М	σ
1 – Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 – Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 – Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 – ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 – ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Интерпретация субшкал

1. 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 ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, 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 в будущее.

3. 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 придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

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

5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При

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

Бланк опросника:

Ф.И.О. _____ Пол ____

1. Обычно мне очень скучно	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.

9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	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 бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	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.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цель.

17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Тест готовности к саморазвитию (В. Павлов)

Тест способствует определению готовности к саморазвитию: готовность изменяться, познавать себя оказывает влияние на формирование и развитие личностных качеств и личности в целом.

Инструкция: «Оцените, насколько верны для Вас утверждения, приведенные ниже. Если верны, то напротив номера поставьте знак «+»; если неверно, то напишите знак «-». Если не знаете, как ответить, поставьте знак «?». Последний ответ допускается только в крайних случаях».

Текст опросника:

1. У меня часто появляется желание больше узнать о себе.
2. Я считаю, что мне нет необходимости в чем-то меняться.
3. Я уверен (а) в своих силах.
4. Я верю, что все задуманное мною осуществится.
5. У меня нет желания знать свои минусы и плюсы.
6. В моих планах, чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
7. Я хочу лучше и эффективнее работать.
8. Я умею заставить и изменить себя, когда надо.

9. Мои неудачи во многом связаны с неумением это делать.
10. Я интересуюсь мнением других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.
12. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.
13. Мои качества и умения соответствуют требованиям моей профессии.
14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.

Обработка. Значение «ключа» по каждому утверждению:

«+» – 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12.

«-» – 2, 5, 6, 11, 13, 14.

Подсчитать количество совпадений с ключом.

Величина готовности «хочу знать себя» - подсчитать количество совпадений с номерами 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13.

Максимальное значение готовности знать себя (ГЗС) может быть равно 7 баллам. Т.е., $ГЗС = «+» - 1, 7, 9, 10; «-» 2, 5, 13$.

Величина готовности «могут совершенствоваться» - подсчитать количество совпадений по утверждениям: 3, 4, 6, 8, 1, 12, 14. Максимум 7 баллов.

Т.е., $ГМС = «+» - 3, 4, 8, 1, 12; «-» - 6, 14$. Полученные знания переносятся на график: по горизонтали откладывается величина ГЗС, а по вертикале ГМС. По двум координатам Вы отмечаете на графике точку, которая попадает в один из квадратов: А, Б, В, Г.

Интерпретация. «Попадание» в квадрат на графике – это состояние испытуемого в настоящее время: А – «могу самосовершенствоваться», но «не хочу себя знать». Б – «хочу знать себя» и «могу измениться». В – «не хочу знать себя» и «не хочу изменяться». Г – «хочу знать себя», но «не могу себя изменить».

Квадрат «Б». Наиболее благоприятное сочетание для дальнейшего личностного развития. Стремление все более глубоко познавать себя сочетается с потребностью в действительном самосовершенствовании.

Квадрат «Г». Такое сочетание означает, что испытуемый желает знать больше о себе, но еще не владеет навыками самосовер-

шенствования. Это похоже на басню про лисицу и виноград, когда его гроздь висела для лисицы слишком высоко. В басне Эзопа лиса, видя невозможность достать его, решила, что виноград ещё зелен, и ушла... Трудности в самовоспитании не должны вызывать у вас такую реакцию: «не получается - значит не буду делать». Анализ утверждений по ГМС, которые не совпали в ответах с ключом, покажет, где и над чем предстоит поработать. В самосовершенствовании нужно помнить слова Сенеки-младшего: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их».

Квадрат «А». Испытуемый имеет большие возможности к саморазвитию, чем желание понять себя. В этом случае следует поразмышлять о необходимости начинать в освоении профессии с себя.

Квадрат «В» – нежелание работать над собой. Анализ должен быть направлен на утверждения, которые не дали совпадений с «ключом», так как именно там можно выявить причины нежелания работать над собой.

Дополнительные методики

1. Диагностика самоактуализации личности (А. В. Лазукин, адаптация Н. Ф. Калинина).

2. Бережнова Л. Н. Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности.

3. Гаврилова Е. А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание, психометрия. Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2015 №33 С.19-34

4. Костенко В. Ю. Методика диагностики индивидуальных особенностей, препятствующих саморазвитию личности. Ученые записки Орловского государственного университета. №4(54). С.419-423

5. Руженков В. А., Руженкова В. В., Лукьянцева И. С. Методика диагностики личностной зрелости. Научные ведомости. Серия Медицина 2016. №26 (247). Выпуск 36. С.65-70

Упражнения

1. «Опыт как опора для развития». Предлагается сконцентрироваться на себе, в течение нескольких минут настроиться на работу, оставив на время волнующие моменты и проблемы. Далее каждый вспоминает позитивные события из своей жизни, которые повлияли на его развитие как личности (начиная с самого маленького возраста до сегодняшнего дня). Эти события и то, как они повлияли, нужно кратко записать. Важно осмыслить этот опыт как ресурс для дальнейшего роста. Можно вспомнить и людей, которые повлияли на становление каждого участника, и что они конкретно дали. В конце упражнения следует опять обратиться к своему внутреннему миру, отследить свои эмоции, телесные ощущения. Желательно так же дать возможность обговорить свои впечатления от упражнения (то, чем человек готов поделиться) с партнером по общению, к которому испытывает доверие. Можно дополнить упражнение составлением списка своих достижений.

К каждому из них нужно написать за счет чего человек это достиг, и обязательно найти те достижения, которые были осуществлены за счет внутренних ресурсов (написать каких именно). Это обсуждается и рефлексруется.

2. «Что мне помогает, что мешает развиваться». Предлагается каждому участнику выбрать метафорическую карту или несколько карт (от 1 до 3), которые символизируют те моменты, которые помогают идти по пути саморазвития сейчас. Отследить свои эмоции по отношению к этим картам, обговорить в парах или микрогруппах. Далее можно предложить выбрать карты, ассоциирующиеся с тем, что мешает развиваться. Записать эти препятствия и подобрать способ их нейтрализации. Провести рефлекссию полученного в упражнении опыта. Возможно провести упражнение в другом варианте: предложить написать качества, которые помогают каждому из участников развиваться, идти вперед. Выбрать из них самое значимое в данный период жизни. Далее необходимо на-

рисовать себя, обладающего этим качеством, расположить рисунок в пространстве, прокомментировать и отрефлексировать.

3. *«Что делать с «недостатками»?». Прочитайте притчу «Небезупречный горшок», скажите, какая мысль в ней заложена:*

У одного человека в Индии, носящего воду, было два больших горшка, висевших на конце шеста, который он носил на плечах. В одном из горшков была трещина, в то время как другой горшок был безупречен и всегда доставлял полную порцию воды в конце длинной прогулки от источника до дома учителя. Треснувший же горшок доносил только половину.

В течение двух лет это продолжалось ежедневно: человек, носящий воду, доставлял только полтора горшка воды в дом своего учителя. Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями. А бедный треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку он был способен сделать только половину того, для чего он был предназначен. После того, как два года он чувствовал горечь от своей несостоятельности, в один день он заговорил с переносчиком воды возле источника:

– Я стыжусь себя и хочу извиниться перед тобой.

– Почему? Чего ты стыдишься?

– В течение этих двух лет я был способен донести только половину моей ноши, потому что эта трещина в моём боку приводит к тому, что вода просачивается в течение всего пути назад к дому твоего учителя. Ты делал эту работу, и из-за моих недостатков ты не получал полный результат своих усилий, – удручённо сказал горшок.

Переносчик воды почувствовал жалость к старому треснувшему горшку, и, будучи сострадательным, он сказал:

– Поскольку мы возвращаемся к дому учителя, я хочу, чтобы ты заметил красивые цветы по пути к нему.

Действительно, когда они поднялись на холм, треснувший горшок обратил внимание на превосходные цветы на одной стороне пути, и это успокоило его немного. Но в конце тропинки он опять

почувствовал себя плохо, потому что через него просочилась половина его воды, и поэтому он снова принёс извинения водоносу из-за своей несостоятельности. Тут водонос сказал горшку:

– Ты заметил, что цветы росли только на твоей стороне пути, но не на стороне другого горшка? Дело в том, что я всегда знал о твоём недостатке, и я воспользовался им с пользой. Я посадил семена цветов на твоей стороне, и каждый день, когда мы шли назад от источника, ты поливал их. В течение двух лет я мог брать эти красивые цветы, чтобы украсить стол моего учителя. Без тебя, просто такого, как ты есть, не было бы этой красоты в его доме!

Теперь напишите список тех своих качеств, которые вам в себе кажутся недостатками. Посмотрите на свой список и напротив каждого из качеств напишите ситуацию, в которой оно вам пригодилось, оказалось полезным. Это позволяет понять, какие положительные качества прячутся внутри каждого из недостатков. Например, за неуверенностью в себе может скрываться осторожность или тактичность, за раздражительностью – умение постоять за себя. Ленивый человек умеет о себе заботиться и отдыхать, а зануда – обстоятельно и ответственно подойти к делу. Напишите эти качества.

4. «Мои успехи». Вспомните ситуацию, в которой вы были успешны, что-то у вас легко получилось, как бы, само собой. Письменно назовите все факторы и условия, которые повлияли на позитивный исход дела. В этом коротком списке найдите то, что является именно вашим, что есть ваше качество, опыт, умение, характеристика. Выделите это свойство маркером или обведите/подчеркните. Теперь подумайте или расскажите кому-либо о том, что вы хотели бы, но у вас обычно не получается. Вот тут сфокусируйтесь на вашей сильной стороне и найдите возможность применить, использовать ее в этом трудном событии. Может не с первой попытки, но встроить в опыт свое сильное качество можно. Как оно поможет справиться и получить желаемый результат? Теперь идите и делайте это действие, получайте новый опыт, основываясь на своей силе. И тогда ваши «слабые» характеристики начнут подтягиваться, расти, вслед за тренингом сильных качеств.

5. «Энергия для развития». Предлагается настроиться на работу, вспомнить, как протекает жизнь каждого участника и найти 10 доноров – дел, которые дают им силы, и 10 вампиров – те, которые их отбирают. Затем следует проанализировать, как часто участники делают те и другие? Провести рефлексию.

6. «Самотивация». Сонастройтесь с собой, вспомните, какими способами вы мотивируете себя на движение вперед, осознайте, насколько эти способы эффективны. Запишите свои ответы. Какие выводы вы сделали? Прочитайте приведенные ниже способы самотивации. Какие из них вы используете или можете использовать в своей жизни:

- поставьте действительно привлекательные для вас цели и вспоминайте о них;
- абстрагироваться от второстепенного, сосредоточиться на главных задачах;
- создать максимально подходящую для вас рабочую обстановку;
- создайте записную книжку с мотивирующими цитатами известных людей и, когда требуется, к ней обращайтесь, смотрите мотивирующие фильмы;
- читайте биографии уважаемых вами людей;
- окружайте себя позитивными людьми и удаляйтесь от негатива, контролируйте свой контент;
- занимайтесь физическими упражнениями, гуляйте на свежем воздухе, смейтесь;
- вознаграждайте себя за свершения и прохождение важного этапа;
- соревнуйтесь с собой или с конкурентами (или подсмотрите как у других);
- принимайте трудности как должное, к поражениям относитесь как к учителям;
- уходите от перфекционизма;
- подумайте о том, что вы получите в результате;

- учитесь находить положительное в самом процессе;
- чередуйте разные виды деятельности, возьмите паузу;
- каждый день пишите своей рукой свои достижения (даже маленькие);
- женись (заведи семью);
- осознайте скоротечность жизни.

7. «Пробуждение осознанности». Закройте уши. Постарайтесь остаться в полной тишине. Сконцентрируйте внимание на окружающей обстановке. Старайтесь замечать даже мелкие детали. Через какое-то время картинка станет ярче. Вы сможете увидеть то, на что раньше не обращали внимания. Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на звуках. В повседневной жизни мы подсознательно концентрируемся на зоне радиусом 1,5 метра вокруг себя. Расширяя это пространство, мы начинаем больше слышать окружающий нас мир. Закройте одновременно глаза и уши. Прислушайтесь к тому, как ваше тело взаимодействует с окружающим миром. Хорошо выполнять это упражнение 1 раз в неделю, это позволит приблизиться к лучшему пониманию себя.

8. «Создание полезных привычек». Подумайте, насколько значимо для личностного развития освобождение от вредных привычек и формирование позитивных.

Формирование привычки на основе теории получаса. Идея заключается в том, что вы делаете одно небольшое действие каждый день в течение получаса, а затем, по мере совершенствования, его усложняете. Например, вы уделяете полчаса каждый день для чтения развивающей литературы. В результате в течение одного года вы прочитаете примерно 24 книги – и это больше, чем большинство людей прочитывает за десять лет. Вы можете посвятить полчаса в день изучению иностранного языка или приобретению других полезных навыков. Получайте углубленные знания по интересующему вас вопросу, недостающий опыт. Занимайтесь тем, что вы откладывали «на потом» из-за нехватки времени. Будьте терпеливы, не ждите сиюминутных результатов – для всего нужно время, и чем

грандиознее ваша цель, тем больше понадобится шагов к формированию привычек.

Техника «m100%M». Рассмотрим технику на примере формирования полезной привычки ежедневных физических упражнений за 7 недель.

Этап 1. Определение минимума, нормы и максимума. Необходимо определить такую «дозу» *m* – минимум, которую в любом случае можно выполнить. Это может быть «танец» под любимую на данный момент быструю мелодию, т.е. всего 3 – 4 минуты разнообразных движений, доставляющих удовольствие. Лучше сделать это утром, но пользу принесет в любое время дня. Далее определяем 100 % – именно то, что нужно. Считается, что в день физической нагрузке нужно уделять 30 минут. Необходимо заранее спланировать, что это будет: подобрать комплекс упражнений, аэробную нагрузку, может, силовые упражнения на конкретные группы мышц, скачать заранее ролики. Стопроцентная нагрузка должна быть в несколько раз больше, чем минимум, т.е. это то, что гарантирует получение результата, приближение к цели. Всегда существует *M* – максимум – маяк и идеал, который также нужно заранее определить. Это может быть утренний танец и быстрая прогулка до следующей остановки общественного транспорта (а не до той, на которой обычно садитесь), получасовой комплекс силовых упражнений и полчаса бега или работы на велотренажере.

Этап 2. Организация и мотивация – повлиять на пять человек. Нужно найти в своем окружении пять человек, которые могли бы заинтересоваться этим проектом и также начать формировать эту позитивную привычку. Задача этапа – максимально повлиять на этих людей, рассказывая им о своей идее так, чтобы они, как минимум, поддержали вас психологически, а в лучшем случае присоединились к вам и начали делать то же, что и вы. Даже если не удастся их убедить, пять раз рассказывая об одном и том же разным людям, вы будете находить все более сильные доводы, причины, по которым необходимо формировать эту позитивную привычку, и добь-

тесь главного – окончательно убедите себя в том, что это абсолютно необходимо ВАМ.

Этап 3. Контроль – организовать сотрудничество с двумя контролерами. В своем окружении выберите двух человек, которые позитивно и серьезно к вам относятся и, рассказав им о своем проекте, договоритесь о ежедневном контроле за исполнением вами взятых на себя обязательств, включая форму контроля. Например, вы ежедневно посылаете контролеру СМС с информацией «Мин» или «Норма», или «Макс», возможно, что контролер сам будет звонить или вы в заранее оговоренное время будете созваниваться в скайпе. В случае успеха вам будет приятно, что уважаемый вами человек узнает, насколько вы хороши, необходимость отчета подтолкнет вас сделать хотя бы минимум при плохом настроении. Если мнение контролера очень важно для вас, то просто информирование его о проекте обеспечит «сжигание мостов» или помещение себя в «долину смерти»: отступить будет значить потерять лицо, что является мощным стимулом к реализации проекта хотя бы по минимуму.

Этап 4. Продумать похвалу (мотивация). До и после физической активности нужно настраивать себя, используя заранее продуманные фразы, которые будут различаться в зависимости от уровня исполнения обязательств. Фразы должны проговариваться вслух, тогда они больше воздействуют на сознание и подсознание. Перед началом упражнений это может быть энергичное «Не дождетесь!», посылаемое в уме всем

«обломщикам», которые не верили в ваш проект. При реализации *m* – минимум нужно похвалить себя: «Все начинали с малого, я начал и дальше будет больше», при выполнении обязательства на 100 % похвала должна быть более мощной: «Я молодец, у меня все получится!» и т.д.

Этап 5. Продумать вознаграждение – усиление мотивации. Вознаграждение должно иметь ценность для человека, оно, как правило, «привязывается» к окончанию проекта, когда привыч-

ка окончательно закрепляется и становится совершенно естественным поведением. Вознаграждение может быть связано с привычкой, например можно пообещать себе купить абонемент в плавательный бассейн, куда вы хотите, но стесняетесь пока ходить, а может быть просто давней мечтой, например вы купите себе, в случае выполнения проекта, модную сумку.

Этап 6. Связь привычки с жизненной целью и ценностями, визуализация результата. Формирование новой привычки предполагает изменения в привычном жизненном укладе, выход из зоны комфорта, поэтому часто, особенно вначале, будет трудно заставить себя выполнять необходимые новые действия. Нужно детально продумать, для чего нужна эта привычка, что вы получите, если добьетесь ее формирования, и что вы будете иметь, если все же пожалеете себя и ничего не сделаете. Для чего нужна физическая активность? Это укрепляет здоровье, дает жизненную энергию, гарантирует хорошую физическую форму, привлекательную внешность. Сформируйте мысленно картину будущего, где Вы ежедневно занимаясь своим телом, прекрасно выглядите, красиво движетесь, активны и полны энергии, не начинаете «температурить» при малейшем сквозняке. Теперь, когда вам захочется сесть в маршрутку на ближайшей остановке, а не пройтись в быстром темпе до следующей – проиграйте в уме эту картинку, а если не поможет, «включите негатив» – тяжелая походка, плохая осанка, распухший от насморка нос и нежелание показываться на люди и чем-то активно заниматься.

Этап 7. Работа и самоконтроль. Ежедневно, в течение 49 дней выполняя план, нужно фиксировать результаты в письменном виде. Вначале записывается то, что сделано, отнесенное к минимуму, норме или максимуму. Фиксируются состояние до и после выполнения поставленных задач и извлеченные уроки. Например, первый день: человек обычно полон энтузиазма, нацелен на 100 % (состояние «ДО»), но, выйдя на пробежку, обнаружил, что бегать по тротуару с лужами неприятно, пробежку прекратил и ушел домой не

в лучшем настроении. Про фразу-«похвалу» забыл. Какой урок можно извлечь, что делать дальше? Вспомнив про главную цель, нужно поработать над тактикой: поискать в округе более подходящие для пробежек места, можно все же уговорить приятеля и бегать вместе (возможно, будет комфортнее), можно поработать над записями в аудио-плеере и сделать пробежку удовольствием. И, конечно, похвалить себя: не каждый решится вообще выйти на улицу для пробежки.

Методы отказа от вредных привычек. Теория получаса: полчаса можно отвести на не очень полезные дела, которые человек стремится ограничить: так, мы можем обещать себе проводить в соцсетях полчаса в день и будем это контролировать. Если отказаться от соцсетей совсем, то скорее всего первоначально это вызовет стресс, а потом человек «сломается» и откажется от первоначального намерения. «Правило десяти минут»: подождите 10 минут, прежде чем поддаться соблазну, если через 10 минут вы все еще хотите этого – пожалуйста, но прежде, чем они истекут, вспомните о будущих благах, которые принесет отказ от искушения. Если возможно, отдалитесь от соблазна физически (или хотя бы отвернитесь). Это правило можно также использовать для того, чтобы не бросать и не откладывать дело на потом. Измените формулировку на «10 минут, а потом можешь бросить». Когда 10 минут закончатся, позвольте себе остановиться, но, возможно, приступив к работе, вы захотите ее продолжить.

9. «Кто Я?». После небольшой настройки на себя участникам группы предлагается выбрать метафорическую карту, которая служила бы ответом на вопрос: кто я? Эту карту, а также свои чувства и эмоции по отношению к ней, процессу поиска необходимо обговорить с выбранным партнером, объяснить ему, почему вы взяли именно ее, с чем (с кем) на этой карте человек себя идентифицирует. Далее необходимо разместить эту карту в любом положении на листе А4 и нарисовать то, что находится вокруг. Ответить по рисунку про себя на вопросы: Насколько доброжелательно окруже-

ние? Какие отношения между выбранной картой и ее окружением? Какие ресурсы вы видите? Напоминает ли что-то вашу жизнь? После окончания работы поделитесь с партнером своими эмоциями, соображениями и открытиями.

10. «Я в прошлом, настоящем и будущем». Упражнение предваряет короткая разминка, позволяющая сконцентрироваться на себе. Ведущий просит участников из набора метафорических карт выбрать те, которые олицетворяют для человека «Я» в настоящем, и «Я» в будущем, зафиксировать свои эмоции по отношению к этим картам и работе в целом и обговорить их с партнером. Далее предлагается расположить эти карты друг по отношению к другу и написать, что сейчас необходимо делать для того, чтобы прийти от первой карты ко второй, и с чего можно начать прямо сегодня.

1.2. Представление о личности и личностном развитии в психологии

Задания

Задание 1. Составьте психологический портрет хорошо знакомого вам человека. Перечислите основные личностные черты, которыми он обладает. Напишите, как можно взаимодействовать с данным человеком, учитывая особенности его личности.

Задание 2. Разработайте рекомендации по взаимодействию с людьми, имеющими различные типы направленности (гедонистической, познавательной, глорической, эстетической и т.п.).

Диагностический материал

«Фрайбургский личностный опросник»

Личностный опросник создан главным образом для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников, как 16PF, ММР1, ЕР1 и др. Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов. Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, кото-

рые имеют первостепенное для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Опросник *FPI* содержит 12 шкал; форма *B* отличается от полной формы только в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике - 114. Один (первый) вопрос ни в одну из шкал не входит, так имеет проверочный характер. Шкалы опросника I-IX являются основными, или базовыми, а X-XII – производными, интегрирующими. Производные *шкалы* составлены из вопросов основных шкал и обозначаются иногда не цифрами, а буквами E, N и M соответственно.

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интрогенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности. Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенное, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Шкала X (экстраверсия – интроверсия). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, низкие – выраженной интровертированности.

Шкала XI (эмоциональная лабильность). Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинизм – феминизм). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие – по женскому.

Порядок работы. Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, что не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог-исследователь кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов. Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника. Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичных тем, которыми пользовались испытуемые, вырезаются «окна» в клетках, соответствующих номеру вопроса и варианту ответа. Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный исследуемым ответный лист. Подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола. Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы (табл. 1). Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола нанесением условного обозначения (кружок, крестик или др.) в точке, соответствующей величине стандартной оценки по каждой шкале. Соединив прямыми

обозначенные точки, получим графическое изображение профиля личности.

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных исследуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос. При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. При положительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки. К низким относятся оценки в диапазоне 1-3 балла, к средним

– 4-6 баллов, к высоким — 7-9 баллов. Следует обратить особое внимание на оценки по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

Протокол:

Фамилия, имя, отчество _____ Дата _____ Возраст _____

Профиль личности

Номер шкалы	Первичная оценка	Стандартная оценка, баллы								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
I										
II										
III										
IV										
V										

VI										
VII										
VIII										
IX										
X										
XI										
XII										

Инструкция испытуемому. На последующих страницах имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т. п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Вы не должны долго размышлять над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению. Успешной вам работы!

Таблица 1.

Перевод первичных оценок в стандартные

Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
	1	I	II	V		I	II	III	X	X	I	XI
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8
12	8	9	9	-	7		-	-	9	9	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9

15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Текст опросника:

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.)
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать о том, что мне нужно другим путем
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следуя этому.

15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.

16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.

17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.

18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстаивать свои интересы.

19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.

20. Я легко смущаюсь.

21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.

22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.

23. Бываю неловким в общении с другими людьми.

24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.

25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.

26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.

27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.

28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.

29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.

30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.

31. Часто у меня нет аппетита.

32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.

33. Обычно я решителен и действую быстро.

34. Я не всегда говорю правду.

35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.

36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.

56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.

57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.

58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.

59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.

60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.

61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.

62. Я люблю не всех своих знакомых.

63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.

64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.

65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.

66. Я нередко беспокоюсь двигая рукой или ногой.

67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.

68. В компании я веду себя не так, как дома.

69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.

70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.

71. Хороших знакомых у меня очень немного.

72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.

73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.

74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представляю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.

75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.

76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.

77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.

78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.

79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.

80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.

81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.

82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.

83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.

84. У меня довольно часто меняется настроение.

85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.

86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.

87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.

88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.

89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.

90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.

91. Я уверен в своем будущем.

92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.

93. Я не прочь посмеяться над другими.

94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».

95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.

96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвести или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента.
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

Ключ

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов да
1	Невротичность 17	4,5,12,15,22,26,31,41,42,57,66,72,85,86,89,105
2	Спонтанная агрессивность 13	32, 35,45,50,64, 73, 77,93,97,98,103,112,114
3	Депрессивность 14	16,24,27,28,30,40,48,56,61,74,84,87,88,100
4	Раздражительность 11	6,10,58,69,76,80,82,102,104,107,110
5	Общительность 15	2,19,46,52,55,94,106
6	Уравновешенность 10	14,21,29,37,38,59,91,95,108,111
7	Реактивная агрессивность 10	13,17,18,36,39,43,65,75,90,98
8	Застенчивость 10	9,11,20,47,60,70,81,83,109
9	Открытость 13	7,25,34,44,51,54,62,63,68,78,92,96,100
10	Экстраверсия— интроверсия 12	2,29,46,51,55,76,93,95,106,110
11	Эмоциональная лабильность 14	24,25,40,48,80,83,84,85,87,88,102,112, 113
12	Маскулинизм— феминизм 15	18,29,33,50,52,58,59,65,91,104

Упражнения

1. «Мои недостатки». Упражнение повышает самооценку участников, стимулирует их работу над собой. Очень важно попытаться найти новое название вашим воображаемым недостаткам. Обозначьте их так: свойства, которые можно совершенствовать. Слово «слабость» несет в себе оттенок безнадежности и неизменности. Заменяя его на другое, допускающее возможность совершенствования, вы начинаете по-другому смотреть на жизнь. В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не мо-

жете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. После того как напишите, вычеркните все то, что соотносится с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке недостатков останется только то, что связано лично с Вами. Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя. Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть. С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

2. Самораскрытие. Групповая атмосфера характеризуется еще и тем, в какой мере каждый из участников может раскрываться в группе. Следующее упражнение позволяет получить данные об этом очень простым способом. *Инструкция:* Мне хочется, чтобы мы выяснили, насколько каждый из нас чувствует себя защищенно и не боится раскрываться во время нашей работы. Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте мои дальнейшие инструкции. Представьте себе шкалу от 1 до 10. Единица на этой шкале означает, что вы стесняетесь раскрываться, десять — что вы можете быть откровенными и искренними. Теперь решите, каким количеством баллов вы оцениваете свою способность к самораскрытию на наших занятиях. Когда вы определите это для себя, поднимите, не открывая глаз, соответствующее число пальцев. Держите пальцы до тех пор, пока я не попрошу вас открыть глаза. Я сделаю это, когда последний из вас покажет на пальцах свои баллы. Теперь откройте глаза и по-

смотрите, сколько пальцев поднимает каждый. *Вопросы для обсуждения:*

Почему каждый из участников нашей группы выставил себе ту или иную оценку?

Что объединяет тех, кто поставил себе низкое число баллов?

Чья оценка показалась неожиданной?

Что может изменить группа для того, чтобы работать лучше?

1.3. Самопознание как условие личностного развития и профессионального роста

Задания

Задание 1. Проанализируйте различные психологические теории, в которых рассматривается природа самопознания. Сформулируйте определение самопознания и раскройте его значение для жизни человека.

Задание 2. Проанализируйте и опишите сферы, области самопознания. Какие закономерности и особенности самопознания можно выделить в каждой сфере и области самопознания? Полученные ответы оформите в виде таблицы.

Задание 3. Разделите лист бумаги пополам, в левую графу впишите свои положительные качества, которые помогают Вам в жизни добиваться поставленных целей, а в правую - отрицательные качества, которые мешают добиваться поставленных целей. Зачитайте в группе качества, которые вы написали; поясните, почему именно эти качества помогают или мешают вам в достижении целей; получите обратную связь; выслушайте других одногруппников и сравните свои качества, с тем, что они написали.

Задание 4. Проанализируйте как соотносятся процессы: самопознание и самореализация; самопознание и самовоспитание; самовоспитание и самореализация. Представьте полученные результаты в виде графической схемы.

Задание 5. Подготовьте презентацию на одну из тем: «Само-

познание как условие личностного развития», «Самопознание как условие профессионального роста».

Задание 6. Напишите психологическое эссе по одной из предложенных тем, в котором отразится индивидуальное рассуждение и ваше мнение по конкретному вопросу. Работая над эссе, необходимо осмыслить конкретную проблему и сформулировать определенную позицию относительно нее; проанализировать литературы по определенной тематике; аргументированно изложить свою позицию по данному вопросу. Объем эссе 2–3 страницы. Темы для эссе:

1. Роль самопознания для человека.
2. Что необходимо познавать в себе?
3. Информация о себе, которая может стать препятствием для саморазвития.
4. Как и каким образом человек познает себя?
5. Каковы пути, механизмы и средства самопознания?
6. Человек познал себя, а что дальше?

Диагностический материал

Тест-опросник самооотношения

В. В. Столина, С. Р. Пантелеева

Инструкция: Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны, то знак «-».

Текст опросника:

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.

7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то, прежде всего, к самому себе.
17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то напоподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я, прежде всего, спрашиваю у себя: «Разумно ли это?».

35. Иногда мне кажется, что, если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало, что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Обработка результатов. Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки. Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная): «+» 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57;

«-» 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I): «+» 2, 23, 53, 57; «-» 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II): «+» 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54; «-» 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III): «+» 1, 5, 10, 15, 42, 55; «-» 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV): «+» 7, 17, 20, 33, 34, 52; «-» 14, 51.

Шкала самоуверенности (1): «+» 2, 23, 37, 42, 46; «-» 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2): «+» 1, 5, 10, 52, 55; «-» 32, 44.

Шкала самопринятия (3): «+» 12, 18, 28, 47, 48, 54; «-» 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4): «+» 50, 57; «-» 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5): «+» 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56

Шкала самоинтереса (6): «+» 17, 20, 33; «-» 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7): «+» 53; «-» 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Значение показателя. Результаты показателя меньше 50 % – признак не выражен; 50–74 % – признак выражен; больше 74 % – признак ярко выражен.

Интерпретация результатов. Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самооотношение; 2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения. Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение. Шкала II – аутосимпатия. Шкала III – ожидаемое отношение от других. Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность. Шкала 2 – отношение других. Шкала 3 – самопринятие. Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность. Шкала 5 – самообвинение. Шкала 6 – самоинтерес. Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самооотношение – внутренне недифференциро-

ванное чувство «за» и «против» самого себя. Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя. Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность- враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»). Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Тест эгоцентрических ассоциаций Т.И. Паиуковой Инструкция испытуемому: «Тест содержит 40 незаконченных

предложений. Вам необходимо дополнить каждое из них так, чтобы получились предложения, в которых выражена законченная мысль. Сразу записывайте первое пришедшее Вам в голову окончание незаконченного предложения. Старайтесь работать быстро. Время выполнения задания фиксируется».

Бланк опросника:

Время, затраченное на заполнение теста_мин.

Фамилия, имя, отчество_Дата_Возраст_

1. В такой ситуации . . .
2. Легче всего . . .
3. Несмотря на то, что . . .
4. Чем дольше . . .
5. По сравнению с . . .
6. Каждый . . .
7. Жаль, что . . .
8. В результате . . .
9. Если . . .
10. Несколько лет тому назад . . .
11. Самое важное то, что . . .
12. Только . . .
13. На самом деле . . .
14. Настоящая проблема в том, что . . .
15. Неправда, что . . .
16. Придет такой день, когда . . .
17. Самое большое . . .
18. Никогда . . .
19. В то, что . . .
20. Вряд ли возможно, что . . .
21. Главное в том, что . . .
22. Иногда . . .
23. Лет так через двенадцать . . .
24. В прошлом . . .
25. Дело в том, что . . .
26. В настоящее время . . .
27. Самое лучшее . . .
28. Принимая во внимание . . .
29. Если бы не . . .
30. Всегда . . .
31. Возможность . . .
32. В случае . . .
33. Обычно . . .

34. Если бы даже . . .
35. До сих пор . . .
36. Условие для . . .
37. Более всего . . .
38. Насчет . . .
39. С недавнего времени . . .
40. Только с тех пор . . .

Уровни эгоцентрической направленности студентов

Пол	Уровень эгоцентрической направленности				
	очень низкий	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Первокурсники, обучающиеся первый семестр					
юноши	0—1	2—7	8—22	23—30	31—40
девушки	0—1	2—7	8—22	23—29	30—40
Студенты других курсов					
юноши	0—1	2—7	8—20	21—26	27—40
девушки	0—1	2—7	8—21	22—27	28—40

Обработка результатов. В процессе обработки результатов необходимо, прежде всего, вычислить индекс эгоцентризма. По величине этого показателя можно судить об уровне эгоцентрической направленности личности. Обрабатывать результаты имеет смысл, если в тестовом бланке большинство заданий выполнено. Если в бланке оказывается более 10 незаконченных предложений, то он обработке и анализу не подлежит. Индекс эгоцентризма определяется путем выявления и подсчета предложений, содержащих информацию, указывающую на самого субъекта, т.е. тестируемого. Этому критерию соответствуют, во-первых, предложения, содержащие местоимение «я» и собственные местоимения, образованные от него («мне», «мой», «мною», и т.п.). И, во-вторых, предложения, в которых содержится глагола первого лица единственного числа,

то есть в которых речь идет о самом авторе текста. Индексом эгоцентризма служит общее количество соответствующих обозначенным критериям предложений. Для определения уровня эгоцентрической направленности личности и анализа полученных результатов можно воспользоваться данными, приведенными в таблице.

Интерпретация результатов. Эгоцентризм — неспособность индивида, сосредотачиваясь на собственных интересах, изменить исходную познавательную позицию по отношению к некоторому объекту, мнению или представлению даже перед лицом противоречащей его опыту информации. Эгоцентризм существенным образом сказывается на познавательных возможностях человека, препятствует эффективному общению и взаимодействию с людьми, тормозит развитие морально-нравственной сферы самой личности. В процессе анализа результатов нужно учесть, что эгоцентризм, Эго-центрическая направленность — это свойства личности, представляющие собой социальную установку, определяющую обращенность человека на свои качества, мысли, переживания, представления, потребности, действия, цели и т.п. Эгоцентрическая направленность вызывается потребностями в собственном успехе, в сочувствии, в опеке, в аффилиации, в самоутверждении, в защите своего «Я». Лица с низким уровнем эгоцентризма часто отличаются конформизмом, стремлением привести свою точку зрения в соответствие с мнением референтной группы. Им свойственна низкая социальная активность. Таким людям бывает сложно обозначить свои потребности и отстаивать свои интересы в процессе общения с другими людьми. Лица со средним уровнем развития эгоцентризма характеризуются автономностью личности от других людей, потребностью в собственном успехе, в самоутверждении и защите своего «Я», склонностью к рефлексии. Можно сказать, что для такого человека характерно стремление к пониманию собеседника, готовность учитывать его чувства и интересы в процессе взаимодействия одновременно с учетом собственных взглядов и потребно-

стей. Лица с высоким уровнем эгоцентризма часто бывают конфликтными, так как недоучитывают, а порой и искажают смысловое содержание сообщения собеседника, что ведет к непониманию и межличностным проблемам. Также высокий уровень эгоцентризма связан с низкой эмоциональной отзывчивостью, неумением, а порой и нежеланием учитывать точки зрения, потребности и интересы других людей и координировать их со своим собственными интересами. Выраженная эгоцентрическая направленность личности может вести к эгоизму, который проявляется в попытках использовать других людей для удовлетворения собственных потребностей и интересов, а также к прагматизму, стремлению использовать других людей и жизненные ситуации для своего блага. В отдельных случаях высокий уровень эгоцентрической направленности может быть ситуативным, обусловленным особенностями жизненной ситуации, значимыми событиями в жизни человека. Очень высокий показатель эгоцентризма может быть признаком фиксации личности на своей собственной персоне.

В процессе интерпретации ответов необходимо обратить внимание на содержание ответов, и попытаться выделить «доминирующие» темы, то есть те темы, которые чаще отражаются в ответах обследуемого. К таким темам можно отнести: тему межличностных отношений; здоровье; профессиональную ситуацию; прошлые события; планы на будущее и т.п. Доминирующие темы отражают актуальные потребности, мотивационные установки личности обследуемого. Кроме этого, в процессе анализа результатов можно обратить внимание на «стереотипность» ответов. Наличие стереотипных ответов в протоколе испытуемого с одной стороны может свидетельствовать о поверхностном самораскрытии, осторожном отношении к обследованию, стереотипности мышления, с другой — рассматриваться как показатель хорошей социально-психологической адаптации, включенности в социокультурный контекст.

Тест двадцати высказываний «Кто Я?»

**(Авторы: М. Кун, Т. Макпартленд,
модификация Т. В. Румянцевой)**

Инструкция. «В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. После того, как закончите отвечать, пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе: «+» — знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится; «-» — знак «минус» — если в целом вам лично данная характеристика не нравится; «±» — знак «плюс-минус» — если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно; «?» — знак «вопроса» — если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа. Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех. После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог: сколько всего получилось ответов, сколько ответов каждого знака».

Обработка и интерпретация результатов. Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности. Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе. Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым на этапе количественной обработки.

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65—80% на 35—20%. Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности. Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими.

Самооценка считается *неадекватно завышенной*, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85—100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»). Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответст-

венность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается *неадекватно заниженной*, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50—100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»). Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является *неустойчивой*, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50—55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений. Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

К людям *эмоционально-полярного типа* относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как

нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс- минус». Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10—20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к *уравновешенному типу*. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30—40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к *сомневающейся типу*. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты). Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам. Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

Упражнения

1. *«Этот изменчивый мир»*. Участники группы сидят по кругу. *Инструкция ведущего*: «Сейчас мы потратим некоторое время на то, чтобы сосредоточиться на себе, на своих мыслях, чувствах, переживаниях. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно за-

кройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите, как воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в Ваше тело попадает энергия, а с каждым выдохом уходят ненужные сейчас заботы, напряжения... Обратите внимание на ваше тело. Почувствуйте ваше тело: от ступней ног до макушки головы Вы сидите на стуле (кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете прикосновение воздуха на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь сосредоточьтесь на идее изменчивости мира, в котором мы живем.... Наше сложное время характерно быстрыми и резкими изменениями... Порой они бывают молниеносными... Социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, теперь могут произойти в считанные месяцы или даже недели, и все это постоянно действует на каждого из нас. Подумайте об этом. Какие мысли у вас возникают? Как вы чувствуете себя в этом изменчивом мире? (эти вопросы ведущий повторяет с интервалами 2-3 раза). Подумайте о том, какие ваши качества, особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире, а какие мешают? А теперь вспомните, что вы сидите здесь, в этой комнате, и здесь есть еще другие люди. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе. Вы можете сразу открыть глаза или посидеть еще некоторое время с закрытыми глазами. Вернитесь сюда, в наш круг и сделайте это в удобном для вас темпе».

После того как все участники группы открыли глаза, ведущий может предложить всем еще некоторое время остаться со своими впечатлениями, чувствами, переживаниями и продолжим нашу работу в группах 4-5 человек в каждой – и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем друг другу о том, какие наши качества, особенности поведения помогают, а какие затрудняют нашу жизнь в изменчивом мире. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Будьте готовы в конце работы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится».

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств ведущий побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом ведущий записывает называемые качества, особенности поведения на доске или листе ватмана.

Методика «Старое и новое». На листе бумаги составьте список (минимум из пяти пунктов) того, что вы относите к «старому», к тому, что становится менее значимым, утрачивает интерес для вас. Речь идет о тех вещах, потребностях, чувствах или действиях, которыми раньше вы дорожили, однако их значение для вас и место, которое они занимают в вашей жизни, постепенно уменьшились. Может быть, у вас пропало желание собирать модели самолетов, вы разочаровались в друзьях, ослабла потребность делиться всеми переживаниями с родителями и т.п. Сконцентрируйтесь именно на том, что еще не в прошлом, что происходит с вами именно сейчас, в этот период. Опишите столько уходящих из вашей жизни вещей, событий, переживаний, сколько приходит на ум, но не менее пяти.

Возьмите новый лист бумаги и составьте список (минимум из пяти пунктов) того, что относится к «новому» в вашей жизни. На этот раз записывайте то, что постепенно становится для вас важным, но еще не является частью вашей жизни, а возникает время от времени, приобретая все большую значимость, например, новые друзья, интерес к определенной музыке, возрастающую уверенность в себе, интерес к новым видам деятельности и т.д. Теперь взгляните на оба списка и выберите из каждого наиболее важный пункт.

Рассмотрите оба пункта. Что Вы испытываете, думая об этих вещах, — страх, печаль, радость, ожидание? Осознайте, что привязывает вас к «старому» и отгораживает от «нового». Есть ли связь между двумя этими вещами? Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

2. **«Шведский стол».** Участникам предлагается принять участие в подготовке «шведского стола», на котором в качестве блюд разложены различные качества личности, и в обеде за этим столом. Сначала, на стадии «приготовления еды», каждого участника просят придумать по 5 качеств личности, которые, с его точки зрения, будут интересны и полезны для них самих и для других участников. Желательно не ограничиваться банальными, общеупотребительными характеристиками (типа «смелый», «умный», «интересный в общении» и, т. п.), а придумать что-то оригинальное, необычное. Когда названия качеств придуманы, участников просят нарисовать «блюда», на которых они будут представлены. Каждое «блюдо» изображается на отдельном небольшом листе, форма его представления может быть разной: возможно, качество личности будет изображено по аналогии с каким-то реальным блюдом, но могут быть и другие варианты его представления. Каждый рисунок снабжается подписью – какое именно качество на нем отражено. Следующая стадия – «сервировка». Каждый участник демонстрирует свои рисунки, называет отраженные на них качества личности и кратко аргументирует ценность этих качеств. Потом все рисунки выкладываются на какую-либо поверхность достаточного размера, которая и будет «шведским столом». Завершающая стадия – «обед». Участникам дается несколько минут, чтобы они, свободно перемещаясь вокруг «шведского стола», внимательно разглядели представленные на нем «блюда» и сделали собственный выбор. Потом каждый участник поочередно выходит к столу, демонстрирует и называет выбранные «блюда» и кратко объясняет, чем его привлекли именно эти качества, в чем он видит их важность для себя.

3. **Упражнение «Сильные стороны»** Закройте глаза, расслабьтесь и вспоминайте свою жизнь. Не торопитесь. Начинать с самых ранних детских воспоминаний. Вспомните каждое Ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым Вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных, искажающих Ваши достоинства замечаний. Обратите особое внимание на те

события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, выступили на собрании в защиту товарища и т. д.). Не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас были трудными (например, выучить иностранный язык и сдать кандидатский экзамен; пойти на разрыв отношений с ранее близким человеком и т. д.).

Каждый участник группы должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий «не брал в кавычки» свои слова, не отказывался от них, не умалял своих достоинств, чтобы он говорил прямо, безо всяких «но», «если», и т. д. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих, недостатках, ошибках, слабостях. Ведущий и все остальные участники группы должны внимательно следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики и самоосуждения.

После этого группа делится на 3 – 4 подгруппы и обсуждает, как, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями. Затем вся группа собирается, и участники рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны в личностном росте.

4. «Автопортрет». На отдельном листке каждому участнику предлагается составить свой психологический автопортрет. Он должен состоять не менее чем из 10 психологических признаков, описывающих его особенности характера, увлечения, взаимоотношения с другими людьми, особенности взглядов на мир и т.п. После составления участниками автопортретов они складывают их в под-

готовленную коробку (или на отдельный стул). Ведущий или один из участников перемешивает листки и зачитывает их в случайном порядке. Задача группы по тексту узнать автора. По окончании каждого «опознания» члены группы могут внести добавления и коррективы в автопортрет участника по тем наблюдениям, которые сложились у них во время занятий.

5. «Волшебные ладошки». Участникам раздаются чистые листы бумаги, на которых, с одной стороны, они пишут свое имя, а с другой – рисуют ладошку. На каждом пальце нарисованной ладошки необходимо написать свои положительные качества. Затем участники передают листочки друг другу для того, чтобы каждый смог между пальчиков дописать качество, которое на его взгляд свойственно автору данной ладошки. Таким образом, мы увидим объективные «портреты» каждого участника.

1.4. Самоорганизация как условие личностного и профессионального развития

Задания

Задание 1. Проанализируйте подход к самоорганизации в философии и различных психологических направлениях (психоанализ, гештальтпсихология, гуманистическая психология.) Результаты оформите в виде таблицы.

Задание 2. Нарисуйте схему соотношения понятий: «системный подход», «самоорганизация», «саморазвитие», «синергетика». Схема должна отразить ваше понимание вопроса и сопровождаться комментариями.

Задание 3. Приведите примеры проявления барьеров самоорганизации и саморазвития в нашей жизни.

Задание 4. Приведите примеры из художественной литературы, иллюстрирующие принцип самоорганизации.

Задание 5. Создайте ментальную карту, отражающую ваши жизненные планы на любой период времени. Письменно в свободной форме проанализируйте это задание, ответив на примерные вопросы:

Составляли ли вы раньше свои собственные ментальные карты?

Какие трудности у вас возникли при выполнении этого задания?

Какие чувства у вас возникли при выполнении этого задания?

Как вы относитесь к такому способу планирования, осознания своих целей и приоритетов в жизни?

Диагностический материал

«Диагностика особенностей самоорганизации» (Ишков А. Д.)

Структура самоорганизации включает пять функциональных компонентов: «Уровень самоорганизации» и шесть частных шкал, характеризующих уровень развития одного личностного компонента самоорганизации (волевые усилия) и пяти функциональных компонентов: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция.

Результаты по шкале «Целеполагание» (Ц/п) отражают уровень развития навыков принятия и удержания цели.

Результаты по шкале «Анализ ситуации» (АС) отражают уровень развития навыков выявления и анализа обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели.

Результаты по шкале «Планирование» (Пл) отражают уровень развития навыков планирования человеком собственной деятельности.

Результаты по шкале «Самоконтроль» (С/к) отражают уровень развития навыков контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний.

Результаты по шкале «Коррекция» (Кор) отражают уровень развития навыков коррекции человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом.

Результаты по шкале «Волевые усилия» (ВУ) отражают уровень развития навыков регуляции человеком собственных действий, психических процессов и состояний. Демонстрируют развитость волевых качеств, умение преодолевать возникающие на пути к поставленной цели препятствия. Характеризуют способность субъекта

мобилизовывать свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность, что обеспечивает необходимое побуждение, инициирующее деятельность и поддерживающее ее по ходу реализации плана.

Бланк опросника:

Инструкция. Опросник позволяет выявить Ваши индивидуальные особенности самоорганизации. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей. Внимательно прочитайте каждое утверждение и, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибальной шкале:

Не согласен полностью -3 Не согласен частично -2 Скорее не согласен -1 Скорее согласен +1, Согласен частично +2, Согласен +3

1. У меня имеется четкое представление о том, что я хочу получить от жизни.

2. Я пытаюсь мысленно опережать события, прогнозируя возможные последствия своих действий.

3. Я систематически контролирую результаты своей деятельности.

4. Я могу действовать, не взирая или даже вопреки своему сиюминутному эмоциональному побуждению.

5. Я стараюсь не участвовать в рискованных мероприятиях.

6. Ставя перед собой цель, я ярко, во всех деталях представляю результат ее осуществления.

7. Если у меня не хватает возможностей для достижения поставленной цели, то я, в первую очередь, направляю свои усилия на создание этих возможностей.

8. Я успешно преодолеваю ситуативные желания, отвлекающие меня от поставленной цели.

9. Стараюсь без особой необходимости ничего в своей жизни не менять.

10. К выбору своих жизненных целей я подхожу осознанно, не жалея на это времени.

11. Ставя перед собой цель, я определяю крайние сроки ее достижения.

12. Я составляю план работы на неделю, используя ежедневник, специальный блокнот и т.п.

13. Я отслеживаю степень совпадения промежуточных и конечных результатов с ранее запланированными.

14. Я без труда мобилизую собственные силы для преодоления возникающих на пути к поставленной цели препятствий.

15. Я легко переношу изменения правил или условий жизнедеятельности.

16. Поставив перед собой цель, я определяю конкретный способ оценки своего продвижения к ней.

17. Я регулярно анализирую свою деятельность и ее результаты.

18. Я формулирую для себя цели, которых должен достичь в ближайшее время.

19. Я пытаюсь выявить основные факторы, позволившие добиться мне успеха, чтобы использовать их в дальнейшем.

20. Я могу повлиять на свое состояние и деятельность с помощью сознательного изменения своего отношения к ситуации.

21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.

22. У меня часто возникают вопросы о смысле того, чем я занимаюсь.

23. В конце дня я анализирую, где и по каким причинам я напрасно потерял время.

24. Я решаю проблемы последовательно, шаг за шагом.

25. Я обладаю таким качеством как настойчивость.

26. Я без особого труда приспосабливаюсь к изменению ситуации.

27. Принимая решение, я стараюсь рассмотреть все возможные варианты.

28. Планируя свою деятельность, я сразу устанавливаю критерии, по которым буду определять степень осуществления плана.

29. Я планирую свою работу на следующий день.

30. Я периодически провожу оценку своей деятельности.

31. Я без особого труда подчиняю свои действия принятым мною решениям.

32. Я смущаюсь, когда становлюсь «центром внимания».

33. Ставя перед собой цель, я определяю – имеются ли у меня все необходимые возможности для ее достижения.

34. Я контролирую все свои действия.
35. Неожиданности выбивают меня из «колеи».
36. Для фиксации поручений, заданий и просьб я использую определенную систему.
37. Ставя перед собой долгосрочную цель, я разбиваю ее на ряд промежуточных.
38. Я ищу причины отклонений достигнутых результатов от ранее запланированных.
39. Препятствия на пути к цели мобилизуют меня, придавая силы.

Обработка результатов:

1. Шкала «Целеполагание» (14 вопросов): – сумма баллов оценки утверждений № 1+; 3+; 6+; 7+; 8+; 10+; 14+; 16+; 22+; 25+; 27+; 31+; 34+; 39+.

2. Шкала «Анализ ситуации» (14 вопросов): – сумма баллов оценки утверждений № 2+; 5+; 7+; 11+; 16+; 17+; 18+; 23+; 28+; 32+; 33+; 36+; 37+; 38+.

3. Шкала «Планирование» (11 вопросов) – сумма баллов оценки утверждений № 3+; 12+; 18+; 23+; 24+; 27+; 28+; 29+; 34+; 36+; 37+.

4. Шкала «Самоконтроль» (15 вопросов) – сумма баллов оценки утверждений № 2+; 3+; 13+; 16+; 17+; 18+; 19+; 23+; 28+; 30+; 31+; 33+; 34+; 36+; 38+

5. Шкала «Коррекция» (10 вопросов) – сумма баллов оценки утверждений № 5–; 9–; 14+; 15+; 21+; 25+; 26+; 27–; 32–; 35–.

6. Шкала «Волевые усилия» (10 вопросов) – сумма баллов оценки утверждений № 4+; 6+; 7+; 8+; 14+; 18+; 20+; 27–; 31+; 39+.

7. Шкала «Уровень самоорганизации»: шкала может быть подсчитана на основе следующей формулы: $CO = Ц/n + AC + Пл + C/к + Кор + ВУ$

Упражнения

1. «Возможности Вашей самоорганизации». Проанализируйте и определите, в каком направлении развивается ваша карьера. Пришло время заняться постановкой карьерных целей и начать осмысленное движение к воплощению желаемого в действительное. Итак, чего вы хотите? На самом деле осознание собственных истинных желаний может стать самой трудной частью процесса вы-

бора карьерного пути. Тем не менее, этот этап нельзя обойти или оставить «на потом» – он является ключевым. Большинство людей, даже самых успешных, в определенные периоды своей карьеры не были уверены в том, что делают правильный выбор и движутся к правильной цели. Временные сомнения часто возникают, когда нам приходится сталкиваться со значительными преградами на пути. В гораздо более тяжелой ситуации находятся те, кого сомнения не покидают уже давно. В любом случае сомнения – это сигнал к тому, что пришло время переосмысления ценностей и целей. Осознать свои настоящие желания помогут честные ответы на следующие вопросы: Хочу ли я зарабатывать больше? Насколько для меня важны деньги? Нравится ли мне то, что я делаю сейчас? Что меня по-настоящему увлекает? Что могло бы мне сделать более счастливым, чем я есть сейчас? Стану ли я счастливее, получив повышение или поменяв работу? Что мне мешает получить повышение или сменить работу? Почему я работаю на своей нынешней работе? Что меня удерживает от того, чтобы сменить ее?

Если, отвечая на эти вопросы, вы не будете честны с собой, о лучшей жизни можете и не мечтать. Вы не сможете рассчитывать на существенные улучшения и будете вынуждены снова и снова отвечать на них.

2. «План постановки карьерных целей». В представленной ниже таблице сформулируйте свои карьерные цели и выявите ряд важных сопутствующих моментов:

Карьерная цель	Выгоды от достижения этой цели	Ключевые шаги	Сроки	Поддержка и ресурсы	Результаты и размышления
Сформулируйте свои карьерные цели и запишите их в порядке убывания приоритетности	Этот список поможет вам получить мотивацию	Шаги, которые нужно предпринять для достижения цели	Установите себе дедлайны	Какие ресурсы вам нужны для достижения цели: время, деньги, связи и пр.?	В этой графе вам следует записать, удалось ли вам достичь цели, что получилось, а что – нет

Глава II. Развитие личности в разных сферах жизнедеятельности

2.1. Общение как условие профессионального и личностного развития

Задания

Задание 1. Составьте Таблицу «Коммуникативные барьеры и способы их преодоления», где в первой колонке вы перечисляете те коммуникативные барьеры, которые предлагают авторы, а во второй разрабатываете и предлагаете способы их преодоления.

Задание 2. Познакомьтесь с книгой Э. Берна «Игры, в которые играют люди» и выпишите основные его идеи относительно общения людей. В чем заключается суть транзактного анализа? Какие из идей автора может использовать профессионал в своей деятельности?

Диагностический материал

«Коммуникативные и организаторские склонности»

(В. В. Синяевский, В.А. Федорошин)

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника:

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?

6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле: $K = 0,05 \cdot C$, где K - величина оценочного коэффициента, C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Анализ полученных результатов. Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления КОС. Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в обществе крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако

потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. КОС необходимо развивать и совершенствовать. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям. Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организации деятельности.

***Тест коммуникативных умений Михельсона
(перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха)***

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по вашему, следовало бы делать.

Текст опросника:

1. Кто-либо говорит Вам: «Мне кажется, что Вы замечательный человек». Вы обычно в подобных ситуациях:

а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».

б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».

в) Говорите: «Спасибо».

г) Ничего не говорите и при этом краснеете.

д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: «Нормально!»

б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».

в) Ничего не говорите.

г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».

д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: «Мне это не нравится!» Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы – болван!»

б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки». в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете».

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: «Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам». Обычно Вы в ответ:

а) Говорите: «Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!»

б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа».

в) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы».

г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то».

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

а) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать».

б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете».

в) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас».

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!»

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

а) Никого ни о чем не просите.

б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».

в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь, говорите: «Вы просто как большой ребенок!»

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

б) Говорите: «Это не Ваше дело!»

в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».

г) Говорите: «Пустяки».

д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Вы с ума сошли!»

б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой». в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».

г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите». д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать». б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».

г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано».

д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В так случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей».

б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово».

в) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех».

г) Говорите: «Спасибо».

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне».

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо».

в) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего».

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

д) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо».

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: «Извините, но Вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.

б) Говорите: «Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда».

в) Говорите: «Извините, я буду говорить тише», после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.

д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».

б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!» в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: «Выйди из очереди, ты, нахал!»

д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, встаньте в конец очереди».

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»

б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете».

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом».

б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».

в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: «Вы с ума сошли!»

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?» Обычно Вы:

а) Говорите: «О, это пустяк». Или: «Да ничего особенного».

б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

а) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»

б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»

в) Спрашиваете: «Что случилось?»

г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».

д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: «С Вами все в порядке?» Обычно Вы:

а) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»

г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне».

д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

а) Не говорите ничего.

б) Говорите: «Это их ошибка!»

в) Говорите: «Эту ошибку допустил Я».

г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».

д) Говорите: «Это их горькая доля».

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В так случаях Вы обычно:

а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.

б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.

в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.

г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.

д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».

б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»

в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.

г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.

д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

а) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите».

б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще».

в) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите».

г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое».

д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.

г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.

д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Что Вам угодно?"

б) Не говорите ничего

в) Говорите: "Оставьте меня в покое".

г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Все вопросы разделены авторами на **5 типов коммуниктивных ситуаций**: — ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12); — ситуации, в которых человек должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24); - ситуации, в которых к человеку обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25); — ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27); - ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов: Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3,9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны других - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

Упражнения

1. «Восточный базар». Цель: потренировать навыки делового общения, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в деловом общении. *Инструкция:* «Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). - Замечательно! Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешиваем горку записок. «Теперь мы с вами отправимся на вос-

точный рынок. Каждый по очереди подходите к горке и вытягивайте 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении. *Обсуждение:* вопрос к победителям: — Что вам позволило так быстро справиться с заданием? Вопрос ко всем участникам: — Какую тактику вы использовали во время торгога? (возможные тактики: активный

поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.). — Какие выводы, если переносить все сказанное на нашу работу, можно сделать?

2. Танцы по заданиям (С. А.Румянцев) для снятия коммуникативных ограничений. 1. Все встают в круг и начинают танцевать на месте под музыку. Во время танца участники должны делать самые безрассудные и смешные движения. Один из тренирующихся показывает движение. Все в кругу повторяют. Затем следующий, рядом с ним стоящий показывает движение и т.д. 5-10 минут. Музыка подбирается способствующая коммуникативному раскрепощению. Далее тоже задание только после того, как один показал движение, все остальные делают это движение не вместе, а по очереди и все внимание сосредоточено на каждом. Далее тоже задание, только показывающий выходит демонстрировать движения в центр круга. 2. Аналогичные задания, только движения теперь по возможности красивые. 3. На возвышении каждый имитирует вольный танец.

2.2. Интернет как средство саморазвития и самореализации профессионала

Задания

Задание 1. Разработайте макет веб-страницы, на которой вы рассказываете о своей профессиональной деятельности и реализуете ее. Обменяйтесь макетами и попробуйте их проанализировать. Выделите достоинства и недостатки, выскажите предложения.

Задание 2. Напишите Эссе на тему «Что мешает профессионалу реализовать себя в Интернете?». В данном Эссе попробуйте предположить с какими трудностями в самореализации в Интернете может столкнуться профессионал, какие особенности личности могут мешать ему добиваться успехов в профессиональной деятельности, осуществляемой через Интернет (или может быть отсутствие каких-либо способностей и умений).

Диагностический материал

«Диагностика потребности в самосовершенствовании»

(Г. Д. Бабушкин)

Потребность в самосовершенствовании является глубинным личностным образованием. Проявление ее у субъекта характеризует его как активного творца самого себя, как целеустремленную личность, не останавливающуюся в своем развитии. Данная потребность является источником активности личности в различных видах деятельности и в своем развитии. Для ее изучения предлагается следующий опросник.

Инструкция: Перед Вами опросник, цель которого – выявить особенности поведения в различных ситуациях. Отвечая на вопросы, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов и записать его в опросном листе напротив номера вопроса.

Текст опросника:

1. Представляло ли для вас интерес принимать участие когда-либо в конкурсах, олимпиадах, выставках, соревнованиях?

а) да; б) не очень; в) нет.

2. Как Вы считаете, должен ли человек доводить свои умения и навыки до совершенства?

а) да; б) не всегда; в) нет.

3. Характерно ли для вас стремление исполнять лидерские функции, нравится ли вам это?

а) да; б) не всегда; в) нет.

4. Самовоспитание и самообразование должно быть обязательным, если человек хочет достичь совершенства в чем-то?

а) да; б) не всегда; в) нет.

5. Проигрывая на соревнованиях или получая низкую оценку (например, на экзаменах) вы:

а) переживаете и стремитесь в будущем занять более высокое место, повысить оценку;

б) не всегда так;

в) нет таких чувств.

6. В какой степени у вас выражено стремление к достижению поставленных целей?

а) скорее недостаточно; б) наверно достаточно; в) достаточно.

7. Поражения и неудачи мобилизуют меня на достижение поставленной цели:

а) да; б) не всегда; в) нет.

8. Всегда ли вас удовлетворяли оценки, получаемые на экзаменах? а) да; б) не всегда, иногда; в) нет.

9. В жизни человек должен руководствоваться перспективными целями а) скорее ближайшими;

б) затрудняюсь ответить; в) да, перспективными.

10. Характерно ли для вас постоянное ощущение неудовлетворенности достигнутым?

а) нет; б) не всегда, иногда; в) да.

11. Приступая к игре в шахматы, шашки, футбол, теннис и т. п. главным для участников является:

а) победа; б) процесс игры; в) не знаю.

12. Характерно ли для вас выполнение любой работы с наивысшим качеством?

а) да; б) не всегда; в) нет.

13. Постоянного азарта в чем-либо у меня не проявляется.
а) проявляется; б) иногда; в) да, так и есть.

14. Для меня лучше работать самостоятельно, чем с кем-то.
а) да; б) не всегда; в) нет.

15. Выступая в любых соревнованиях, человек должен стремиться к наивысшим результатам.

а) да; б) не всегда так; в) нет.

16. Находясь в компании друзей, я предпочитаю больше слушать, чем говорить.

а) да; б) не всегда так; в) нет.

17. В незнакомой компании я не испытываю неловкости от присутствия людей незнакомых мне.

а) испытываю; б) не всегда; в) да, испытываю.

18. Как вы считаете, что побуждает людей к отличной учебе, к высоким показателям в работе, спорте?

а) затрудняюсь ответить;

б) материальное стимулирование; в) стремление быть первым.

19. Окружающие считают меня безынициативным человеком. а) да; б) не всегда; в) нет.

20. Каждый человек, уважающий себя, должен постоянно ставить себе все более высокие цели.

а) нет; б) не всегда; в) да.

21. Как вы считаете, приятно ли человеку читать про себя положительные отзывы в газетах, слышать на собраниях?

а) да; б) не всем; в) не знаю.

22. Считаете ли вы, что нашли свое призвание в жизни?
а) да; б) не уверен в этом; в) нет.

23. Какой геометрической фигуре вы отдаете предпочтение?
а) шару; б) кубу; в) цилиндру.

24. Как много времени вы уделяете своему любимому занятию?
а) очень много; б) не много; в) мало.

25. В процессе выполнения любой работы я контролирую себя, чтобы убедиться, что я делаю все правильно.

а) да; б) не всегда; в) нет.

26. Вы соглашаетесь, когда вас выбирают вожаком в какой-либо игре?
а) в основном нет; б) иногда; в) да.

27. Часто ли вы выступаете с критикой своих товарищей, фильмов, газетных статей и т. п.?

а) редко; б) иногда; в) часто.

28. Если бы на собрании вас предложили избрать руководителем (старостой в классе, группе, начальником цеха, командиром студенческого отряда и т. п.), а в процессе голосования выбрали бы другого, то:

а) это меня не затронуло;

б) не знаю, не бывало такого; в) было бы немного неприятно.

29. Я бы предпочел хотя и не заметную работу, но престижную и высокооплачиваемую.

а) да; б) не знаю; в) нет.

30. Я не всегда достигаю поставленной цели, какие бы трудности не приходилось преодолевать.

а) редко; б) не всегда; в) да, так и есть.

Ключ к опроснику

Ответы в вопросах с 1 по 5, с 11 по 15, с 21 по 25 оцениваются следующим образом: а – 3 балла, б – 2 балла, в – 1 балл, в вопросах с 6 по 10, с 16 по 20, с 26 по 30: а – 1 балл, б – 2 балла, в – 3 балла. Находится общая сумма баллов на все вопросы.

Выраженность потребности в самосовершенствовании определяется по шкале:

высокая степень выраженности потребности – 71-90 баллов;
средняя степень выраженности потребности – 62-70 баллов;
низкая степень выраженности потребности – 30-61 балл.

***Тест «Оценка способности к саморазвитию,
самообразованию» (В.И. Андреев)***

Инструкция: Данный тест позволит определить уровень способностей к саморазвитию и самообразованию. Выберите один правильный ответ.

1. Мои друзья ценят меня за то, что я: А. Преданный и верный друг

Б. Сильный и готов в трудную минуту за них постоять В. Эрудированный, интересный собеседник

2. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

А. Целеустремленный Б. Трудолюбивый

В. Отзывчивый

3. Как вы относитесь к идее ведения личного ежедневника, к планированию своей работы на год, месяц, ближайшую неделю, день?

А. Думаю, что чаще всего это пустая трата времени Б. Я пытался это делать, но нерегулярно

В. Положительно, я давно это делаю

4. Что вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться, лучше учиться?

А. Нет достаточно времени

Б. Нет подходящей литературы

В. Не всегда хватает силы воли и настойчивости

5. Каковы типичные причины ваших ошибок и промахов?
А. Невнимательность

Б. Переоценивание своих способностей

В. Точно не знаю

6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

А. Настойчивый Б. Усидчивый

В. Доброжелательный

7. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

А. Решительный

Б. Любознательный В. Справедливый

8. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

А. Генератор идей Б. Критик

В. Организатор

9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в большей степени.

А. Сила воли Б. Память

В. Обязательность

10. Что чаще всего вы делаете, когда у вас появляется свободное время?

А. Занимаюсь любимым делом, у меня есть хобби Б. Читаю художественную литературу

В. Провожу время с друзьями либо в кругу семьи

11. Что для вас в последнее время представляет больший познавательный интерес?

А. Научная фантастика Б. Религия

В. Психология

12. Вы могли бы максимально реализоваться в качестве:

А. Спортсмена

Б. Ученого

В. Художника

13. Каким чаще всего считают или считали вас коллеги-учителя? А. Трудлюбивым

Б. Сообразительным

В. Дисциплинированным

14. Какой из трех принципов вам ближе? А. Живи и наслаждайся жизнью

Б. Жить, чтобы больше знать и уметь В. Жизнь прожить – не поле перейти

15. Кто ближе всего к вашему идеалу?

А. Человек здоровый, сильный духом Б. Человек, много знающий и умеющий

В. Человек независимый и уверенный в себе

16. Удастся ли вам в жизни добиться того, о чем вы мечтаете в профессиональном и личном плане?

А. Думаю, что да Б. Скорее всего, да В. Как повезет

17. Какие фильмы вам больше всего нравятся? А. Приключенческо-романтические

Б. Комедийно-развлекательные В. Философские

18. Представьте себе, что вы заработали миллиард. Куда вы его потратите?

А. Буду путешествовать и смотреть мир

Б. Поеду учиться за границу или вложу деньги в любимое дело

В. Куплю коттедж с бассейном, мебель, шикарную машину и буду жить в свое удовольствие.

Обработка результатов. Каждый ответ оценивается соответственно ключу.

Вопрос	Оценочные баллы ответов	Вопрос	Оценочные баллы ответов
1	а — 2, б — 1, в — 3	10	а — 2, б — 3, в — 1
2	а — 3, б — 2, в — 1	11	а — 1, б — 2, в — 3
3	а — 1, б — 2, в — 3	12	а — 1, б — 3, в — 2
4	а — 3, б — 2, в — 1	13	а — 3, б — 2, в — 1
5	а — 2, б — 3, в — 1	14	а — 1, б — 3, в — 2

6	а — 3, б — 2, в — 1	15	а — 1, б — 3, в — 2
7	а — 2, б — 3, в — 1	16	а — 3, б — 2, в — 1
8	а — 3, б — 2, в — 1	17	а — 2, б — 1, в — 3
9	а — 2, б — 3, в — 1	18	а — 2, б — 3, в — 1

Подсчитывается общий балл и определяется уровень способности педагога к саморазвитию и самообразованию: очень низкий уровень, если набрано от 18 до 25 баллов; низкий – 26–28; ниже среднего – 29–31; чуть ниже среднего – 32–34; средний уровень – 35–37; чуть выше среднего – 38–40; выше среднего – 41–43; высокий уровень – 44–46; очень высокий уровень – 47–50; наивысший – 51–54.

Опросник «Развитие рефлексии средствами Интернета»

Содержит 18 утверждений, из которых 9 являются прямыми и 9 обратными утверждениями. Каждое утверждение испытуемым предлагается оценить по 7-ми балльной шкале (абсолютно неверно, неверно, скорее неверно, не знаю, скорее верно, верно, совершенно верно). В качестве прямых утверждений испытуемым предлагаются следующие:

1. Прежде чем сделать замечание человеку во время переписки в Интернете, я обязательно думаю, как это сделать так, чтобы его не обидеть.

2. Сайты наподобие «Спрашивай.ру» помогают узнать что-то новое о себе.

3. Возвращаясь к своим старым записям в Интернете, я сравниваю свои мысли тогда и сейчас.

4. Сайты наподобие «Спрашивай.ру» помогают узнать что-то новое о собеседнике.

5. Иногда я задумываюсь о том, что подумают обо мне в будущем, увидев мою станицу в Интернете.

6. После участия в обсуждении интересной темы в Интернете, я долго думаю о ней, даже выйдя из Интернета.

7. Прежде чем написать что-то в Интернете, я планирую, что буду писать.

8. Я задумываюсь о том, как буду воспринимать через несколько лет то, что пишу в социальной сети интернет-среды сейчас.

9. Люблю пролистывать свою страничку в социальной сети интернет-среды назад, вспоминать о своих чувствах и переживаниях.

К обратным утверждениям относятся:

1. Интернет не дает возможность человеку лучше разобраться в себе.

2. Не думаю, что мне будет интересно читать мои записи в Интернете годы спустя.

3. У меня бывают конфликты в Интернете из-за того, что иногда я не могу предугадать, чего от меня ждут собеседники.

4. Обычно я не возвращаюсь к своим старым записям в Интернете.

5. Редко бывает так, что я жалею, если написал(-а) что-то не то в Интернете.

6. Не вижу смысла читать то, что писал(-а) в Интернете раньше.

7. Иногда я могу ответить собеседникам в Интернет первое, что пришло в голову.

8. Сайты наподобие «Спрашивай.ру» существуют просто для общения.

9. Мне все равно, что будут думать люди через несколько лет о том, что я пишу в Интернете.

Упражнения

1. *«Сказочная самопрезентация».* Цель – показать участникам, что, используя навыки самопрезентации и абстрагируясь от своих собственных моделей поведения, можно быть очень успешным в самопрезентации. *Процедура проведения:* каждый участ-

ник, получивший бумажку с названием сказочного персонажа, должен устроить самопрезентацию от имени этого персонажа, выбрав при этом должность, на которую персонаж претендует. Время подготовки – 5 минут. Остальные участники из хода самопрезентации должны будут угадать, что же это за персонаж. *Вопросы для обсуждения после завершения:* Легко ли было выбирать должности и службы для персонажей? Легко ли было их представлять?

2. «Ресурсы для самопрезентации». *Цель:* поднять уровень энергии в группе, обсудить дальнейшие шаги по изменению моделей поведения. В ходе упражнения проводится обсуждение, какие собственные ресурсы могут помочь быть успешными в самопрезентации.

3. «Чистка луковицы». *Цель:* четко уяснить, кем вы являетесь в действительности, представить свое внутреннее «Я» и осознать свои цели и желания. *Технология выполнения:* Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее «Я». Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление образа, олицетворяющего другое «Я». Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него.

2.3. Семья как фактор благоприятного саморазвития

Задания

Задание 1. Предложите формы наказаний и поощрений, которые вы считаете возможными использовать в собственной практике воспитания ребенка? Обоснуйте свой ответ.

Задание 2. Дайте сравнительную характеристику особенностей переживания развода детьми в раннем, дошкольном, подростковом возрасте. Сформулируйте советы родителям по преодолению детьми переживаний, связанных с разводом в семье.

Задание 3. Реконструируйте историю знакомства и создания се-

мы на основе беседы с известной вам семьей. Проанализируйте и определите факторы, способствующие эффективному существованию данной семьи.

Задание 4. Напишите сочинение на тему: «Как я представляю свою будущую семейную жизнь».

Задание 5. Чтобы определить свою готовность к семейной жизни, предлагается выполнить опросник «Тест-карта оценки готовности к семейной жизни (И.Ф. Юнда)». В тест-карте приведены типичные ситуации, возникающие между супругами в рамках десяти функций семьи: 1. – создание положительного психоэмоционального фона; 2. – поддержание уважительных, доброжелательных отношений с родственниками, близкими и друзьями; 3. – хозяйственно-экономическая функция; 4. – производственно- трудовая деятельность; 5. – налаживание здорового семейно-бытового режима; 6. – интимная жизнь; 7. – деторождение; 8. – воспитание детей; 9. – социальное самосовершенствование; 10. – постоянное обновление, развитие коммуникабельности. Сделайте выводы по их результатам. Что вы узнали о себе нового? Какие мысли по поводу полученных результатов у вас возникли?

Задание 6. Проанализируйте основные этапы супружеских отношений, и выделите кризисные периоды супружеских отношений, и определите особенности каждого периода семейного кризиса. На основе проведенного анализа заполните таблицу.

Этап	Период	Особенности кризиса
Первый кризис	Первый год супружеской жизни	
Второй кризисный период	Появление ребенка	
Третий кризисный период	Накопление однообразия совместной жизни	
Четвертый период	20 лет совместной жизни – период инволюции	

Задание 7. Как вы считаете, с какими самыми распространенными проблемами сталкивается практически каждая супружеская пара, воспитывая ребенка? Что должен уметь делать ребенок в разные возрастные периоды? Чему следует его учить? Какие ошибки допускают родители? Заполните таблицу.

Возраст	Что умеет делать	Чему следует учить	Ошибки воспитания
Первый год жизни			
1-3			
3-7			
7-11			
11-14			
14-17			

Задание 8. Рассмотрите ситуацию и предложите свое решение проблемы: «В молодой семье, проживающих в квартире родителей жены, возникает конфликт между мужем и женой по вопросу: кто в семье должен мыть посуду? Жена уверена в том, что это должен делать муж, а тот, напротив, считает мытье посуды – женской работой». Подумайте, как влияет ролевая позиция в семье на удовлетворенность супружескими отношениями? Составьте перечень обязанностей по дому, как для мужа, так и для жены.

Задание 9. Перечислите основные понятия, которые используются для теоретического и экспериментального анализа детско-родительских отношений. Подумайте, как личностные качества родителя – субъекта взаимодействия конкретно могут влиять на характер, содержание, эмоциональную окраску детско-родительских отношений.

Задание 10. Напишите психологическое эссе по одной из предложенных тем, в котором отразится индивидуальное рассуждение и ваше мнение по конкретному вопросу. Работая над эссе, необходимо осмыслить конкретную проблему и сформулировать оп-

ределенную позицию относительно нее; проанализировать литературу по определенной тематике; на основании прочитанного материала проанализировать конкретную ситуацию; аргументированно изложить свою позицию по данному вопросу. Объем эссе 2–3 страницы. Темы для эссе:

1. Тенденции развития семьи в современном мире.
2. Кризисные периоды в браке.
3. Психологическая устойчивость брака.
4. Психологические аспекты разводов.
5. Роль отца в семейном воспитании.
6. Психологическая совместимость супругов.
7. Проблемы мачехи (отчима) в семье.
8. Роль бабушки в семейных отношениях.
9. Психология повторного брака.
10. Проблемы молодой семьи.
11. Основные компоненты психологической готовности к браку.
12. Формирование родительской позиции в период ожидания ребенка.
13. Семья как фактор развивающей среды для ребенка с ограниченными возможностями.
14. Адаптация супругов в семье.
15. Детско-родительские отношения в современных семьях.
16. Раннее материнство как социально-психологическая проблема.
17. Брачный контракт: психологические аспекты.
18. Представления молодежи о семье и семейных отношениях: стереотипы и мифы.
19. Психологическая проблема ухода взрослых детей из семьи.

Список литературы:

1. Адушкина, К. В. Семейное самосознание женщины [Текст]: монография / К. В. Адушкина. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 194 с.
2. Андреева, Т. В. Психология семьи: учеб. пособие / Т. В. Андреева. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2014. – 336 с.

3. Баринаева Е. С. Семейное самосознание мужчины: структурно-содержательный контекст [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Баринаева Е. С. – Екатеринбург, 2019. –147 с.
4. Васягина Н. Н. Семейное самосознание женщины: психологический практикум [Текст] / Н. Н. Васягина, К. В. Адушкина. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2015. –217 с.
5. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.
6. Кондаурова О. П. Влияние физических наказаний со стороны родителей на формирование личности ребенка//Семья и дети в современном мире. Том IV. Коллективная монография/под общей и научной редакцией доктора психологических наук, профессора В. Л. Ситникова – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – С. 102-106
7. Москвичева Н. Л., Реан А. А., Костромина С. Н., Гришина Н. В., Зиновьева Е. В. Жизненные модели молодых людей: представления о будущей семье и модели, транслируемой родителями // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 3. С. 5-18.
8. Николаева, Е. И. Психология семьи: учебник / Е. И. Николаева. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2017. – 366 с.
9. Психология семьи: учебник/ Т. В. Якимова. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 345 с.
10. Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции под редакцией О.А. Карабановой, Н.Н. Васягиной. – Москва-Екатеринбург, 2018. – 905 с.
11. Реан А. А. Семья в структуре ценностей молодежи // Российский психологический журнал. 2017. – Т. 14. № 1. С. 62–76.

Диагностический материал
Тест-карта оценки готовности к семейной жизни
(И.Ф. Юнда)

В тест-карте приведены типичные ситуации, возникающие между супругами в рамках десяти функций семьи. Необходимо выбрать в каждой из десяти предложенных ситуаций по одному из трех вариантов ответа.

Типичные ситуации, варианты поведения

1. Если у мужа (жены) случились неприятности на работе:
 - а) недовольство, упреки в нерасторопности, неумении ладить с начальством, решать производственные вопросы;
 - б) спокойно-дружеские отношения, иногда с утешением и разделением огорчения;
 - в) сопереживание, проявление нежности, стремление успокоить, поддержать уверенность в правоте.
2. Встреча в семейном кругу родителей, родственников и друзей:
 - а) прием простой, без особого энтузиазма, чайный стол с обсуждением семейных проблем и новостей;
 - б) прием без всякого энтузиазма, без проявлений знаков должного уважения, в разговоре порой проскальзывает недовольство;
 - в) прием в торжественной обстановке, с празднично накрытым столом, любимыми кушаньями гостей, культурно-развлекательной программой.
3. Совместные покупки, заготовка продуктов:
 - а) дружное обсуждение планов, в реализации которых все члены семьи принимают посильное, но активное участие;
 - б) единоличное принятие решений, один из супругов отдает распоряжения, другой выполняет их;
 - в) безучастное отношение к предстоящему, отрицательные высказывания по поводу планов с последующей критикой сделанного, ссорами по этому поводу.

4. Ситуация – «Мне некогда, я работаю»:

а) рассуждения типа: «Работа – на работе», а дома время – семье, личной жизни», отрицательная, порой раздражительная реакция на производственные проблемы;

б) отношение к занятости супруга (супруги) понимающее, хотя и без особого интереса к его (ее) профессии;

в) уважительное отношение к профессиональной занятости, успехам, живой интерес к работе супруга (супруги) и трудовым проблемам.

5. Забота об уюте, эстетике быта, чистоте одежды, белья, постели; уборка квартиры, приготовление пищи с учетом различия вкусов:

а) рассуждения типа: «Идеальный порядок в доме – моя мечта, но одна (один) я не в состоянии справиться, нужен помощник, стимул»;

б) предпочтение самостоятельных занятий домоводством с адекватным восприятием доброжелательной критики и пожеланий, без отказов от полезной помощи;

в) рассуждения типа: «Признаю, что порядок в доме – хорошо, но заниматься им нет никакого желания. Если бы кто-то взял уборку, стирку и приготовление пищи на себя, была (был) бы очень рада (рад)».

6. Сексуальные отношения:

а) сдержанность и умеренность в достижении сексуального удовлетворения;

б) сексуальные отношения занимают доминирующее место в семейной жизни, все остальные вопросы имеют соподчиненное значение;

в) половая жизнь отодвигается на задний план, главные интересы сосредоточены на материальном обеспечении, социальном престиже, трудовой деятельности.

7. Забота о потомстве:

а) рассуждения типа: «Поживем для себя, подумать о ребенке

не поздно и через несколько лет», «Ребенок в семье нужен, но хочу не более одного»;

б) желание иметь как можно больше детей; в) желание иметь двоих-троих детей.

8. Забота о воспитании детей:

а) предоставление ребенку возможности самовоспитания, свободы выбора и действий;

б) стремление к разностороннему (интеллектуальному, психоэмоциональному и физическому) развитию ребенка;

в) противопоставление интеллектуальных и спортивно-физических наклонностей; курс на одностороннее (специальное) развитие способностей.

9. Самосовершенствование в рамках семьи:

а) забота о всестороннем развитии каждого, индивидуальное овладение мастерством, ремеслами, выработка активной жизненной позиции;

б) развитие в старинге (все только вдвоем, вместе), взаимное ограничение социальной активности;

в) досуг без целевых устремлений, поощрение свободного времяпровождения.

10. Выбор и развитие коммуникабельности:

а) импонирует скромное поведение в обществе, добросовестный труд не связан со стремлением завоевывать всеобщее внимание, но ценится умение отстаивать свои позиции;

б) главным считается умение «не высовываться», быть незаметным в общении вне семьи, а порой и дома»;

в) стремление совершенствовать манеры поведения и формы общения, утверждать и с достоинством представлять свою семью и себя лично.

Обработка и интерпретация результатов.

Необходимо подсчитать результаты в баллах по шкале оценок для каждого из трех вариантов поведения (во всех десяти ситуациях) в соответствии с ключом к тесту.

Ключ:

Типичные ситуации	Выбранный вариант поведения, баллы		
	а	б	в
1	-5	10	15
2	5	-3	10
3	10	5	-3
4	-3	5	10
5	10	15	-5
6	10	5	-3
7	-5	15	10
8	-5	15	10
9	10	5	-3
10	5	-3	10

Сумма баллов от 70 до 120 свидетельствует о достаточной подготовленности к семейной жизни; 22-70 баллов – об удовлетворительной подготовленности к семейной жизни; ниже 22 баллов о недостаточной подготовленности к семейной жизни.

Тест на выявление отношения юношей и девушек к жизни в своей семье (Автор методики Т. Шрайбер)

Инструкция: Внимательно прочитайте каждое из высказываний и отметьте свое отношение к нему, поставив знак «+» в одной из колонок: «полностью согласен», «согласен», «не знаю», «не согласен», «совершенно не согласен».

Индекс	Высказывания	Полностью согласен	Согласен	Не знаю	Не согласен	Совершенно не согласен
А	Охотнее всего я уехал(а) бы из дома					
Б	Если семья не выполняет моих желаний, я скандалю					

В	В моей семье меня никто не может понять, поэтому я обсуждаю свои проблемы с друзьями, которые меня понимают					
Г	Для семьи я делаю то, что мне нравится					
Д	Если в семье возникают какие-либо проблемы, я иногда способствую их разрешению					
Е	Я использую малейшую возможность, чтобы доставить радость своей семье					
Ж	Я стараюсь понять родителей, братьев и сестер, даже тогда, когда не считаю правильным то, что они от меня требуют					
З	Если я чем-нибудь озабочен, то говорю об этом откровенно с родителями, братьями, сестрами и прошу у них совета					

Обработка и интерпретация результатов.

Таблица «веса» суждений оценочной шкалы

Оценочные суждения	Их «вес» в	
	Положительных высказываниях (Д, Е, Ж, З)	Отрицательных высказываниях (А, Б, В, Г)
Полностью согласен	5	1
Согласен	4	2
Не знаю	3	3
Не согласен	2	4
Совершенно не согласен	1	5

Таблица «веса» высказываний

Индекс высказываний	Его «вес»
А	1,10
Б	1,95
В	3,0
Г	4,0
Д	6,0
Е	7,0
Ж	8,0
З	8,95

После заполнения протокола подсчитывается сумма баллов, которую набрал испытуемый. Подсчет производится с использованием двух ниже приведенных таблиц: «веса» суждений и «веса» высказываний. Для этого необходимо последовательно перемножить эти показатели по каждому из высказываний, а потом суммировать результаты произведений. Последнее, что необходимо сделать – рассчитать коэффициент отношения к жизни в своей семье по следующей формуле:

Сумма произведений – 40 x 100%

K= 140

Объектом пристального педагогического внимания должны стать семьи, в которых респонденты показали низкие оценки отношения к жизни в своей семье, где величина коэффициента менее 40%.

Упражнения

1. «Представление о своей будущей семье». Закройте глаза и войдите в своё внутреннее пространство. Представьте, что Вы взрослый человек. Вот Вы идете по улице... Вы подходите к своему дому, поднимаетесь по лестнице, открываете дверь своим ключом. Что Вы видите, что слышите, какие запахи чувствуете? Вас радостно встречают родные или они заняты своими делами? Вы проходите в комнату, оглядываетесь внимательно, что Вы видите, кто в ней находится?" Затем каждый в группе рассказывает о том, что он видел.

2. «В ожидании ребенка». Каждый участник письменно отвечает на два вопроса: - Как должна вести себя во время беременности будущая мать? - Как должен вести себя будущий отец во время ожидания ребёнка? После выполненной работы, каждый делится своими чувствами, высказывает своё мнение. Происходит обсуждение.

3. «Маленький ребёнок». Представьте ситуацию, вы стали молодым(ой) супругом(ой) и в вашей семье появился ребенок. Как вы думаете, с какими проблемами столкнутся в первую очередь молодые родители? Перечень забот молодых родителей фиксируется на доске или листе.

4. «Портрет семьи». Обсуждение семейных ролей и распределение обязанностей через рисунок семьи. В результате обсуждения необходимо выявить, что не устраивает в семейных отношениях? Как это можно изменить? В процессе обсуждения составляется перечень обязанностей по дому, как для мужа, так и для жены.

5. **«Дело мастера боится».** Каждый из участников, сидящих в кругу, рассказывает о том, чему бы он мог научить своего ребёнка, в чём он чувствует себя специалистом. После того, как каждый участник выступил, все делятся впечатлениями и чувствами.

6. **«Забота».** Представьте себе тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: Есть ли там Я? Обсуждение.

7. **«Сценки из жизни семьи».** Участники делятся на две подгруппы и разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация, имевшая место в прошлом, ситуация, которая может сложиться в будущем, или фантастическая ситуация. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В случае разыгрывания сценок без слов больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через них выражаются чувства отношения, чувства. Играющие могут рассказать о своей ситуации, а могут предоставить зрителям возможность догадаться. Сцена обычно проигрывается на определённом пространстве комнаты и имеет четкое начало и конец по времени. Когда сцена подходит к концу, ведущий просит играющих остановиться. После проигрывания зрители, а затем ведущий делятся своими впечатлениями. Участники могут придумать и разыграть сцены все вместе на любую тему.

8. **«Проблемы воспитания».** Вспомните пословицы и поговорки, касающиеся проблем воспитания детей. Каждый по кругу называет по одной пословице или поговорке. Затем предлагается прокомментировать поговорки: «Маленькие детки — маленькие бедки, большие детки — большие бедки»; «Маленькие дети спать не дают, с большими сам не уснешь»; высказывание Л. Н. Толстой: «От пятилетнего ребенка до меня только шаг. А от новорожденного до пятилетнего — страшное расстояние». В ходе обсуждения участники делятся своими мнениями, чувствами.

9. **«Моя семья».** Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем ромашку с семью лепестками. Представьте, что этот цветок – ваша семья. Напишите в сердцевине ромашки "Моя семья". Посмотрите на этот замечательный цветок, подумайте о своей семье, представьте всех членов семьи и перечислите их на первом из лепестков. На втором лепестке напишите, что вам нравится делать вместе со своей семьей; на третьем — какие правила существуют в вашей семье, кто их придумал и строго ли они соблюдаются всеми членами семьи; на четвертом — как принимаются решения в вашей семье, кто именно это делает; на пятом — как обычно реагируют члены вашей семьи, когда вам плохо или радостно; на шестом — как принято в вашей семье справляться с жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями, что обычно делается для их преодоления; на последнем, седьмом лепестке напишите пожелания своей семье. А теперь посмотрите еще раз на этот цветок, прочитайте все то, что вы написали, и скажите, какие чувства у вас возникают, когда вы думаете о своей семье?

2.4. Психологические основы профессионального становления личности

Задания

Задание 1. Подготовить эссе на темы: «Кто такой профессионал?»; «Как я понимаю суть профессионального становления».

Задание 2. Опишите профессиональный путь известного человека, опираясь на этапы профессионального развития

Задание 3. Выделите факторы успешного профессионального развития, характерные именно для Вас

Задание 4. Назовите факторы, препятствующие Вашему профессиональному развитию

Задание 5. Определить особенности взаимодействия личности и профессии (работа в командах по типу деловой игры). Личность для профессии или профессия для личности?

Задание 5. Подготовьте изречения известных теоретиков педагогики, психологии и философии, являющиеся первыми подступами к пониманию профессионального развития.

Задание 6. Проанализируйте исследования в области профессионального развития. Перечислите основные направления, ориентированные на проблематику развития в профессии. Опишите точку зрения представителей данных школ.

Диагностический материал

Тест Д. Голланда по определению типа личности

Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Д. Голланд разработал методику для определения социальной направленности личности, выделив шесть различных типов профессиональной направленности: Реалистический тип (Р), Интеллектуальный тип (И), Социальный тип (С), Конвенциальный тип (К), Предприимчивый тип (П), Артистический тип (А). **Инструкция:** из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 42 выбора.

№ а б

1. Инженер-техник Инженер-контролер
2. Вязальщик Санитарный врач
3. Повар Наборщик
4. Фотограф Зав. магазином
5. Чертежник Дизайнер
6. Философ Психиатр
7. Ученый-химик Бухгалтер
8. Редактор научного журнала Адвокат
9. Лингвист Переводчик художественной литературы
10. Педиатр Статистик
11. Организатор воспитательной работы Председатель профсоюза
12. Спортивный врач Фельетонист
13. Нотариус Снабженец

14. Перфоратор Карикатурист
15. Политический деятель Писатель
16. Садовник Метеоролог
17. Водитель Медсестра
18. Инженер-электрик Секретарь-машинистка
19. Маляр Художник по металлу
20. Биолог Главный врач
21. Телеоператор Режиссер
22. Гидролог Ревизор
23. Зоолог Зоотехник
24. Математик Архитектор
25. Работник ИДН Счетовод
26. Учитель Полицейский
27. Воспитатель Художник по керамике
28. Экономист Заведующий отделом
29. Корректор Критик
30. Завхоз Директор
31. Радиоинженер Специалист по ядерной физике
32. Водопроводчик Наборщик
33. Агроном Председатель сельхозкооператива
34. Закройщик-модельер Декоратор
35. Археолог Эксперт
36. Работник музея Консультант
37. Ученый Актер
38. Логопед Стенографист
39. Врач Дипломат
40. Главный бухгалтер Директор
41. Поэт Психолог
42. Архивариус Скульптор

Ключ к тесту:

Реалистический тип:

1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а.

Интеллектуальный тип:

1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а.

Социальный тип:

2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 20б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б.

Конвенциональный тип:

3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а.

Предприимчивый тип:

4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.

Артистический тип:

5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24б, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию, соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы. Типы профессиональной направленности личности, определяемые по методике Голланда, в некоторой мере соответствуют классификации профессий по предмету труда. Так, «реалистичный» тип личности в наибольшей степени соответствует профессиям типа «человек - техника» и «человек – природа» и характеризует направленность на рабочие и инженерно-технические специальности и должности. «Интеллектуальный» тип личности в большей степени связан со сферой общественных и естественных наук, то есть с профессиями типа «человек – человек» и «человек – природа». «Социальный» тип определяет склонность к профессиям в сфере обслуживания, образования и медицины типа «человек – человек». «Конвенциональный» тип характеризует склонность к информационным профессиям типа «человек – знаковая система». «Предприимчивый» тип, однозначно, не связан с каким-либо одним предметом труда, может проявляться в любом из них, хотя ориентация на управленческие профессии и должности более тесно связывает представителей этого типа с профессиями типа «человек – человек». Наконец, «артистический» тип личности без проблем можно отнести к профессиям типа «человек – художественный образ».

Упражнения

1. Основные мероприятия по планированию карьеры:

Объект планирования	Мероприятия по планированию карьеры
Сотрудник:	Первичная ориентация и выбор профессии, выбор организации и должности, ориентация в организации, оценка перспектив и проектирование роста, реализация роста
Менеджер по персоналу	Оценка при приеме на работу, определение на рабочее место, оценка труда и потенциала сотрудников, отбор в резерв, дополнительная подготовка, программы работы с резервом, продвижение, новый цикл планирования
Непосредственный руководитель	Оценка результатов труда, оценка мотивации, организация профессионального развития, предложения по стимулированию, предложения по росту

2. Проанализируйте свои возможности профессиональной карьеры. Представьте себя в качестве сотрудника организации, менеджера по персоналу и руководителя организации. С разных позиций рассмотрите возможности Вашего профессионального развития. Рассмотрите объективные и субъективные условия вашей карьеры: высшую точку карьеры; длину карьеры; показатели уровня позиции, потенциальной мобильности (сделайте вывод о перспективной или тупиковой длине карьерной линии и ее привлекательности для Вас).

Глава III. Психологическое здоровье и психогигиена как условие благоприятного развития человека и профессионала

3.1. Понятие о стрессе и стрессоустойчивости

Задания

Задание 1. Понаблюдайте за собой, вспомните и опишите личные особенности проявления стресса.

Задание 2. Работа в группах: создайте ментальную карту на тему «Чем опасен стресс?»

Диагностический материал

Методика «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона

Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4-5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают:

1 – никогда; 2 – крайне редко; 3 – очень редко; 4 – редко; 5 – иногда; 6 часто; 7 – очень часто; 8 – постоянно.

Утверждения (высказывания)	Оценка
1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8

5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко могу заплакать	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я чувствую себя уставшим	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я крепко стискиваю зубы	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8

20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напряжен	1 2 3 4 5 6 7 8

Обработка методики и интерпретация результата. Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса.

Шкала оценок:

меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;

100-125 баллов – средний уровень стресса;

больше 125 баллов – высокий уровень стресса.

Опросник ДОРС А. Леонова, С. Величковская «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (утомление-монотония-пресыщение-стресс)»

Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у Вас во время работы (учебы). Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует Вашим переживаниям во время рабочего (учебного) дня. Для оценки используйте 4-балльную шкалу:

1. почти никогда;
2. иногда;
3. часто;
4. почти всегда.

Текст опросника

1. Работа доставляет мне удовольствие.
2. Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе.
3. Работа не кажется мне тупой или слишком однообразной.
4. Я работаю почти с отвращением.
5. Я чувствую себя неповоротливым и сонным.
6. Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий.
7. У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы.
8. На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно.
9. Чтобы справиться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем обычно.
10. Моя работа «идет» без особого напряжения.
11. Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией.
12. Я чувствую себя утомленным.
13. Я продолжаю работать и дальше, но без всякого интереса.
14. Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения.
15. Я работаю с неохотой.
16. Я пытаюсь изменить деятельность или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости.
17. Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной.
18. Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх.
19. На работе я вялый и безрадостный.
20. Работа не очень тяготит меня.
21. Мне приходится заставлять себя работать.

22. Мне приходится мгновенно собираться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные неполадки и сбои в работе.

23. Во время работы мне хочется встать, не много подвигаться и размяться.

24. Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой.

25. Моя работа полна разнообразных заданий.

26. Я охотно выполняю свою работу.

27. Мне кажется, что я могу легко справиться с любыми поставленными передо мной рабочими задачами.

28. Я собран и полностью включен в выполнение любого ставящегося передо мной рабочего задания.

29. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций.

30. Время за работой пролетает незаметно.

31. Я уже привык к тому, что в моей работе в любой момент может случиться что-либо непредвиденное.

32. Я реагирую на происходящее недостаточно быстро.

33. Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось.

34. Мне становится не по себе при любом незначительном сбое или помехе в работе.

35. Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего дня.

36. Я сыт по горло этой работой.

37. Я чувствую себя измученным и совершенно разбитым.

38. Мне не трудно самостоятельно принять любое решение, касающееся выполнения моей работы.

39. В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия.

40. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность.

Ключи для обработки методики:

Кут = (Сумма (9, 11, 12, 21, 32) - Сумма (2, 10, 14, 27, 28)) + 25

$K_m = (\text{Сумма } (5, 6, 16, 23, 24, 33, 35) - \text{Сумма } (3, 25, 30)) + 15$

$K_{\text{прес}} = (\text{Сумма } (4, 15, 19, 36, 39) - \text{Сумма } (1, 17, 20, 26)) + 20$

$K_{\text{стр}} = (\text{Сумма } (7, 18, 22, 31, 34, 37, 40) - \text{Сумма } (8, 29, 38)) + 15$

Где $K_{\text{ут}}$ - коэффициент утомления, K_m - монотонии, $K_{\text{прес}}$ - пресыщения, $K_{\text{стр}}$ - стресса.

Если значение коэффициента менее 18 баллов – то исследуемый компонент не выражен, от 18 до 29 баллов – выражен, более 30 баллов – сильная степень выраженности.

Утомление – функциональное состояние организма, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью, выражающееся в ухудшении показателей деятельности и прекращающееся после отдыха.

Монотония – функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе. Характеризуется снижением тонуса и восприимчивости, ослаблением сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, стереотипизацией действий, появлением ощущений скуки и потерей интереса к работе. Продуктивность деятельности может лишь на некоторое время восстановиться за счет включения особых волевых усилий. В ответ на монотонные условия работы могут развиваться и явления психического пресыщения.

Психическое пресыщение – психическое состояние, вызванное однообразной, лишённой смысла деятельностью. Признаком наступления пресыщения выступает потеря интереса к работе и неосознанное стремление к варьированию способов исполнения. Раннее наступление психического пресыщения может рассматриваться в качестве симптома психического заболевания и невроза.

Стресс – это функциональное состояние организма, возникающее в результате отрицательного внешнего воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов.

Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (В. В. Бойко)

На предложенные 11 ситуаций вам необходимо дать ответ «да» или «нет».

Текст опросника:

1. В детстве вы были пугливым, робким ребенком.
2. Ребенком вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас).
3. Вас иногда преследует мысль, что с вами может случиться что-то страшное.
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).
5. У вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.
6. Вам страшно спускаться в темный подвал.
7. Вам часто снятся страшные сны.
8. В вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.
9. Вы чаще всего беспокоитесь, как бы чего не случилось.
10. Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.
11. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом).

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем отчетливее выражена дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения:

10-11 баллов – необоснованная тревожность проявляется ярко и стала неотъемлемой частью вашего поведения;

5-9 баллов – у вас есть некоторая склонность к тревожности; 4 балла и меньше – склонности к тревожности нет.

Упражнения

Способы регуляции психофизиологического состояния

1. **«Самочувствие».** Тренировка кожных и внутренних (интероцептивных) ощущений, которые определяют многие стороны самочувствия человека. Вспомните: как у вас болел зуб (как вы мучились); как, когда, где и чем вы порезали руку (ногу), как смачивали рану иодом, как иод жег рану; как вам в глаза попала соринка, как она мешала вам и как болел глаз; как вы больной лежали с высокой температурой; как в один из жарких дней вас томила жажда, пересыхал рот, как вы наконец добрались до воды и, захлебываясь, пили; как вы отравились чем-нибудь, как вам нездоровилось; как вы запыхались, когда пришлось долго бежать; как пахнут ранние летние огурцы (яблоки, груши, дыни, апельсины и т.д.); как летом вы приятно ощущали холод легкого ветерка, ласку лучей солнца, слышали шелест деревьев.

Помогайте воспоминаниям внутренней речью. Вспомните детали своих действий, напрягайте внутреннее зрение. Восстанавливайте всю былую цепь событий, связанную с воспоминанием. Научитесь воскрешать любое физическое самочувствие. Это поможет вам научиться управлять своими эмоциями.

2. **«Антистресс».** Чтобы избавиться от нарастающих волн разрушительного стресса, нужно окунуться в волну положительных эмоций. Нередко этому помогает эмоциональная гимнастика. Исходное положение — стоя, сидя, лежа (в зависимости от ситуации, в которой вы находитесь).

1. Имитация зевка. Расслабьтесь. Настройтесь на зевок, постарайтесь ощутить приход зевка. Мысленно произнесите, как при зевке, звук «у-у-у», который по мере звучания понижается, становится грудным.

2. Зевок. Слегка наморщите нос и приподнимите брови, стараясь вызвать на лице мимику неодолимой зевоты. Зевайте с наслаждением.

3. Состояние после сна. Полностью расслабьтесь. Представьте, как отдыхают лоб, брови, ресницы, губы, щеки, расслабляются плечи, руки, ноги, хочется потянуться.

4. Добрая улыбка. Вспомните приятный момент в своей жизни (лучше из детства и юности). Поднимите кончики губ, сделайте веселые морщинки около глаз, слегка наморщите нос. Сохраните на лице эту мимику.

5. Ликование. Вскиньте руки как спортсмен, одержавший победу. Ликуйте! Произнесите звуки ликования (конечно, не очень громко).

6. Луч солнца. Синтез всех предыдущих упражнений. Зевните, улыбнитесь, ликуйте. Вообразите, что лицо озарилось ласковыми лучами солнца. Постарайтесь сохранить это ощущение.

Упражнение очень эффективно: человек начинает ощущать прилив сил, все невзгоды в сторону. Мрачное настроение рассеивается.

3. «Аутогенная медитация». Исходное положение: сидя (в кресле или на стуле). Расслабьтесь, установите дыхание, полузакройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, на выдохе мысленно произносите ключевое слово. Лучше, если оно не будет иметь конкретного предметного значения. Некоторым подходит слово «раз», другим «ом», третьим – «онг» и т.д. Хорошо работает слово, заканчивающееся сонорными звуками. Можно вместо ключевого слова использовать воображаемые или реальные предметы: после полного расслабления и установки дыхания мысленно воспроизводится какой-либо пейзаж. Закрыв глаза, тренирующийся в малейших деталях воспроизводит хорошо знакомый ему участок местности; мысленное воспроизведение какого-либо предмета (вазы, букета, отдельного цветка). Чтобы добиться аутогенного эффекта, сначала с открытыми глазами изучают контуры, цветовую гамму предмета и его особенности, а потом воспроизводят это с закрытыми глазами; мысленное воспроизведение пламени свечи. Для этого в метре с небольшим перед собой устанавливают горящую свечу, затем в течение двух минут пристально изучают пламя и потом, закрыв глаза руками, воспроизводят его в своем сознании.

Продолжительность сеанса 20 минут. Двукратная ежедневная тренировка благотворно сказывается на самочувствии, помогает избавиться от многих недугов, способствует шлифовке характера.

«Дыхательная медитация». Исходное положение сидя. Расслабьтесь, установите дыхание, полузакройте глаза. Сосредоточьте внимание на дыхании. Мысленно считайте выдохи от 1 до 10, затем повторяйте все с начала. Выполняйте упражнение в течение 15-20 минут.

Не пугайтесь, если в ходе упражнения вам покажется, что вы что-то услышали или увидели. Например, одному кажется, что где-то зазвенел звонок, другой услышит шум моря и т.д. Все это характерно для периода погружения в сон. Однако старайтесь не засыпать, настойчиво продолжайте счет.

Ежедневная двухразовая тренировка в дыхательной медитации благотворно сказывается на работоспособности, устраняет многие личностные «недуга».

4. «Успокаивающее дыхание». Стоя (сидя) сделать полный вдох. Задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Так проделать 4 раза. После вдоха вообразить треугольник и выдохнуть в него. Данную процедуру повторить 3 раза. Затем подобным образом выдохнуть два раза в две параллельные линии. Всего нужно проделать 9 процедур, после чего наступает успокоение.

5. «Очищающее дыхание». Исходное положение стоя. Медленный вдох с одновременным поднятием рук в стороны со сведением их над головой. Задержать дыхание. Затем энергично бросьте верхнюю часть тела вперед с одновременным энергичным голосовым выдохом (произносится звук «ха»). При этом представляйте, что вместе с воздухом выдыхается усталость.

6. «Пресс» (Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями). Игровое упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повы-

шенной тревожности, агрессии. Его рекомендуется практиковать перед работой в сложных условиях, разговором с «трудным» коллегой, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если человек умеет вовремя заметить в самом себе нарастающее психическое напряжение. Если же по тем или иным причинам данный момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» сметет все на своем пути и не даст возможности для выстраивания эффективного самоконтроля. Как следствие того, что субъект попал в зависимость от своих собственных эмоциональных состояний, он может прибегнуть к нежелательным, но широко распространенным в практике межличностных взаимодействий и управленческой деятельности способам «сбрасывания» отрицательно заряженной энергии на подчиненного или любого другого коллегу по работе. Нередко «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в собственной семье, где ослабляется внутренний самоконтроль после работы (проявление раздражения, высказывание упреков, недовольства и пр.).

Суть упражнения состоит в следующем. Необходимо представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

3.2. Методы профилактики и преодоления стресса в жизни и профессиональной деятельности

Задания

Задание 1. Выполните методику А. Эллиса. Сделайте выводы по ее результатам, определите степень рациональности вашего мышления. Какие иррациональные установки она выявила? Проанализируйте, как эти установки влияют на вашу жизнь?

Изучите более подробно остальные группы иррациональных установок. Есть ли среди них те, которые свойственны Вам? Хотите ли вы модифицировать какие-либо из них? Сформулируйте более рациональные убеждения, на которые вы готовы их поменять. Составьте план действий, в котором будет отражено, как вы собираетесь привносить новые установки в вашу жизнь.

Список литературы:

1. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент. Спб., 2012.

2. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. РнД., 2008.

Задание 2. Изучите упражнения, позволяющие управлять стрессом, представленные в данном пособии, а также в предложенных источниках, выберите для себя 1-2 из них и попрактикуйте в течение месяца. Проанализируйте ваш опыт. Какой эффект от данной практики вы почувствовали? С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнений? Для чего нужно длительно практиковать многие упражнения? Каков механизм их действия?

Список литературы:

1. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб., 2009.

2. Никифоров Г. С. Диагностика здоровья. Психологический практикум. СПб., 2007.

3. Программа тренинга актуализации внешних и внутренних личностных ресурсов «Стресс-иммунитет». Составитель: Н. В. Врабий. Курган, 2017

4. Профессиональный стресс и пути его преодоления: методическое пособие для педагогов. Составитель: Е. Н. Дыненкова, Г. Полевской, 2012.

5. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. Авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. Елабуга, 2015.

6. Смит М. Тренинг уверенности в себе. СПб., 2000.

7. Юров Ю. В. Психологическая коррекция стресса и стрессовых расстройств: практическое руководство для студентов. Воронеж, 2011.

Задание 3. В группах обсудите и разработайте плакат с рекомендациями по профилактике или совладанию со стрессом для профессионалов, работающих в вашей сфере, с учетом специфики их деятельности. Каждой группе следует сделать презентацию этого творческого продукта и обосновать предложенные рекомендации и выбранный способ их представления.

Задание 4. Выполните методику «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни производительно работать?» (А. Яссингер), сделайте выводы. Проанализируйте ваш образ жизни в целом. Является ли он стрессовым? Обозначьте конкретные шаги по изменению вашего образа жизни в сторону снижения уровня стресса. Какие у вас есть внутренние и внешние ресурсы для осуществления этих изменений? Проанализируйте сформулированные вами шаги по уровню значимости. С какого из них вы начнете? Какие рекомендации и приемы вам помогут в осуществлении намеченных действий? Напишите те факторы, которые могут вам помешать в этом, и напротив каждого из них укажите способы преодоления этих препятствий.

Диагностический материал

Методика диагностики иррациональных установок

А. Эллиса.

Назначение методики. Определение степени рациональности-иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок.

Описание методики. В ней 6 шкал, из них 4 шкалы – основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления, выделенным автором: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других» и «оценочная установка». 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 «долженствование в отношении себя» и «долженствование в отношении других» указывает на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и к 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 2 шкалы – оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости), и общая оценка степени рациональности мышления. Полученные данные сверяются с ключом, затем высчитываются средние показатели по методу Спирмена. Чем выше полученный балл по каждой шкале, тем рациональнее человек, и наоборот.

Проведение методики. Индивидуальная или групповая форма, работа с бланком теста. Анализ степени согласия с предлагаемыми утверждениями, балльная оценка на уровне степени согласия с предлагаемыми утверждениями. Предлагается 50 утверждений, отражающих отношение к той или иной позиции. Участники обследу-

дования могут соглашаться либо не соглашаться с ними, также выделены промежуточные варианты.

Инструкция: У людей бывают разные убеждения. Нас интересует ваше мнение относительно утверждений, приведенных ниже. Пожалуйста, зачеркните или обведите в кружок цифру справа от каждого утверждения, которая наиболее соответствует вашему отношению к данному утверждению.

Бланк методики А.Эллиса:

1	2	3	4	5	6
Полностью согласен	В основном согласен	Слегка согласен	Слегка не согласен	В основном не согласен	Полностью не согласен

Текст методики:

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно	0	2	3	4	5	6
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать»	1	2	3	4	5	6
3. Люди, несомненно, должны жить по законам	1	2	3	4	5	6
4. Не существует ничего такого, чего я «не выношу»	1	2	3	4	5	6
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности	1	2	3	4	5	6
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны	1	2	3	4	5	6
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным	1	2	3	4	5	6
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне	1	2	3	4	5	6

9. Существуют вещи, которые я не могу вынести	1	2	3	4	5	6
10. Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе	1	2	3	4	5	6
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно	1	2	3	4	5	6
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в своей жизни	1	2	3	4	5	6
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний	1	2	3	4	5	6
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации	1	2	3	4	5	6
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих»	1	2	3	4	5	6
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи	1	2	3	4	5	6
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать	1	2	3	4	5	6
18. Дети должны в конце концов научиться выполнять свои обязанности	1	2	3	4	5	6
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе	1	2	3	4	5	6
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется	1	2	3	4	5	6
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю	1	2	3	4	5	6

22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого во что бы то ни стало	1	2	3	4	5	6
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах	1	2	3	4	5	6
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса	1	2	3	4	5	6
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.	1	2	3	4	5	6
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем	1	2	3	4	5	6
27. Если бы принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.	1	2	3	4	5	6
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате	1	2	3	4	5	6
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи	1	2	3	4	5	6
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим – плохой человек	1	2	3	4	5	6
31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице	1	2	3	4	5	6
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни	1	2	3	4	5	6

33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу	1	2	3	4	5	6
34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми	1	2	3	4	5	6
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя), зависит, как я оцениваю самого себя	1	2	3	4	5	6
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах	1	2	3	4	5	6
37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые продолжаю делать	1	2	3	4	5	6
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется	1	2	3	4	5	6
39. Это совершенно невыносимо, если все идет не так, как мне хочется	1	2	3	4	5	6
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в школе или же по своим социальным достижениям	1	2	3	4	5	6
41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе	1	2	3	4	5	6
42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле	1	2	3	4	5	6
43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать	1	2	3	4	5	6
44. Иногда (на работе или в школе) люди совершают поступки, которые я совершенно не выношу	1	2	3	4	5	6
45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается	1	2	3	4	5	6

46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными	1	2	3	4	5	6
47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе	1	2	3	4	5	6
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают	1	2	3	4	5	6
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю к ним относиться с пониманием и принятием	1	2	3	4	5	6
50. Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей	1	2	3	4	5	6

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	Катастро- физация	Долженст- ование в отношении себя	Долженст- ование в отношении других	Низкая фрустра- ционная толерант- ность	Само- оценка
1-5	1 R	2	3	4 R	5
6-10	6	7	8	9	10
11-15	11	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

Установки пункты	Катаст- рофиз ация	Долженст- ование в отноше- нии себя	Долженство- вание в от- ношении дру- гих	Низкая фрустра- ции- он- ная толе- рантность	Само оценка
сумма					
общая сумма					

Установки:

Выраженное наличие иррациональной ус- тановки	Наличие иррацио- нальной установки	Отсутствие ирра- циональной уста- новки
менее 30	30-45	более 45

Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать? (А. Яссингер)

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

1. Заводите будильник?
2. Доверяете внутреннему голосу?
3. Полагаетесь на случай?

II. Проснувшись утром, вы:

1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
2. Встааете неспеша, делаете легкую гимнастику и только

потом начинаете собираться на работу?

3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

1. Из кофе или чая с бутербродами?
2. Из мясного блюда и кофе или чая?
3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более

плотный завтрак часов в десять?

IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?

2. Приход в диапазоне 30 минут?

3. Гибкий график?

V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?

2. Поесть, не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?

3. Поесть, не торопясь и еще немного отдохнуть?

VI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?

2. Иногда?

3. Редко?

УП. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

УП. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?

3. Прошли пешком не менее 4 км? XY. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например, в саду?
3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
3. Намеряете окружающим на вашу истинную ценность,

предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Баллы за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	0	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

Результаты

400-480 баллов: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 баллов: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще ре-

зервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 баллов: вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в таком напряжении, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 баллов: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Можно обратиться за советом к специалисту – врачу, психотерапевту или психолога, и найти в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

Упражнения

1. Базисная дыхательная техника:

1. При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу.

2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).

3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение). Вдох длится не менее 2 секунд.

4. Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, т. е. делаем паузу.

5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд, не менее (выдох обязательно должен быть длиннее вдоха).

6. Затем снова глубокий вдох, без паузы, т. е. повтор цикла.

Повторяем 2–3 подобных цикла (предел – до пяти за один подход). Не стремитесь выполнить технику в совершенстве с первого раза. Она принесет вам пользу, даже если ее выполнение не будет идеальным. Если при выполнении техники будет возникать ощущение головокружения, то необходимо, сохраняя соотношение фаз дыхания, сократить количество циклов, выполняемых за один подход. Выполнять ее необходимо в моменты эмоционального возбуждения, в состоянии напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости, в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия.

2. *Упражнение «Напряжение—расслабление».* Это основная техника для обучения расслаблению (базовый вариант). Занимающимся дается инструкция: «Сядьте поудобнее, правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10–12 секунд свободно бросьте руку и откройте глаза прислушайтесь к ощущениям в кисти и в правом предплечье». Через небольшой промежуток — повтор (несколько раз). Затем следует обсуждение. Необходимо поощрять клиента (или группу) рассказывать об ощущениях. При этом, чем больше метафор состояниям напряжения и расслабления будет подобрано, тем лучше. Таким образом, создается вербальное «якорение» физических состояний и улучшается управление телом. Упражнение основано на законе «мятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих местах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя.

3. *Упражнение «Ладони».* Упражнение направлено на достижение релаксации через восприятие «тонких» телесных ощущений. Исходная позиция. Примите удобную для расслабления позу в положении сидя, ладони лежат на коленях. Руки расслаблены. Этап 1. Слегка приподнимите предплечья, повернув ладони друг к другу, держа их параллельно. Почувствуйте ладони ваших рук, пальцы, ощутите, как живет эта часть вашего тела, как бы незави-

симо от вас. Постарайтесь отвлечься от всего остального, что вас окружает, от всего внешнего. Можете закрыть глаза, если так удобнее, чтобы сосредоточить все внимание на ощущениях в кистях рук, отслеживая мельчайшие перемены в них. Этап 2. Начните медленно, очень медленно перемещать руки навстречу одна другой. Постепенно сближайте руки до тех пор, пока одна ладонь не начнет чувствовать другую на расстоянии (обычно от 5 до 30 см). В одной ладони должно появиться ощущение «присутствия» другой (обычно это чувство слабого тепла). Остановитесь, прислушайтесь к ощущениям, запомните их. Этап 3. Продолжите сближение ладоней, приблизив их на расстояние 2—3 см. Обратите внимание, ощущается между ладонями притяжение или отталкивание. Если ладони вначале остановились на сравнительно большом расстоянии друг от друга, если они двигаются рывками, если ощущается сопротивление их сближению, преодолевайте это сопротивление, одновременно углубляя дыхание. Наблюдайте за ощущениями в ладонях, за их изменением непрерывно в течение 5—6 минут.

Завершение. Отметьте, что изменилось в вашем самочувствии...в настроении...проделайте активизирующий выход.

4. **Ведение дневника стрессов.** Данный метод позволяет изучить человеку его собственные индивидуальные реакции на стрессовое событие и их разделить от других физиологических и психологических проявлений. Записи следует делать регулярно в течение некоторого периода времени (хотя бы месяц). Каждый день (лучше вечером, в спокойной обстановке) в дневнике нужно достаточно подробно обозначать обстоятельства, которые привели к стрессовой ситуации, и собственные ощущения по этому поводу. В случае частного нарушения регулярности записей, их не следует использовать для анализа, так как наша психика может видоизменить события, описанные не в тот же день. После завершения выделенного времени (месяц или больше) необходимо проанализировать записи, что позволяет определить факторы, чаще всего приводящие к стрессовой ситуации. Затем рекомендуется проанализировать

и выявить основные признаки стрессового состояния, повторяющиеся чаще всего (раздражительность, невнимательность, дрожь в теле, потливость, сухость во рту и др. Анализ записей поможет также выявить, в какое время суток чаще случаются стрессовые ситуации, происходит это дома, на работе или где-либо еще. На основе выявленных моментов нужно разработать возможные пути управления стрессом.

5. **Модель рационального самоуправления** (АВС). Вспомните повторяющуюся рабочую ситуацию, которая вызывает у вас сильные эмоции; которую сложно, если вообще возможно, изменить; и в отношении которой вы сами оцениваете свои эмоции и свое поведение как не очень адекватные.

1. Активирующее событие (А). Опишите ситуацию (проблему), которая мешает вам работать эффективно и заставляет переживать сильную негативную эмоциональную реакцию, затрудняющую решение проблемы и достижение цели. Опишите ее конкретно (что вы делали, с кем, где, когда, что еще происходило).

Каждый раз, когда..._____

2. Последствия. Опишите свое поведение и эмоции, которые постоянно возникают в этой ситуации, которыми вы недовольны и которые вы хотели бы изменить.

Я чувствую..._____ Я делаю..._____

3. Поиск «дурных» (неконструктивных, нерациональных) мыслей (В). Найдите те мысли по поводу ситуации, которые запускают ваши эмоции. Очень часто в самой глубине этих мыслей лежит угроза нашему эго: «Не звонит – значит, меня не любит», «Подрезает – значит, меня не уважает»,

«Говорит мне нет – значит, я плохой руководитель». Как если бы другой человек таким поведением хотел вам объяснить, что...? Не занимайтесь оценкой того, насколько такая мысль является логичной или правильной относительно ситуации. Ищите эмоциональный отклик.

4. Желаемые эмоции и поведение. Как бы вы хотели себя вести и чувствовать?

Внимание! Другой человек продолжает делать то, что делал и раньше!

Меняется только ваша реакция.

Я хочу делать... _____ Я хочу чувствовать... _____

5. Рациональные убеждения, которые помогут вам достичь своих целей.

Посмотрите еще раз на убеждения, которые вы записали в пункте 3. А какие могут быть другие мысли? Например: «Не звонит, потому что очень занят», «Подрезает, потому что торопится», «Говорит мне нет, потому что просто боится этого задания». Возможно, искать другие варианты будет довольно трудно. Кажется, что именно в пункте 3 написана самая что ни на есть правда. И тем не менее проанализируйте рационально и логически, что еще может означать поведение другого человека. Не хватайтесь за первую попавшуюся идею. Ищите ту, которая покажется вам похожей на правду.

6. Пообещайте себе, что в следующий раз, когда произойдет похожая ситуация, вы вспомните интерпретацию из пункта 5.

6. Ресурсное состояние. Вспомните момент, жизненную ситуацию, когда вы находились в ресурсном состоянии. Воссоздайте эту ситуацию до мельчайших подробностей так, чтобы это состояние появилось здесь и сейчас. Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов: Где точно в вашем теле "это" находится? Какой формы это ощущение? Каких размеров это ощущение? Какого цвета? Какие образы и (или) слова приходят из прошлого? Имеет ли это температуру? Какое "это" на ощупь? Какая у этого ощущения граница? Двигается ли "это"? На какой материал это похоже дерево, металл, воздух, вода, вата? Можно ли это сдвинуть с места? Поставьте перед собой порог или нарисуйте черту и выйдите за нее, находясь в ресурсном состоянии. Поделитесь впечатлениями.

7. Проблема и решение. После небольшой настройки на себя участникам группы предлагается вспомнить актуальные трудности и выбрать одну из них (невысокой интенсивности). Далее следует подобрать метафорические карты, ассоциирующиеся с этой трудностью и ее решением. Подумайте, какое решение для вас более приемлемо, как вы можете к нему прийти в реальной жизни, почувствуйте эмоции, которые у вас возникают при выполнении данного упражнения. Обговорите свои впечатления и мысли с выбранным партнером.

8. Безопасное место. Упражнение позволяет сформировать и нарисовать образ безопасного и комфортного пространства с целью более эффективного совладания со стрессом. Сначала ведущий предлагает вспомнить разные места, реальные и воображаемые, находясь в которых каждый из участников мог бы чувствовать себя комфортно и безопасно, или вообразить это пространство. Одно из таких мест нужно представить как можно ярче, наполнить его любыми деталями, дающими ощущение комфорта и безопасности. Далее его нужно изобразить любым способом (используя лист бумаги А3 или А4, краски, пастель). Рекомендуется обратить дополнительное внимание на те детали, которые позволяют каждому участнику чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию, например: закрыта ли входная дверь, какой вид открывается за окном и т. д. Можно составить список визуальных признаков безопасного места, которое изобразили, и описать, почему каждое из них имеет значение. Важно записать последовательность действий, совершаемых в воображении, которые помогут внутренне посещать такое безопасное место в будущем.

9. Упражнение «Опоры внешние и внутренние». Задача упражнения – на телесном уровне дать прочувствовать и осознать ощущения, связанные с опорой. Исходное положение: стоя или сидя. Ощутите ноги как опору для тела... Ноги, уверенно стоящие на земле... создающие опору и в прямом, и в переносном смысле... Почувствуйте контакт стоп с землей... Это состояние «заземления». Переме-

шая внимание, постарайтесь почувствовать продолжение опоры — позвоночник. Ощутите его как продолжение ваших ног... как скрытый внутри тела каркас, придающий ему внутреннюю устойчивость... уверенность... надежность... как физическую опору... на самого себя. Завершение. Запомнив это состояние, сделайте активизирующий выход.

10. Упражнение «Заземление». Разработано на основе представлений А. Лоуэна о «заземлении» и предназначено для выработки соответствующего практического навыка. Это достаточно сложная техника. Проводящему требуется определенное время для ее овладения, только потом с ней можно работать в группе и индивидуально. Этап 1. Вначале упражнение проводится в статическом варианте. В позе стоя необходимо сместить центр тяжести тела вперед, перенести его проекцию на носки, что сопровождается одновременным выдвиганием таза вперед. Затем необходимо перенести центр тяжести тела назад, смещая его проекцию на пятки; при этом таз, соответственно, отодвигается назад. Задача состоит в том, чтобы, переходя поочередно из одного положения в другое, нащупать, «поймать» срединное положение таза и запомнить его. При этом обычно проекция центра тяжести тела приходится на границу передней и средней трети стопы. Необходимо постараться проанализировать весь комплекс ощущений, связанных с опорой: — области стоп, как будто «врастающих» в землю; — в области коленных суставов, гибко пружинящих и гасящих неравномерность нагрузки; — таза. Далее следует прочувствовать, как управление позой тела и наблюдение за ощущениями придают одновременно и физическую, и психологическую устойчивость. Этап 2. Динамическая часть. Проводится на фоне ходьбы. При ходьбе направляем внимание то, как таз и вместе с ним центр тяжести тела с каждым шагом слегка перемещаются. При этом необходимо наблюдать за ощущением передвижения центра тяжести постоянно и безотрывно.

3.3. Синдром профессионального выгорания и возможности его преодоления

Задания

Задание 1. Проанализируйте, каким образом приемы визуализации применяются для профилактики синдрома выгорания. Подготовьте для самостоятельного проведения в своей учебной группе 2–3 процедуры, в механизме действия которых будет представлен прием визуализации.

Задание 2. Проанализировав различные исследования по проблеме профессионального выгорания, в историческом и современном контексте, подготовьте устное сообщение. Ответьте на вопросы: Каким образом изменилось понятие «выгорание» в XXI веке? Назовите социальные явления, которые способствовали возникновению понятия «профессиональное выгорание». Кто из отечественных и зарубежных авторов занимался и занимается исследованием проблемы профессионального выгорания?

Задание 3. Определите взаимосвязь типа профессии с факторами, детерминирующими возникновение синдрома профессионального выгорания, и продумайте способы профилактики профессионального выгорания. Запишите, полученные ответы в таблицу.

Задание 4. Подумайте, какие специальности составляют группу риска профессионального выгорания. Разработайте для одной из специальностей план действий, которому необходимо следовать, если появились первые, «предупреждающие» признаки выгорания.

Задание 5. Подготовьтесь к дискуссии на тему: «Чем отличаются «выгорающие профессионалы» от тех, кто «горит, не выгора»?». Подберите примеры из жизни и художественной литературы.

Задание 6. Проанализируйте предложенные утверждения самопрофилактики профессионального выгорания и добавьте еще 4–5 собственных способов преодолевающего поведения, конструктивного преодоления стресса.

1. Внимательность к себе поможет своевременно заметить первые симптомы дистресса, перенапряжения и истощения.

2. Любовь и внимание к себе это одна из основ профилактики профессионального выгорания, но этому нужно уделять время и быть последовательным.

3. Внимание к своим внутренним ощущениям и их учет позволяет не только правильно взаимодействовать, но и подбирать деятельность «по себе», которая будет способствовать личностному и профессиональному саморазвитию.

4. Бессмысленно искать в работе спасение или счастье. Работа – это не убежище, а просто один из видов деятельности, который хорош сам по себе.

5. Жить за других, жизнью и ожиданиями других является огромной ошибкой.

6. Умейте обозначать свои границы и время для себя, отстаивайте право не только на деятельность, но и на собственную частную жизнь.

7. Осмысление событий каждого дня (хороших и разных) позволит видеть краски жизни и находить в каждом дне приятные «мелочи». Сделайте традицией вечернее переосмысление событий.

8. Когда очень хочется сделать за кого-то его работу, кому-то помочь задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Задание 7. Напишите психологическое эссе по одной из предложенных тем, в котором отразится индивидуальное рассуждение и ваше мнение по конкретному вопросу. Работая над эссе, необходимо осмыслить конкретную проблему и сформулировать определенную позицию относительно нее; проанализировать литературу по определенной тематике; аргументированно изложить свою позицию по данному вопросу. Объем эссе 2–3 страницы. Темы для эссе:

1. Неудовлетворенность работой как риск профессионального выгорания.

2. Влияние возраста и стажа работы на профессиональное выгорание.

3. Личностные факторы риска профессионального выгорания.

4. Организационная культура и профессиональное выгорание.

5. Творческий потенциал как фактор профессионального антивыгорания.

6. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и профессиональное выгорание.

7. Неудовлетворенность качеством жизни как риск профессионального выгорания.

8. Социальная поддержка как защита от профессионального выгорания.

9. Специальности составляющие группу риска профессионального выгорания.

Диагностический материал

Методика диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко

Инструкция. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, насколько у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Учтите, 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.

Текст опросника:

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 одному, 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.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать моему партнеру профессиональную поддержку, 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 результатах 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 различаю 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 на 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 партнеров.

54. Мне удастся 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 которыми 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.

Обработка результатов. В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента, указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. Количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Ключ опросника.

«Напряжение»

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

2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2),

+51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

Неадекватное 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)

Личная 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)

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального «выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, 10-15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более – сложившийся симптом.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса - напряжение, резистенция и истощение. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. По количественным показателям правомерно

судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая 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.

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1. *Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».* Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе не устранимы. Если человек не ригиден, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2. *Симптом «неудовлетворенности собой».* В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм

«эмоционального переноса» — энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

3. *Симптом «загнанности в клетку».* Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумыва-

ем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек ощущает себя «загнанным в клетку». Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

4. *Симптом «тревоги и депрессии».* Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

Фаза резистенции (сопротивления). Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. *Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».* Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном

навыке (подчеркиваем это обстоятельство) подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях, если: не препятствует интеллектуальной проработке информации, обуславливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает «вхождение» в партнера, то есть понимание его состояний и потребностей, не мешает принятию решения и формулировке выводов; не настораживает и не отталкивает партнера; при необходимости уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию. Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

2. *Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».* Он как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться». Подобные мысли и оценки, бесспорно, свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства.

3. *Симптом «расширения сферы экономии эмоций».* Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области — в общении с родными, друзьями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров,

ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими, которые зачастую становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. На службе вы еще держитесь соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того, готовы послать всех подальше, а то и просто «рычите» на брачного партнера и детей. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами. Вы переживаете симптом «отравления людьми».

4. *Симптом «редукции (упрощения) профессиональных обязанностей»* проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Нет желания лишний раз подойти к клиенту, скупое, обедненное взаимодействие с ними, формальное общение.

Фаза истощения. Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. *Симптом «эмоционального дефицита».* К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это не что иное, как эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита».

2. *Симптом «эмоциональной отстраненности».* Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти никто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы,

не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

3. *Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации».* Отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия, который воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Мета-стазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми неинтересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями.

4. *Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».* Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

**Тест «Жизнестойкость» С. Мадди
в адаптации Д. А. Леонтьева**

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Бланк опросника:

	Утверждения	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 меня заинтересовать				
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 все, что задумал				
18.	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19.	Мне кажется, что 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, 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 бы 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				

Обработка результатов. 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). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Интерпретация результатов. Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого сов-

ладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) 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 (control) 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 (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, 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.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для разви-

тия принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Ключ опросника

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
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

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизнестой- кость	Вовлечен- ность	Контроль	Принятие риска
Среднее значе- ние	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) Ю. Куля (в адаптации С.А. Шапкина)

Инструкция: Вам предлагается 36 различных ситуаций, к каждой из которых на выбор предлагается 2 варианта ответов. Постарайтесь максимально объективно оценить свое поведение в подобных ситуациях и выберите один из двух предложенных вариантов («А» или «Б»).

Текст опросника

1. Если я потерял ценную вещь и после долгих поисков так и не смог найти ее

А) я продолжаю думать о пропаже, даже если занят другими делами
Б) вскоре я об этом забываю и погружаюсь в другие дела

2. Если мне предстоит завершить какое-либо трудное дело

А) часто мне нужно подтолкнуть себя, чтобы приступить к нему
Б) я решаюсь на это без колебаний

3. Если я выучил интересную игру

А) она мне довольно быстро надоедает и мне хочется сделать что-то еще
Б) я надолго погружаюсь в нее

4. Если в течение нескольких недель я работал над важным заданием и не справился с ним

А) пройдет время, пока я переживу эту неудачу

Б) я не слишком долго думаю об этом

5. Если у меня появится много свободного времени

А) я иногда не могу решить, чем же мне заняться

Б) я, как правило, быстро нахожу себе новое дело

6. Если я делаю что-то важное для меня

А) я время от времени охотно переключаюсь на другие дела

Б) я занимаюсь только работой

7. Если в соревнованиях мои результаты оказываются ниже, чем у соперников

А) я вскоре перестаю думать об этом

Б) это еще долго не выходит у меня из головы

8. Если я сталкиваюсь с очень трудной проблемой

А) я поначалу думаю: «можно ли ее вообще решить?»

Б) я думаю «начнем действовать, а там - посмотрим»

9. Если я смотрю интересный видеофильм

А) я настолько поглощен им, что у меня не возникает мысли сделать перерыв
Б) я иногда охотно прерываюсь и делаю что-нибудь другое

10. Если я по рассеянности уронил на пол новый прибор, и попытки починить его ни к чему не привели

А) я быстро примиряюсь с неизбежным Б) меня еще долго не покидает досада

11. Когда мне необходимо решить трудную задачу

А) я обычно сразу принимаюсь за нее

Б) я должен какое-то время подумать, прежде чем возьмусь за дело

12. Если я долгое время занимаюсь интересным делом (читаю, мастерю что-нибудь и др.)

А) я иногда думаю, имеет ли смысл тратить на это время

Б) я так погружен в работу, что мало задумываюсь, как это потом использовать

13. Если я в который раз не застал дома того, с кем должен был обсудить важное дело

А) у меня это не выходит из головы, даже если я занимаюсь чем-то другим

Б) я не думаю об этом до тех пор, пока не представится возможность встречи

14. Когда у меня выпадает несколько часов свободного времени

А) я некоторое время раздумываю, что же мне сделать в первую очередь

Б) обычно я быстро выбираю себе занятие из многих других

15. Если я читаю интересную статью в газете

А) я углубляюсь в чтение и дочитываю ее до конца

Б) часто я пробегаю глазами другие статьи прежде, чем дочитаю ее

16. Если мне продали дорогую, но некачественную вещь, а в магазине ее не берут обратно

А) это беспокоит меня, и я с трудом концентрируюсь на других делах

Б) я могу оставить это «на потом», занявшись другими делами

17. Если я должен сделать важную работу дома А) мне бывает непросто настроить себя на работу Б) обычно я сразу приступаю к работе

18. Во время путешествия, которое мне очень нравится, бывает так, что

А) через некоторое время у меня возникает желание заняться чем-то другим

Б) до конца поездки у меня не возникает даже мысли сделать что-то еще

19. Если мою работу оценивают как совершенно неудовлетворительную

А) я недолго расстраиваюсь по этому поводу

Б) первое время мне вообще ничего не хочется делать

20. Когда я должен завершить сразу несколько важных дел

А) я тщательно обдумываю, с чего лучше всего начать

Б) я сразу намечаю план и приступаю к его выполнению

21. Если я начинаю разговаривать с кем-либо на интересную тему

А) это выливается в углубленную беседу

Б) вскоре мне хочется поговорить о чем-либо другом

22. Если я сбился с пути и сорвал тем самым важную встречу

А) я сначала плохо соображаю, что теперь делать

Б) я оставляю все как есть и переключаюсь на другие дела

23. Если я хочу сделать два важных для меня дела

А) я быстро берусь за одно из них и уже не думаю о другом

Б) мне бывает нелегко выбрать

24. Если я занимаюсь чем-то интересным

А) время от времени я ищу возможность заняться чем-нибудь еще

Б) я могу заниматься этим без конца

25. Если мне в очередной раз не удастся решить важную задачу

А) у меня падает настроение и пропадает желание ее решать

Б) я вскоре забываю об этом и могу спокойно заниматься чем-то другим

26. Если я должен завершить что-то важное, но неприятное

А) обычно я сразу принимаюсь за это

Б) я откладываю это до тех пор, пока не «припрёт»

27. Если на вечеринке я беседую на интересную тему

А) я бываю надолго увлечен этим разговором

Б) через некоторое время я охотно меняю тему

28. Если что-то очень печалит меня

А) у меня отсутствует желание что-либо делать

Б) мне обычно бывает легко отключиться от этого, занявшись чем-нибудь

29. Если я должен завершить большую работу

А) иногда я долго раздумываю, с чего начать

Б) я сразу решаю, с чего начать

30. Если бы я освоил игру гораздо лучше своих соперников

А) я вскоре прекратил бы играть

Б) я хотел бы продолжить игру

31. Если у меня срывается несколько дел подряд в один и тот же день

А) я иногда не знаю, за что мне хвататься

Б) я остаюсь деятельным, как если бы ничего такого не происходило

32. Если мне предстоит заняться довольно скучным делом, которое потребует много времени

А) обычно я сразу включаюсь в работу

Б) я должен «растормозить» себя, чтобы приступить к ней

33. Если я читаю что-то интересное

А) для разнообразия я время от времени переключаюсь на что-то другое

Б) я могу подолгу читать

34. Если я все силы положил на то, чтобы хорошо выполнить важную работу, но она никак не клеится

А) я быстро примиряюсь с этим и посвящаю себя другим делам

Б) мне бывает трудно делать что-либо еще

35. Если мне нужно выполнить обременительную обязанность

А) я без труда решаюсь на это

Б) мне нужно собраться с силами, чтобы взяться за это

36. Если я пытаюсь выучить что-то новое и очень интересное

А) я надолго погружаюсь в это

Б) вскоре я охотно делаю перерыв, чтобы вернуться к другим делам

Обработка результатов. Совпадение ответов респондентов с вариантом «ключа» оценивается в 1 балл. Таким образом, максимальное число баллов по каждой субшкале – 12, минимальное – 0. «Сырые» баллы переводятся в стеновые по таблице тестовых норм.

Ключ опросника:

1. «Контроль за действием при неудаче» - КД(н): 1б, 4б, 7а, 10а, 13б, 16б, 19а, 22б, 25б, 28б, 31б, 34а.

2. «Контроль за действием при планировании» - КД(п): 2б, 5б, 8б, 11а, 14б, 17б, 20б, 23а, 26а, 29а, 32а, 35а.

3. «Контроль за действием при реализации» - КД(р): 3б, 6б, 9а, 12б, 15а, 18б, 21а, 24б, 27а, 30б, 33б, 36а.

Интерпретация результатов: Высокие оценки по каждой из шкал означают «Ориентацию на действие» (ОД), низкие - «Ориентацию на состояние» (ОС). Результаты от 1 до 5 стенов соответствуют ориентации на состояние, от 6 до 10 – ориентации на действие. Допускается интерпретация оценок, как по отдельным шкалам, так и профиля в целом.

1. «Контроль за действием при неудаче» – КД(н). Данная шкала отражает способность субъекта инициировать процесс реализации намерения, несмотря на сопровождающие его трудности.

2. *«Контроль за действием при планировании»* – КД(п). Данная шкала отражает способность субъекта принимать решения при планировании и в процессе инициации действия отвлекаться от неполноценных, конкурирующих намерений и др. нерелевантной, интерферирующей информации действия;

3. *«Контроль за действием при реализации»* – КД(р). Данная шкала отражает способность субъекта пребывать в процессе реализации намерения необходимое время, удерживать в фокусе внимания актуальную интенцию, проявлять настойчивость;

Ориентация на состояние отражает фиксацию на эмоциональных переживаниях, склонности к раздумьям, соответственно, большей подверженности мешающему влиянию конкурирующих намерений и негативного опыта, а также меньшей эффективности функционирования стратегий волевого контроля. Люди с ориентацией на состояние более склонны к формированию таких негативных психологических состояний как выученная беспомощность, и в целом менее успешно реализуют свои намерения в действии, даже когда действия, которые намеревался осуществить человек, полезны и потенциально просты. Люди с ориентацией на действие более успешно реализуют свои намерения в действии, т. к. они способны дольше удерживать их в активном состоянии и защищать от конкурирующих тенденций. Они лучше усваивают новую информацию и быстрее трансформируют ее в навыки. Также исследования показывают, что люди с ориентацией на действие являются более успешными в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, спортивной и т. д.). При ориентации на действие человек сосредоточивается именно на действиях, необходимых для реализации поставленной цели, а не на своих переживаниях по этому поводу.

Для мужчин

КД(н)	Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Стены	1	1	1	3	3	4	5	5	6	7	9	9	10
КД(п)	Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Стены	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10
КД(р)	Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Стены	1	1	1	1	2	3	4	5	7	7	8	10	10

Для женщин

КД(н)	Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Стены	1	1	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	10
КД(п)	Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Стены	1	1	3	3	4	5	6	7	8	8	10	10	10
КД(р)	Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Стены	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	10	10

Упражнения

1. «Плюс-минус». Участникам раздаются стикеры и ручки, и дается следующая инструкция: «Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета – плюсы своей работы». Участники пишут, а потом им предлагается прикрепить свои листочки с плюсами и минусами на дерево. Каждый участник озвучивает то, что написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось плюсов профессиональной деятельности или минусов, и почему?

2. «Ловец блага». В данном упражнении стоит задача найти положительные моменты в трех неприятных ситуациях: «Вы опоздали на автобус по пути на работу», «У вас нет денег уехать куда-нибудь в отпуск», «Вы собираетесь на работу, а погода вас встречает дождем». После выполнения задания, каждый читает то, что написал. Если участник написал более 5 положительных моментов в каждой ситуации, то он считается «ловцом блага» и всегда ищет положительные стороны в неблагоприятных ситуациях.

3. **«Улыбка».** Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

4. **«Мышечная энергия».** Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует запомнить три правила: 1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы. 2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст. 3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. а еще? В кисти руки. а дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте. Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. а палец напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного..., а указательный – напряжен по-прежнему! Снимите постепенно напряжение.

5. **«Отдых».** Стоя выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты. Затем медленно выпрямитесь. Встаньте в удобную позу, почувствуйте свое дыхание. Сделайте носом медленный глубокий

вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас, поднимается вверх к ротовой полости. После этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь. Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

6. «Признание своих достоинств». Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят». Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо». Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее». Человеку жизненно необходима положительная оценка выполненной работы. Особенно, если она была сложной и потребовала приложения значительных усилий. Научитесь сами поощрять себя, как делал это один известный актер: «Если мне приходится долго обходиться без комплиментов, я хвалю себя сам, а это хорошо хотя бы потому, что при этом я уверен в искренности». В случае даже незначительных успехов научитесь хвалить себя, мысленно говорите себе: «Молодец!», «Умница!», «Здорово у меня получилось!». Если для вас «похвала себе» – редкость, находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

7. «Звуковая гимнастика». Спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки: А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; М – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; Ха – помогает повысить настроение.

8. «Самопрограммирование». Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в анало-

гичном положении. Прошлые успехи пробуждают эмоциональную и «мышечную» память, напоминают человеку о его возможностях, активизируют внутренние ресурсы и вселяют уверенность в своих силах. Порядок действий: вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями; сформулируйте позитивную установку; повторите ее несколько раз; мысленно повторяйте в трудной для вас ситуации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивым и уверенным»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

9. «Освобождение от раздражения при помощи нелепых деталей». В напряженной ситуации представьте своего визави в смешном виде и, таким образом, «включите интеллект», что приведет к снижению значимости своих страхов или раздражения. Эта «передышка» поможет «предотвратить взрыв», на время справиться с собственными «взрывными эмоциями». Потом в более спокойной обстановке можно будет вернуться к анализу ситуации и разработке стратегии и тактики своего поведения на будущее. Можно придумать великое множество нелепых деталей, которые позволят «посмотреть на ситуацию со стороны» и внутренне улыбнуться. К примеру, представьте, что у него вдруг выросли большие уши, и он стоит и хлопает ими, или что у него вырос хвост, или что он стал уменьшаться в росте и превратился в крошечного гномика или вдруг оказался в нелепой одежде — чалме и туфлях с загнутыми носами. Важно выбрать образ, который вам легче всего вызвать и который веселит вас больше всего.

10. «Заземление». Если вам приходится взаимодействовать с раздраженным собеседником, можно представить агрессивные импульсы, исходящие от него, в виде мощного пучка отрицательной энергии, которая сначала проходит через вас (не принося никакого вреда), а потом уходит в землю. Важно почувствовать, что уносит с собой все негативные переживания, от которых вы хотели избавиться.

11. «Лейбл или ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этого приема усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны. Негативные мысли имеют силу над вами (и, кстати, получают эту силу от вас) только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

3.4. Индивидуальные стили деятельности

Задания

Задание 1. Понаблюдайте за собой, вспомните и опишите какие техники преодоления трудностей вы используете в повседневной жизни и в условиях стресса?

Задание 2. Приведите примеры проявления стилей деятельности в различных областях жизнедеятельности.

Диагностический материал

Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

Методика исследования базисных копинг-стратегий – «Индикатор стратегий преодоления стресса» создан американским психологом Д. Амирханом в 1990 году («The Coping Strategy Indicator» («CSI»)).

Методика адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М.Бехтерева к российским условиям Н.А. Сирота (1995) и В.М. Ялтонским (1995). и представляет собой краткий самооценочный опросник, состоящий из 33 утвер-

ждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения.

Инструкция. Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попробуйте вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, вам будут зачитаны нижеприведенные утверждения, вам необходимо выбрать один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого (ответы: «Да», «Скорее да, чем нет», «Нет»).

Текстовый материал	Да	Скорее да, чем нет	Нет
1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом	1	2	3
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо		2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1

8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так, как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию	3	2	1

24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Порядок проведения. Методика проводится индивидуально или с группой обучающихся. После раздачи бланков респондентам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого тестируемые работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Обработка и интерпретация результатов, ключ

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла. Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл – 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится. Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	<16	<13	<15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Тест индивидуального стиля педагогической деятельности (авторы А. М. Марковой, А. Я. Никоновой)

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашей педагогической деятельности. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет – знак «-» («нет»). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов.

Текст опросника:

1. Вы составляете подробный план урока?
2. Вы планируете урок лишь в общих чертах?
3. Часто ли Вы отклоняетесь от плана урока?

4. Отклоняетесь ли Вы от плана, заметив пробел в знаниях обучающихся или трудности в усвоении материала.

5. Вы отводите большую часть урока объяснению нового материала?

6. Вы постоянно следите за тем, как усваивается новый материал в процессе объяснения?

7. Часто ли Вы обращаетесь к обучающимся с вопросами в процессе объяснения?

8. В процессе опроса много ли времени Вы отводите ответу каждого ученика?

9. Вы всегда добиваетесь абсолютно-правильных ответов?

10. Вы всегда добиваетесь, чтобы опрашиваемый самостоятельно исправил свой ответ?

11. Вы часто используете дополнительный учебный материал при объяснении?

12. Вы часто меняете темы работы на уроке?

13. Допускаете ли Вы, чтобы опрос обучающихся спонтанно перешел в коллективное обсуждение или объяснение нового учебного материала?

14. Вы сразу отвечаете на неожиданные вопросы обучающихся?

15. Вы постоянно следите за активностью всех учеников во время опроса?

16. Может ли неподготовленность или настроение обучающихся во время урока вывести Вас из равновесия?

17. Вы всегда сами исправляете ошибки обучающихся?

18. Вы всегда укладываетесь в рамки урока?

19. Вы строго следите за тем, чтобы ученики отвечали и выполняли проверочные работы самостоятельно, без подсказок, не подглядывая в учебник?

20. Вы всегда подробно оцениваете каждый ответ?

21. Резко ли различаются ваши требования к сильным и слабым ученикам?

22. Часто ли Вы поощряете за хорошие ответы?
23. Часто ли Вы порицаете обучающихся за плохие ответы?
24. Часто ли Вы контролируете знания обучающихся?
25. Часто ли Вы повторяете пройденный материал?
26. Вы можете перейти к изучению следующей темы, не будучи уверенным, что предыдущий материал усвоен всеми обучающимися?
27. Как Вы думаете, обучающимся обычно интересно у Вас на уроках?
28. Как Вы думаете, обучающимся обычно приятно у Вас на уроках?
29. Вы постоянно поддерживаете высокий темп урока?
30. Вы сильно переживаете невыполнение обучающимися домашнего задания?
31. Вы всегда требуете четкого соблюдения дисциплины на уроке?
32. Вас отвлекает «рабочий шум» на уроке?
33. Вы часто анализируете свою деятельность на уроке?

Примечание: *Наибольшее количество ответов «да» в одной из колонок свидетельствует с определенной долей вероятности о преобладании у учителя стиля, названного в этой колонке.*

Ключ к тесту

ЭИС (15 вопросов): 2,3,5,11,12,13,14,16,17,21,22,26,27,28,29.

ЭМС(25):

1,3,4,5,6,7,9,11,12,15,16,17,19,20,22,23,24,25,27,28,29,30,31,32,33.

РИС (17): 2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,18,20,22,25,26,27,28.

РМС (16): 1,4,6,7,8,9,10,18,19,20,23,24,25,31,32,33.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. Для определения доминирующего стиля педагогической деятельности рекомендуется использовать выраженность того или иного стиля в процентах. Для этого количество баллов, набранное респондентом, по данному стилю, необходимо разделить на общее количество вопросов, входящих в данную шкалу.

Описание стилей педагогической деятельности:

Эмоционально-импровизационный стиль (ЭИС). Педагогов с ЭИС отличает преимущественная ориентация на процесс обучения. Объяснение нового материала такой педагог строит логично, интересно, однако в процессе объяснения у него часто отсутствует обратная связь с воспитанниками. Во время опроса педагоги с ЭИС обращаются к большому числу воспитанников, в основном сильных, интересующих его, опрашивает их в быстром темпе, задает неформальные вопросы, но мало дает им говорить, не дожидается, пока они сформулируют ответ самостоятельно. Для воспитателя с ЭИС характерно недостаточно адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. В деятельности педагога с ЭИС недостаточно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся. Педагога с ЭИС отличает высокая оперативность, использование большого арсенала разнообразных методов обучения. Он часто практикует коллективные обсуждения, стимулирует спонтанные высказывания воспитанников. Для педагогов с ЭИС характерна интуитивность, выражающаяся в частом неумении проанализировать особенности и результативность своей деятельности на НОД.

Эмоционально-методический стиль (ЭМС). Для педагога с ЭМС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, высокая оперативность, некоторое преобладание интуитивности над рефлексивностью. Ориентируясь как на процесс, так и на результаты обучения, такой педагог адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, поэтапно отработывает весь учебный материал, внимательно следит за уровнем знаний всех воспитанников (как сильных, так и слабых), в его деятельности постоянно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний воспитанников. Такого педагога отличает высокая оперативность, он часто меняет виды деятельности на НОД, практикует коллективные обсуждения. Используя столь же богатый арсенал

методических приемов при обработке учебного материала, что и педагог с ЭИС, педагог с ЭМС в отличие от последнего стремится активизировать детей не внешней развлекательностью, а прочно заинтересовать особенностями самого предмета.

Рассуждающе-импровизационный стиль (РИС). Для педагога с РИС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. По сравнению с педагогами эмоциональных стилей учитель с РИС проявляет меньшую изобретательность в подборе и варьировании методов обучения, не всегда способен обеспечить высокий темп работы, реже практикует коллективные обсуждения, относительное время спонтанной речи его воспитанников во время НОД меньше, чем на НОД у педагогов с эмоциональным стилем. Педагог с РИС меньше говорит сам, особенно во время опроса, предпочитая воздействовать на учащихся косвенным путем (посредством подсказок, уточнений и т. д.), давая возможность отвечающим детально оформить ответ.

Рассуждающе-методичный стиль (РМС). Ориентируясь преимущественно на результаты обучения и адекватно планируя учебно-воспитательный процесс, педагог с РМС проявляет консервативность в использовании средств и способов педагогической деятельности. Высокая методичность (систематичность закрепления, повторения учебного материала, контроля знаний воспитанников) сочетается с малым, стандартным набором используемых методов обучения, предпочтением репродуктивной деятельности воспитанников, редким проведением коллективных обсуждений. В процессе опроса педагог с РМС обращается к небольшому количеству воспитанников, давая каждому много времени на ответ, особое время уделяя слабым воспитанникам. Для педагога с РМС в целом характерна рефлексивность.

***Методика К. Томаса «Определение доминирующего
стиля поведения личности в конфликтных ситуациях»***

Тест адаптирован Н. В. Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается 30 утверждений, касающихся поведения человека в конфликтных ситуациях. Прочтите последовательно каждое из них и выберите то, которое соответствует Вашему представлению о своём поведении в конфликтной ситуации».

Текст опросника:

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого. В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя. В. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого.

В. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли добиться успеха.

Ключ к тесту:

1. **Избегание** – это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 23А, 27А, 29В).

2. **Приспособление (уступчивость)** – принесение своих интересов в жертву другому, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25В, 27В, 30А).

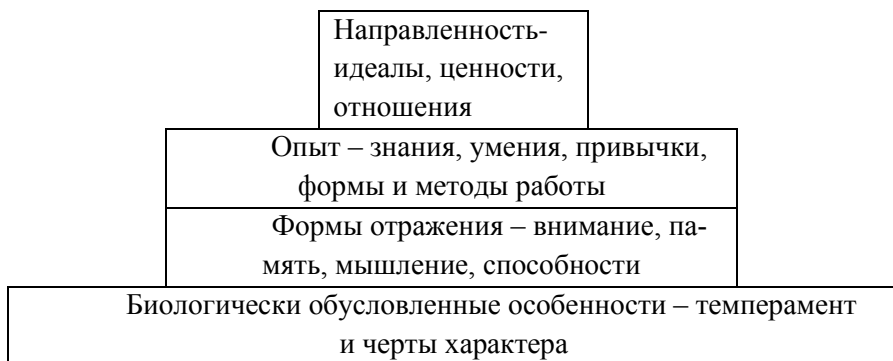
3. **Компромисс** – обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 20В, 22А, 24В, 26А, 29А).

4. **Соперничество** – стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А).

5. **Сотрудничество** – совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23А, 26В, 28В, 30В).

Упражнения

1. **«Мой индивидуальный стиль деятельности».** Обозначьте свойства своей личности, лежащие в основе выработки вашего индивидуального стиля деятельности, опираясь на приведенную ниже структуру. Сделайте вывод.



3.5. Тайм-менеджмент как условие личностного развития и профессионального роста

Задания

Задание 1. «Определение воров, или поглотителей своего времени». 1. Работа в микрогруппе. Устно проговаривают, что именно можно назвать «ворами» времени.

2. Индивидуально заполняется 1 столбик таблицы по предложенному образцу. Найти не менее 7-10 «воров» времени, кроме указанных.

Воры нашего вре- мени	Причины появления во- ров	Как с ними бороться
Промедление	Стремление сделать все качественно и идеально	Дать себе право на ошибку
Неправильно по- ставленная цель	Неумение ставить цель	Изучить критерии и ха- рактеристики целей
Неумение твердо говорить «нет»	Страх обидеть другого че- ловека	- «не вешать» на себя про- блемы других, научиться цивилизованно отказывать

3. Работа в микрогруппе. Устно анализируются причины появления «воров» и определяются способы борьбы с ними.
4. Индивидуально заполняется 2 и 3 столбики.
5. Анализ полученных результатов в микрогруппе, коллективная коррекция методов борьбы с хронофагами.

Диагностический материал

Метод планирования и расстановки приоритетов

(Д. Эйзенхауэр)

Заполните строки «Мои цели на ближайшие два месяца», перечислив дела, которые Вам необходимо выполнить в этот срок. Дела перечисляйте в свободном порядке (безотносительно сроков выполнения). Их должно быть не менее 12 – 14. Каждое из перечисленных дел пронумеруйте (1, 2, 3 и т.д.). Теперь вернитесь обратно к таблице «Цели, на которых надо сфокусироваться» и отметьте среди запланированных на ближайшие два месяца те дела, которые работают на достижение поставленных Вами целей. Проанализируйте полученный результат. Теперь расставьте цифры (номер каждого запланированного Вами дела) в один из четырех квадратов приведенной ниже таблицы, оценив каждое с точки зрения его значимости («Важное») для Вас и сроков исполнения («Срочно»). Проанализируйте получившийся результат. Зафиксируйте «любимый» квадрат, в котором оказалось более всего дел. Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни Демокрит «Важно и срочно» – нужно сделать быстро и самому. Если в этом квадрате большая часть запланированного (например, 7 дел из 12), то, скорее всего, Вы слабо владеете навыками планирования и часто выполняете дела в ситуации аврала. Если это Ваш «любимый» квадрат, то стрессы Вам обеспечены. Надежда, что дела из квадрата I будут закончены и потом начнется новая, наполненная смыслом и более размеренная жизнь, не что иное, как пустой звук. Стресс и кризис – это образ жизни, они переходят в привычку, человек становится зависимым от них и чувствует себя ненужным, если вдруг

постоянное давление этих двух факторов вдруг по каким-то причинам заканчивается на какое-то время. Людей, ведущих такой образ жизни, часто называют работоголиками. Они обладают даром чрезвычайно быстро думать и принимать решения, любят работать хорошо и живут только работой. У них высокие стандарты выполнения работы и они не прощают бездеятельности и безынициативности. Работоголики любят соревнование и ненавидят рутину, выполняют несколько дел сразу и прекрасно умеют работать в нескольких направлениях одновременно. Им трудно прекратить работу в конце дня. Их эксплуатируют или, во всяком случае, пытаются подсунуть свои дела все, кому не лень. Работоголики редко добиваются большого успеха или получают повышение, поскольку и начальник, и все их окружение безумно боятся потерять «палочку-выручалочку», безотказного человека, готового просидеть над проектом месяц без выходных. При всем уважении к людям, умеющим хорошо работать и делающим это на самом высшем уровне, надо сказать, что такой образ жизни к успеху не приведет. «Важно и несрочно» – квадрат замечательного планирования. Здесь можно выбирать способ работы и сроки выполнения. Дела из этого квадрата выполняются с удовольствием. К задачам этого квадранта стоит присмотреться внимательней. Именно эти задачи принесут наибольшую отдачу в будущем. Люди, которые посвящают большую часть времени выполнению дел из этой группы, добиваются успеха чаще остальных. Кроме того, решение задач данного квадранта позволяет проявить себя в полной мере: отсутствие спешки дает возможность самостоятельно выбрать методы решения задач и назначать приемлемые сроки. Однако помните, что дела из данного квадранта, не выполненные своевременно, могут автоматически перейти в квадрат I. Ваша задача – не допустить такого развития событий. «Неважно, но срочно» – это квадрат делегирования. Выполнение дел, которые Вы включили сюда, можно делегировать. Достаточно часто при работе с матрицей, данный квадрат остается пустым, или же после того, как участники тренинга узнают, что де-

ла из этого квадрата лучше делегировать, они начинают сопротивляться. Обычно люди, занимаясь деятельностью, перечисленной в квадрате III, считают, что они находятся в квадрате I. Их деятельность представляется им не только действительно срочной, но и чрезвычайно важной. Выполнение срочных, но не жизненно важных работ из квадрата III можно и нужно делегировать. Неспособность, а чаще – внутренняя неготовность делегировать (поверьте, существует масса причин, по которым люди не хотят «отдавать» выполнение дел другим), приводит к тому, что человек сам загоняет себя в определенные рамки, тратит много времени на дела, которые не являются жизненно важными, а потом искренне недоумевает, почему не может (просто не успевает) достичь желаемой цели. «Неважно и несрочно» – это дела, от выполнения которых следует воздержаться. Это те дела, которые часто остаются невыполненными до тех пор, пока Вы не установите конечные сроки их выполнения. Можно назвать этот квадрат квадратом «Стресса». В нем обычно оказываются те дела, которые тихим молоточком бьют по голове напоминанием, что их нужно сделать, но «почему-то» выполнение данной категории дел откладывается. Рецепт один – либо не планируйте их (наверное, не так уж и важно составить картотеку своих статей или рассортировать документы, которые не так часто и требуются), либо «отсрочьте» (установите срок исполнения). Здесь важно не назначить срок, когда Вы начнёте выполнять задуманное, а ту дату, к которой запланированное будет выполнено. Иначе получится как всегда: «Ну вот, опять с понедельника не начал бегать по утрам, придётся отложить до следующего понедельника». Правильнее будет звучать: «Не позднее 20 октября я начну бегать по утрам». И ведь будете!

Упражнения

1. «Свидание с самим собой». Описание метода: этот метод заключается в том, чтобы включать в свой рабочий график дела, которые либо долго откладываются, либо носят сугубо личный характер, и мы их каждый раз «не успеваем сделать». Например, вам

необходимо доделать проект, который практически закончен (допустим, осталось оформить его для публикации). Так как основной отчёт по этому проекту сдан, и вы уже решаете другие задачи, очень сложно найти время (не будем лукавить – сложно убедить заставить себя найти время) на окончательное завершение проекта. Где-то на подсознании долгое время Вы будете ощущать дискомфорт от незавершенного дела. Чтобы этого не произошло можно использовать метод свидания с самим собой: в своем рабочем графике вы «находите» 1,5–2 часа для этой работы; главное, что вы именно так и записываете «Свидание с самим собой», т.е. вы честно выполняете взятые на себя обязательства. Этот метод также может быть использован для решения задач личного характера. Например, вам необходимо подвести итоги прошедшего периода, получить удовольствие от проделанной работы и вознаградить себя за эффективно потраченное время. Вы назначаете себе «свидание»: это могут быть 30 минут в рабочем графике, которые позволят вам расслабиться, например, сделать звонок другу, с которым из-за загруженности давно не общались. Это могут быть 2 часа в вечернее время, которые вы уделяете только себе (принимаете ванну, читаете любимую книгу), в это время никто и ничто не должно вас тревожить – это время должно принадлежать только вам. Потраченное на себя любимого время позволяет не только успокоиться, но и привести свои мысли и чувства в порядок, построить перспективные планы на будущее.

Задание: Запишите в столбик все дела, выполнение которых вы давно откладывали. Вычеркните из списка те, которые можно и не делать. Оставшиеся распределите на ближайший месяц, назначив «свидание». Зафиксируйте через месяц получившийся результат.

2. «Мемуарник». Предлагается каждый день вечером выделить 3–5 минут и записать главное событие дня (ГСД) (эмоционально значимое для человека, которое может быть и позитивным, и негативным). В конце недели нужно выписать главное событие недели – одно из семи ГСД или какое-то отдельное новое событие. В конце месяца – главное событие месяца. В конце года – главное

событие года. Рядом с событиями формулируйте ту вашу ценность, на основе которой именно это событие вы сделали главным.

«Мемуарник» поможет достаточно быстро сформировать список истинных ключевых ценностей на данном этапе жизни человека, поскольку основывается на реальных, а не воображаемых эмоциях, ощущениях. Вариантом «мемуарника» с акцентом на выявлении не только и не столько ценностей, сколько на усилении мотивации, является ДЕУ – дневник ежедневного успеха. Как и при использовании любого инструмента в работе над собой, в ДЕУ очень важна регулярность. Минимум в течение 30 дней каждый вечер нужно найти несколько ми нут, чтобы спокойно определить и записать: Что я сделал? Как получилось? Дальнейшее продвижение – конкретное действие и срок выполнения.

3.6. Целеполагание как основа личностного и профессионального развития

Задания

Задание 1. Проанализируйте Вашу стратегию целеполагания, опираясь на следующие вопросы: 1) Какая модель целеполагания (по В. А. Ананьеву) свойственна Вам? Почему вы пользуетесь именно ей? 2) Какие препятствия эффективному целеполаганию характерны для вас? Как их можно преодолеть? 3) Проанализируйте пошаговую технологию целеполагания М. Вудкок и Д. Френсис. Какой из шагов вы чаще всего пропускаете или плохо выполняете? Как это сказывается на эффективности достижения ваших целей? 4) Какой метод целеполагания вы считаете наиболее подходящим для себя? С чем это связано? 5) Новые знания о технологиях целеполагания заставили ли вас задуматься и что-то поменять в вашем подходе к формулировке цели?

Задание 2. Заполните методику «Самооценка реализации жизненных целей личности», проанализируйте результаты. Какие выводы вы сделали?

Задание 3. У каждого человека, как правило, есть та сфера жизни, в которой он хочет что-то изменить, но на данном этапе не знает, каким образом это сделать. Определитесь, чего именно и в какой области вы хотите. Причем опираться нужно только не на «надо», а на «хочу», «нравится».

Можно пойти от обратного и, перечислив всё то, что в жизни не устраивает, определить, что же вы хотите вместо этого. Далее сформулируйте цель в соответствии с критериями Smart или др. Затем цель следует разбить на несколько более мелких целей, а те, в свою очередь — на ещё более мелкие. Для этого можно использовать ментальные карты. Это простой и эффективный способ преобразования практически любых целей в планы действий. Они помогают наглядно увидеть, что и как нужно сделать для достижения цели, определить, какие следует предпринять действия, какие ресурсы вам потребуются.

Хорошо рисовать ментальную карту от руки. На листе бумаге в центре изобразите любую геометрическую фигуру и впишите в него свою чётко и правильно сформулированную главную цель. Разбейте эту главную цель на несколько целей поменьше. Нарисуйте кружки поменьше и впишите в них так же чётко сформулированные цели второго уровня. При этом соедините основную цель с малыми целями линиями или стрелками. При необходимости эти малые цели можно аналогичным образом раздробить на ещё более мелкие, а те, в свою очередь на ещё более мелкие, но рекомендуется составлять не более четырёх уровней для удобства восприятия. При желании в ментальную карту можно добавлять картинки и рисунки, использовать различные цвета для её оформления и так далее. Всё это сделает вашу ментальную карту более эмоциональной и живой. Добившись нужного вам уровня дробления целей, рядом с каждой целью напишите список простых и конкретных действий, которые необходимо выполнить для её достижения. Уровень подробности планируемых действий определяется самостоятельно. Обязательно нужно назначить точные сроки выполнения этих действий и согла-

совать их со своим планом, если он уже имеется. Таким образом, в итоге вы имеете чёткий и конкретный план действий по достижению своей цели.

Задание 4. Заполните анкету «Целеполагание и планирование жизни», проанализируйте результаты и сделайте выводы о своих особенностях в данной сфере.

Диагностический материал

Самооценка реализации жизненных целей личности

(Н. Р.Молочников)

Предлагается комбинированный опросник по оценке жизненных целей личности и условий их реализации. Поэтому на отдельные вопросы можно отвечать в форме «да» или «нет», а на другие – в открытой, развернутой форме. Как правило, это последние вопросы в каждой из шести жизненных сфер личности. Тестовый материал:

I. Работа. Маркетинг.

1. Имею ли я четкое представление о своей работе, ее целях?
2. Помогает (поможет) ли моя работа в достижении других жизненных целей?
3. Каковы мои цели развития и продвижения по отношению к работе?
4. Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?
5. Есть ли у меня воодушевление и мотивация?
6. Что для меня является мотиватором сейчас, а через 5 лет?
7. Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?
8. К каким мероприятиям я могу прибегнуть, чтобы убедиться, что моя работа ближайшие годы будет отвечать моим потребностям?

II. Быт.

1. Каково мое экономическое положение?

2. Есть ли у меня личный бюджет, каков он и придерживаюсь ли я его рамок?
3. Сколько у меня долгов?
4. Получу ли я в случае необходимости кредит?
5. Каковы мои потребности в финансировании и размещении капитала в ближайшие годы?
6. Какие меры в случае необходимости я могу применять для улучшения экономического положения?

III. Физическое состояние

1. Общая форма. На чем основана моя оценка (собственное представление)?
2. Бываю ли я регулярно на осмотрах у врача (на общих, специальных)?
3. Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?
4. Достаточно ли я сплю?
5. Правильно ли я питаюсь?
6. Каков мой вес?
7. В каких количествах я употребляю алкоголь (л/мес.)?
8. Забочусь ли я о «строительстве» своего тела?
9. Какие меры я могу предпринять для улучшения своего физического состояния?

IV. Социальное состояние. Человеческие отношения.

1. Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других и как я их учитываю?
2. Интересуют ли меня чужие заботы и проблемы?
3. Интересует ли других мое мнение?
4. Навязываю ли я другим свои мысли и мнения?
5. Умею ли я слушать?
6. Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь?
7. Стремлюсь ли я развивать людей, с которыми общаюсь?
8. Как я забочусь о дружеских отношениях?
9. Как я могу развивать свои отношения с помощью обратной связи?

V. Душевная готовность. Психологическое состояние.

1. Развиваю ли я себя постоянно тем или иным способом?
2. Читаю ли я регулярно газеты, ежедневные издания, специальные газеты, литературные произведения?
3. Слежу ли я за новостями дня по газетам, радио, телевидению?
4. Посещаю ли я учебные мероприятия, собрания, конференции, спецкурсы, занимаюсь ли я самообразованием?
5. Участвую ли я в совместной деятельности по развитию, в кружках, объединениях?
6. Есть ли у меня личный план развития?
7. Как я могу развивать свою мотивацию и душевное состояние?

VI. Семейная жизнь.

1. Понимаю ли я значение семьи?
2. Какова моя семейная ситуация на сегодня?
3. Изменится ли она в ближайшие годы и как?
4. Уделяю ли я достаточно времени моей семье?
5. Есть ли в моей семье общие увлечения?
6. Знаю ли я членов своей семьи, их потребности и мнения?
7. Могу ли я создать в своей семье открытую, душевную атмосферу?
8. Создаю ли я в своей семье надежные условия?
9. Как я могу развивать свою семейную жизнь?

Постановка личных конечных целей

- Целями моей жизни являются: 1, 2, 3... Насколько они важны для меня и почему?
- Моя жизненная цель должна осуществиться до... года, самое позднее... года.
- Какие факторы способствуют достижению моих личных жизненных целей?
- Каковы наиболее критические пункты в достижении целей, что я могу сделать?

- Что мне нужно задействовать для достижения моих целей (время, деньги, здоровье)?

- Готов(а) ли я задействовать эти факторы или нужно изменить цели?

Обработка и интерпретация результатов теста: Анализ и интерпретация результатов самооценки проводится отдельно по каждой из шести базовых жизненных сфер личности. Затем необходимо провести ранжирование по эффективности и возможностям их реализации. Такое сопоставление способствует интегративному проектированию личностного саморазвития в ресурсном и временном отношении.

Анкета «Целеполагание и планирование жизни»
(Манукян В.Р.)

1. *Представления о своем будущем.* У человека могут иметься представления о своем будущем различной степени конкретности. Мечты – достаточно абстрактные, неоформленные представления о своем будущем, связанные с ориентацией на некоторый идеал. Ожидания – более конкретные представления о своем будущем, не требующие личных усилий по их достижению. Цели – сформулированные, ясно осознаваемые конкретные представления о своем будущем, имеющие определенные сроки и требующие личной активности для их достижения. Подумайте о своем будущем. Отнесите Ваши представления о будущем к той или иной категории, пользуясь предложенной классификацией. Обозначьте их как-нибудь письменно, можно условно.

Мечты:

1._

2._

3._ (всего 15 строк)

Ожидания:

1._

2._

3._ (всего 15 строк)

Цели:

1._

2._

3._ (всего 15 строк)

2. Напротив каждой цели отметьте время, к которому Вы бы хотели ее достигнуть.

3. Просмотрите список поставленных Вами целей. К каким из них Вы продумали пути достижения? (напишите номера)

4. К каким сферам относятся Ваши мечты, ожидания и цели? Отметьте их номера в соответствующих графах:

	Работа (профессиональное развитие, карьера)	Образование	Духовное развитие	Отдых (развлечения, хобби)	Семья (личная жизнь, семья, дети)	Материальные ценности (деньги, имущество)	Общество	Здоровье
Мечты								
Ожидания								
Цели								

Другое (что именно?)_____

5. Достижение каких из поставленных целей зависит друг от друга (укажите номера_____)

6. Есть ли в Вашем списке цели, противоречащие друг другу, какие?_____

7. От кого (чего) зависит достижение поставленных Вами целей? Выберите цифру от 1 до 5, основываясь на утверждении, что «1» означает, что достижение Ваших целей в наибольшей степени зависит от Вас, а «5» – в наибольшей степени от других людей или обстоятельств. от Вас от других

8. Какие из Ваших целей Вы поставили (укажите номера): а) полагаясь на собственные устремления, желания б) из восхищения, подражания кому-либо в) по совету (родителей, друзей и др.) г) по необходимости (решение проблем, соответствие ожиданиям общества и т.п.)

9. Какие из Ваших целей Вы представляете во всех подробностях? _____

А какие – смутно, приблизительно? _____

Цели, не вошедшие в первые два пункта, перечислите здесь _____

10. Чем обусловлены Ваши цели? Проставьте номера целей в соответствующих графах таблицы:

Цель обусловлена	Необходимостью решить какие-либо проблемы	Сохранением имеющегося	Стремлением к развитию
№ цели			

11. Насколько значимы для Вас Ваши цели? Проставьте номера в соответствующих графах таблицы:

Уровень значимости	Очень значимо, не откажусь ни при каких условиях	Средняя значимость, откажусь от цели, если возникнут серьезные препятствия	Малозначима, легко откажусь, если возникнет любое препятствие
№ цели			

Упражнения

1. «Колесо баланса областей жизни». Наша жизнь – это колесо, разделенное на сегменты – важные для нас области жизни: семья, работа, здоровье и т.д. При использовании этого инструмента нужно постараться определить тот набор областей своей жизни, которые полностью охватывают ее содержание. Колесо баланса составляется на определенный отрезок времени, чаще всего на год (периодпланирования).

Этапы анализа жизненного баланса:

1. На своем колесе баланса выделите восемь наиболее значимых областей человеческой жизни. Для большинства людей такими областями являются: здоровье, условия жизни, карьера, финансы, друзья/родственники, отдых/развлечения, любовь/семья, личностный рост/образование. Каждый человек может модифицировать названия этих областей с учетом своего понимания жизни.

2. В таблице запишите свои желания – то, что вы просто хотите когда-нибудь получить по каждой из выделенных областей жизни в идеальном варианте, то, что по 10-балльной шкале оценки можно было бы оценить на «10». Колесо можно составлять в предположении, что «10» – это может быть и через несколько лет, т.е. некий абсолютный идеал, но для практических целей больше подходит вариант, когда человек определяет, чтобы он считал для себя наилучшим вариантом («10») через год. Фрагмент таблицы анализа и планирования жизненного баланса:

3. Подумайте и оцените по 10-балльной шкале свое сегодняшнее положение по отношению к тому, что хотите получить. Например, в области «Здоровье, тело, красота» ваши желания – ходить в тренажерный зал, заниматься йогой, есть только здоровую пищу, не курить и т.д. На сегодня вы только начинаете эти программы, вы не больны и не инвалид, поэтому ваше нынешнее положение можно оценить 3–4 баллами по 10-балльной шкале.

Сравните себя со своим идеалом (сделайте это во всех областях). В каждом секторе поставьте черту на той оценке, которую вы

ставьте себе, а затем соедините все линии одним цветным фломастером и заштрихуйте все, что внутри. Это то «колесо», на котором вы сейчас «ездите» по жизни, со всеми его неровностями, дисбалансом.

Этапы планирования гармонизации жизни:

1. Выберите ту область, улучшения в которой наиболее сильно и сразу повлияют на улучшения всей жизни в целом. Отметьте ее – чаще всего это область с наименьшей оценкой.

2. Выберите ту область, улучшения в которой стоят на втором месте по силе влияния на улучшение вашей жизни. Чаще всего это здоровье, без которого не будет энергии на достижение всех других целей.

3. Разделите год на временные интервалы и «привяжите» их к числу недобранных до 10 баллов. Составьте план действий для каждого интервала, позволяющий вам перейти к следующему уровню в баллах. Это делается для двух, максимум трех выделенных областей жизни, в противном случае вряд ли удастся достичь серьезного продвижения.

2. «Методы определения личных ценностей».

Видение желаемого дня в будущем. Попробуйте представить себе один день из вашей жизни через 3 – 5 лет без ограничений (не думая о том, что вы должны делать, или о том, возможно желаемое или невозможно). Описание делается в форме эссе объемом 1 – 2 страницы, при этом нужно ответить на несколько вопросов: С чего начался ваш день? Каково самое яркое впечатление дня? Какие люди вас окружают, о чем они говорят? Как и над чем выработали? Каких результатов вы достигли? Какие проблемы удалось решить? Как вы отдохали? Каково главное событие дня.

Над эссе нужно работать несколько дней, исправляя, добавляя новые детали. Важно, чтобы оно было вашим, а не своего рода выдержками из глянцевого журнала, навязанными рекламой, окружением, родственниками, социальными стереотипами и т.п.

Личная эпитафия и миссия. Считается, что цели – это то, что мы берем от жизни, завоевываем, получаем. Миссия – то, что мы отдаем, приносим в этот мир. В миссии заключена наша уникальность и ответ на вопросы: что изменится в мире, если вас не будет и что останется от вас, когда все закончится? Предлагается нарисовать красивый надгробный камень и сочинить собственную эпитафию (или прощальную речь при вашем выходе на пенсию). Смысл все тот же: очень кратко сформулировать, «что же останется, когда все закончится».

3. «Согласование ценностей и целей». На период достижения цели можно сделать временную переоценку ценностей, потому что очень сложно найти цель, соответствующую всем ценностям. Она включает в себя три этапа. Первый – это связывание ценности и цели в варианте «И+И» (определение того, каким образом ценность помогает получить выгоду от достижения цели). На втором осуществляется переоценка в варианте выбора

«ИЛИ/ИЛИ». Для несоответствующей цели ценности нужно ответить на вопрос: действительно ли для вас это важно? Если есть выбор отказаться от цели или отказаться от ценности – что окажется более важным? Третий состоит в обесценивании ценности на время достижения цели, предполагающее возврат ценности после достижения цели. Обесценивание можно сделать, обращаясь к авторитетным источникам, которые убедят человека, что это не так уж и важно. На четвертом этапе происходит усиление важности определенной ценности. Это также возможно при обращении к авторитетным источникам, которые утверждают, что эта ценность необычайно важна.

4. Самомотивирование на достижение целей.

- Составьте список того, о чем мечтаете, кем и каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь. Не ограничивайте фантазию, сокращайте слова. Если хотите – нарисуйте это.

- Посмотрите на этот список и определите, о каком будущем идёт речь: о ближайшем или отдалённом. В первом случае – додумайте перспективу, во втором – распишите ближайшее будущее.

- Из всего, что написали, выберите четыре самые важные цели на этот год, ответьте на вопрос, почему они самые важные.

- Список из четырёх основных целей протестируйте на соответствие правилам планирования целей. Исправьте, если что-то не так.

- Теперь определите необходимые ресурсы для достижения этих целей: те, которые есть, и те, которые нужно привлечь (ресурсы — все что угодно из того, что необходимо).

- Вспомните несколько случаев, когда вы чувствовали, что достигли успеха, и какие ресурсы вы использовали тогда максимально эффективно.

- Напишите не меньше одной страницы, отвечая на вопрос: «Каким человеком я должен быть, чтобы достичь этих целей?»

- Теперь напишите о том, что мешает вам сейчас достичь этих целей.

- Сделайте черновик подробного плана достижения этих целей. Начните с конца (результата) и закончите началом (первым шагом).

- Запишите имена нескольких людей, которые уже достигали того, чего хотите достичь вы. Что им помогло? Представьте, что каждый из них даёт какой-либо совет – запишите эти советы.

- Опишите или нарисуйте один свой идеальный день.

- Опишите своё идеальное окружение (место, обстановка, люди и др.).

- Просматривайте периодически эти записи, вносите изменения, если вы почувствуете в этом необходимость.

- Будьте готовы к неудачам при достижении целей. Не бывает совершенно идеальных путей к цели. Преуспевающие люди это понимают и всегда готовы пойти на риск. Они не боятся неудач и провалов, потому что знают, что закон провала является одним из мощных законов успеха. К неудачам нужно научиться отно-

ситься по-философски. Воспринимайте их как этапы вашего роста, как преграду, которую нужно преодолеть, но в случае ошибки или неудачи не стоит отказываться от своей мечты.

- Фиксируйте ваше продвижение. Важно анализировать свой прогресс. Это поможет определить темп выполнения вашего плана, баланс достигнутых и не достигнутых результатов. Все в памяти удержать невозможно, поэтому записывая все детали, вы ничего не забудете и систематизируете информацию.

- Ищите поддержки. Не действуйте в одиночку. Оставаясь со своими проблемами один на один, вы только затягиваете время для достижения заветной цели. Подумайте, откуда можно получить помощь. На самом деле её можно получить везде – на форуме, на работе, в семье, среди друзей и знакомых всегда может найтись человек, способный вам помочь. Кроме того, вы можете найти единомышленников: одна голова хорошо, а две – лучше.

Уход от проблем. *«Что вы хотите прекратить или чего избежать?»* Вам не нравится в себе неуверенность, лень, неспособность отвечать за себя и то, что для вас слишком важно, как вас оценивают другие люди.

- Противоположность проблеме: *«Что противоположно проблемному состоянию?»* Определите, что противоположно заявленной проблеме (проблемам). Я бы хотел быть уверенным в себе, собранным, способным отвечать за собственные поступки, учитывающий мнение других, но более ориентированный на собственную оценку.

- Кто уже это сделал: *«Кто уже в состоянии достичь желаемого состояния, сходного с вашим?»* Найдите людей, которые уже обладают желаемыми качествами.

- При помощи логики: прибегните к логическому мышлению и определите, какие качества должны присутствовать в желаемом состоянии. Я так же хотел бы иметь такие качества как большую работоспособность, немного наглости, умение быстро обучаться и быстрое переключение от одного вида деятельности к другому. Хотелось, чтобы для я был уверен в том, что могу дос-

тичь поставленные цели и считал себя достаточно компетентным для того, чтобы принимать ответственные решения.

- **Расширение:** *«Какие качества, связанные с вашим желаемым состоянием, вы уже имеете, и каких вы хотели бы сделать больше?»* Определите, что из необходимого у вас уже есть, а что нужно добавить. У меня уже есть внимание к другим людям и умение достигать поставленной цели. Но хотелось бы побольше уверенности в собственных силах и просто чувства уверенности в трудных ситуациях.

- **«Как если бы»:** *«Если бы у вас уже было полностью полученное желаемое состояние, чтобы вы делали или что бы сделали ещё?»* А что вы будете делать после того, как достигните желаемого? Каковы ваши планы?

3.7. Коучинг, тьюторство и наставничество в развитии профессионала

Задания

Задание 1. Проведите анализ своих проблем (личных, учебных, профессиональных).

Сформулируйте свои цели (личные, учебные, профессиональные) в соответствии с форматом цели.

Определите признаки достижения сформулированных целей.

Определите стратегии достижения сформулированных целей с использованием известных вам стратегий творчества.

Проведите анализ и составьте бюджет времени.

Проанализируйте свои привычки, которые вы считаете неэффективными. Воспользуйтесь следующим перечнем типичных привычек, снижающих эффективность: основу коучинга составляет система эффективных вопросов, которые позволяют получить необходимую информацию, необходимую для построения достижимых результатов:

1. Формулировка цели. Что именно вы хотите?

2. Отношение к действительности. Где вы сейчас находитесь, как вы понимаете, что происходит в реальности?

3. Описание результата. Что вы будете видеть, слышать, чувствовать, когда вы достигните цели?

4. Доказательства. Как вы узнаете, что вы ее достигли?

5. Соответствует ли цель вашим ценностям и потребностям. Что даст вам достижение этой цели или что оно позволит вам сделать?

6. Является ли цель достижимой вами самостоятельно. Зависит ли цель от ваших собственных действий? Находится ли она в зоне вашего контроля?

7. Уместность получения результата в данной ситуации. Где, когда и с кем вы хотите достигнуть эту цель? Представляете ли вы себе детали?

8. Ресурсы. Что у вас есть сейчас и что нужно для того, чтобы осуществить вашу цель?

9. Экологичность. Для чего вам нужно достижение этой цели? Что вы приобретете или потеряете, если ее не достигните?

Задание 2. Рамка результата

1. Цель сформулирована в позитивных терминах.

Что вы хотите?

2. Цели иницируются самостоятельно и достижимы самостоятельно.

Как вы можете этого достичь?

3. Цели конкретны, связаны с поведением и ощутимы.

Как вы узнаете, что вы их достигли?

4. Цели экологичны и имеют временную рамку.

Как вы можете себе помешать?

Диагностический материал

Структура программы профессионально-личностного роста

Используя приведенные ниже компоненты, отвечая на поставленные вопросы, разработайте свою индивидуальную программу профессионально-личностного роста.

1. Ваши жизненные и профессиональные цели (жизненная миссия). Напишите минимум три цели.

2. Ограничения (препятствия, проблемы, недостатки), касающиеся готовности /неготовности к реализации цели (миссии).

Что мешает достижению цели (осуществлению миссии)?

3. Методы (способы), место и время достижения намеченных целей и решения выделенных задач.

Как вы будете решать поставленные задачи? Когда? Где? С кем?

4. Ресурсы, необходимые для решения поставленных задач (имеющиеся и дополнительные). Какие способности вам понадобятся для осуществления намеченного? Какие уже есть? Какие нужно развивать?

5. Результаты (показатели) достижения целей. Как вы узнаете, что цель достигнута? Где «находитесь» сейчас?

6. Возможности, открывающиеся в случае достижения поставленных целей. Какие новые результаты будут получены вами, если вы осуществите намеченное?

7. Ваш первый шаг. Что важно сделаете прямо сейчас для осуществления поставленных целей? Какое действие и когда вы осуществите в первую очередь?

Упражнения

1. Это упражнение предназначено для более детальной проработки Вашей профессиональной деятельности. Проанализируйте с позиции коучинга несколько ключевых вопросов в Вашей будущей профессиональной деятельности:

Кто?	Что?	Где?	Когда?	Как?
Кого я попрошу о помощи в случае появления профессиональных сложностей?	Какого результата я хочу достичь в своей профессии?	Где находится отправная точка, с чего я должен начать?	Когда я должен начать?	Как я должен начать?
Кто может выиграть от достижения этой карьерной цели?	С чего я должен начать?	Где я окажусь через 10 лет?	Когда я хочу достичь цели?	Как достижение цели повлияет на мое будущее?
С кем мне нужно работать, чтобы достичь моей цели?	Что действительно делает меня счастливым?	Где я должен привлечь дополнительные ресурсы?	Когда я должен приложить знания, чтобы начать движение к цели?	Как я себя чувствую, выбрав эту цель?

Список использованной литературы

1. Васильева И. В. Практикум по психодиагностике: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 376 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009 – 336 с.
3. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2001. – 560 с.
4. Ишков А. Д. Применение опросника «Диагностика особенностей самоорганизации» в психолого-педагогических исследованиях / А. Д. Ишков // Казанская наука. – 2014. – №8. – С. 152-154.
5. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.
6. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие. М., 2004. – 256 с.
7. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб., 2009. – 250 с.
8. Моргунова Н. В. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Н. В. Моргунова, Р. В. Моргунова; Владимирский гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 72 с.
9. Никифоров Г. С. Диагностика здоровья. Психологический практикум. - СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
10. Практикум по психологии личности: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель В. В. Константинов. – Саратов: Научная книга; Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2006 – 72 с.
11. Профессиональный стресс и пути его преодоления: методическое пособие для педагогов. Составитель – Е. Н. Дыненкова. г. Полевской, 2012. – 48 с.
12. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. / Авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
13. Успенский В. Б., Чернявская А. П. Введение в психологию

педагогическую деятельность: Учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 176 с.

14. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения» – М.: Генезис, 2006. –304 с.

15. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2011. – 240 с.

16. Хухлаев О. Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом. – М.: МГППУ, 2006. – 128 с.

17. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 448 с.

Заключение

Уважаемый читатель! Надеемся, что Вы не раз обращались к практикуму «Основы саморазвития профессионала и человека» и почерпнули из него полезные сведения, а также получили важный опыт, выполняя, подобранные к каждой теме задания и упражнения.

Задания, представленные в данном учебном издании необходимы для более полного усвоения магистрантами ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» ключевых понятий курса «Личностное развитие и самоорганизация» и овладения некоторыми техниками, помогающими совершенствовать свою личность и профессиональную деятельность.

Систематическое выполнение упражнений, предложенных в практикуме, может содействовать развитию самосознания, рефлексии, способствовать дальнейшему профессиональному самоопределению, а, значит, сыграть значимую роль в личностном и профессиональном развитии и саморазвитии.

Преподаватели дисциплин, сходных по содержанию с курсом «Личностное развитие и самоорганизация», могут использовать упражнения и задания для проведения практических занятий с обучающимися. Психологи, работающие в учреждениях образования и социальной сферы, имеют возможность обращаться к упражнениям практикума для разработки и реализации программ, направленных на содействие личностному развитию своих подопечных.

Авторы будут благодарны, если читатели с целью дальнейшего совершенствования практикума вышлют свои вопросы и пожелания на адрес электронной почты кафедры психологии развития и дифференциальной психологии ФГБОУ ВО «УдГУ» – kaf-psyhology-razvitia232@mail.ru.

Учебное издание

Составители:

Андреева Мария Владимировна, Баранов Александр Аркадьевич,
Кирпиков Алексей Рафаилович,
Кондаурова Ольга Петровна, Шашова Светлана Валерьевна

Основы саморазвития профессионала и человека
Практикум

Авторская редакция

*Компьютерный набор М.В. Андреева, А.А. Баранов,
А.Р. Кирпиков, О.П.Кондаурова, С.В. Шашова
Компьютерная верстка А.Д. Фаттахова*

Подписано в печать 26.12.2022. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 12,32. Уч. изд. л. 11,19.
Тираж 15 экз. Заказ № 2346.

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021
Тел. : + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.
Тел. 68-57-18