Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Медико-психолого-фармацевтический факультет
Кафедра педагогики и психологии с курсом ПО
Учебно-методическое управление

ДНЕВНИК

производственной практики по программе
«Производственная практика - педагогическая практика»

для студента 3 курса, обучающегося по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация № 2 ««Нейропсихологическая реабилитация и коррекционно-развивающее обучение»») (очно-заочная форма обучения)

Красноярск
2019

ПУТЕВКА

Фамилия Лапшенко

Имя Елизавета

Отчество Владимировна

Специальность Химическая технология

Группа ХТ-341

Направление практики

Срок начала работы 24.05.2019

Срок завершения работы 11.06.2019

Руководитель практики _____
подпись

Заведующий кафедрой _____
подпись

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Телефон деканата: 8(391)228-36-27

Телефон кафедры 8(391)221-77-20

Телефон руководителя практики

_____

Отметка о прохождении инструктажа по ТБ и ПБ

Дата первичного инструктажа	ФИО и подпись инструктируемого	ФИО и подпись инструктирующего
24.05.2019		Куров ВИ

ОТМЕТКИ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ

Прибыл на практику

«24» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии с курсом ПО

Д.ф.н., доцент Авдеева Е.А.

_____ (подпись)

Выбыл с практики

«11» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии с курсом ПО

Д.ф.н., доцент Авдеева Е.А.

_____ (подпись)

ГРАФИК ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИКАНТА

Вид профессиональной деятельности / номер специализации	Содержание деятельности	Результаты деятельности
	Осуществлять поиск научной информации в профессиональных базах данных Эффективное общение с сотрудниками принимающей организации	ОПК-1
Педагогическая деятельность	Ставить цель и формулировать задачи по её достижению; проводить учебные занятия с использованием традиционных и инновационных форм и технологий обучения; разрабатывать критерии оценки результатов образовательного процесса	ПК-9
Психолого-просветительская деятельность	Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	ПК-10
Организационно-управленческая деятельность	Анализировать различные теоретические и методологические позиции в области психологии личности работника Дифференцировать и анализировать различные взгляды на личность работника	ПК-11, ПК-12
N 2 «Нейропсихологическая реабилитация и коррекционно-развивающее обучение»	Применять на практике методы нейропсихологической диагностики с целью определения синдрома и локализации поражения мозга. Исследовать нарушения слухового гнозиса и слухо-моторных координаций, нарушения соматосенсорного гнозиса. Исследовать нарушения движений.	ПСК-2.3, ПСК-2.5, ПСК-2.6

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель практики _____ подпись

Ответственный представитель базы практики _____ подпись

РАБОТА, ВЫПОЛНЕННАЯ НА ПРАКТИКЕ

Дата	Краткое содержание выполненных работ	Подпись куратора практики
	1-ая неделя	
24.05	Инструктаж по ОТ, ПБ, ТБ. Знакомство с рабочим местом преподавателя	
25.05	Обсуждение плана деятельности на практике с руководителем	
27.05	Разработка индивидуального плана занятия	
28.05	Изучение нормативной документации преподавателя ВУЗ-а	
29.05	Проведение педагогического анализа учебной лекции	
30.05	Анализ спец литературы по теме практики	
31.05	Подготовка материала к лекционным занятиям	

Дата	Краткое содержание выполненных работ	Подпись куратора практики
	2(3)-я неделя	
1.06	Составление конспекта по предложенной теме лекции	
3.06	Разработка и проведение лекционного занятия	
4.06	Заполнение дневника практики	
7.06	Создание презентации по теме занятие, разраб. корр-ой программы для больных	
8.06	Заполнение дневника практики, подготовка отчётности	
10.06	Заполнение дневника практики, выступление на отчётной конференции	
11.06	Заполнение отчётности по практике. Сдача документов на кафедру	

ОЦЕНКА КАФЕДРОЙ ОТЧЕТА И АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

(Дается краткая рецензия с указанием достоинств и недостатков; учитывается отметки о работе обучающегося на базе педагогической практики. Результаты оцениваются с учетом всех этапов прохождения педагогической практики и отчете на итоговой конференции)

Характеристика деятельности обучающегося Студент прибыл на практику вовремя со всеми необходимыми документами. Задания предписанные темой и направлением практики выполнялись полностью, вовремя. Студент проявлял заинтересованность и усердие по ходу практики, уточнял для себя непонятные моменты. Отчётность сдана вовремя, в полном объёме.

Дневник отлично

Практические навыки отлично

Собеседование отлично

ИТОГОВАЯ ОТМЕТКА отлично

Подпись руководителя практики Жукар О.Н. [подпись]

Подпись заведующего кафедрой Авраев Б.А. [подпись]

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О БАЗЕ ПРАКТИКИ

Наименование базы практики	Срок пребывания в период практики (даты)	Специфика деятельности образовательной организации	Специфика деятельности преподавателя в данной образовательной организации	Категория обучающихся	Контингент обучающихся
Кафедра педагогики и психологии с курсом ПО	С 24.05.2019 по 11.06.201	Совершенствование отечественного медицинского, психологического и педагогического образования, внедрение научной педагогики в практику высшей медицинской школы. Внедрение в учебный процесс новых педагогических технологий. На кафедре осуществляются занятия по следующим учебным дисциплинам: 1. Педагогика и психология 2. Педагогика 3. Психология 4.Методика преподавания психологии в высшей школе 5. Специальное и коррекционное обучение 6. Педагогика высшей школы. 7. Педагогика с методикой преподавания 8. Основы педагогического мастерства 9. Педагогическая практика.	Организация учебной деятельности студентов	Студенты 1 - 3 курсов, ординаторы, аспиранты.	Студенты 1-3 курсов, ординаторы, аспиранты.

СТАТИСТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ О ВИДАХ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ*

Виды деятельности	Темы/наименование (перечислить)	Дата сдачи на кафедру
Проведение педагогического исследования: наблюдение	Методики проведения психолого-педагогического исследования больных сахарным диабетом	11.06.2019
Проведение педагогического исследования: анкетирование		
Посещение группового учебного занятия преподавателя - Проведение педагогического анализа учебного занятия	Схема анализа занятия	11.06.2019
Самостоятельное проведение занятия (отдельных частей) занятия - Подготовка плана-конспекта учебного занятия - Проведение педагогического самоанализа занятия	План-конспект учебного занятия «Технологическая карта лекции «Психолого-педагогическое сопровождение пациентов с сахарным диабетом»	11.06.2019
Разработка учебно-методических материалов	Учебное пособие «ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С БОЛЬНЫМИ СД»	11.06.2019
Разработка и проведение воспитательного мероприятия		
Фото, -видеоматериалы:	Презентация по теме «Тема: «Психолого-педагогическое сопровождение пациентов с сахарным диабетом»»	11.06.2019

* *Заполняется в соответствии с планом педагогической практики студента и подтверждается приложением методических рекомендаций, конспектов, разработок, сопровождается фотографиями (в бумажной и цифровой форме)*

УЧЕТ ПОСЕЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Наименование учебной дисциплины	Тема занятия и форма проведения	Кол-во часов
1	Детская нейропсихология	Основные подходы к коррекционной работе в нейропсихологии детского возраста.	2

РЕФЛЕКСИВНЫЙ АНАЛИЗ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ О СОБСТВЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ПРАКТИКИ

в т.ч. заключение обучающегося по итогам практики и его предложения

На момент прохождения педагогической практики, я ознакомилась и проанализировала педагогическую документацию преподавателя ВУЗ-а. Данная документация имеет свои специфические особенности и является достаточно объёмной и детальной, поскольку отображает все аспекты преподавательской деятельности. При подготовке к лекционному занятию, я посетила одну из лекций по дисциплине «детская нейропсихология», в процессе которой я смогла выделить чёткую последовательность разделов и стиль преподавания данной информации. Проанализирована литература по теме практики на основе которой был составлен конспект лекционного занятия включающего не только теоретический материал, но и практический раздел, являющийся не менее важным в процессе обучения.

Дата_____ Подпись студента_____

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО"
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТЧЕТ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ
ПРАКТИЧЕСКИЙ НАВЫК

Дата *«11» июня 2019 г.* ***Check – card***

Ф.И.О. обучающегося Лешко Е.В. Группа 341

Специальность 37.05.01 Клиническая психология специализация № 2

Дисциплина Производственная (педагогическая) практика

Параметр		Оценка правильности выполнения, в %
Общие сведения о базе практики	**max 5**	**балл**
Определяет специфику деятельности образовательной организации	5	5
Анализ профессиональной деятельности клинического психолога в данном учреждении	**max 80**	**балл**
Проявляет самостоятельность и инициативу при планировании мероприятий	10	8
Определяет и обосновывает цели, содержание, средства и методы обучения	10	9
Разрабатывает план учебного занятия, оформляет в соответствии с установленными требованиями	10	9
Самостоятельно проводит учебные занятия в соответствии с планом	10	9
Проводит анализ посещенных учебных занятий, иных педагогических мероприятий	10	8
Разрабатывает внеучебное мероприятие, умеет определить его содержание и осуществлять его анализ	10	9
Проводит педагогическое исследование средствами педагогической диагностики	10	9
Разрабатывает учебно-методических материалы по теме занятия	10	10
Рефлексивный анализ	**max 10**	**балл**
Проводит самоанализ проведенных учебных занятий, анализирует собственную деятельность, оценивать результативность проведенного мероприятия	10	10
Дневник практики	**max 5**	**балл**
Ведет дневник педагогический практики с фиксированием направлений работы и их анализом, своевременно предоставляет всю необходимую информацию	5	4
РЕЗУЛЬТАТ:	**100**	90

100-85% - «отлично»; 84-60% – «хорошо»; 59-35% – «удовл.»; 34% и менее – «неудовл.»

ОЦЕНКА отлично Экзаменатор

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕДИКО-ПСИХОЛОГО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра педагогики и психологии с курсом ПО

ОТЧЕТ

ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ (ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ) ПРАКТИКЕ

для специальности 37.05.01 Клиническая психология

специализация № 2 «Нейропсихологическая реабилитация и коррекционно - развивающее обучение»
(очно-заочная форма обучения)

Выполнил: обучающийся _____ курса

_____ группы

_____
(ФИО студента)

Красноярск 2019

СХЕМА АНАЛИЗА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ В ВУЗЕ

Ф.И.О Преподавателя	Сенченко Галина Васильевна
Дисциплина	Детская нейропсихология
Факультет	Клиническая психология
Группа	341
Время проведения занятия	18:00 – 19:45
Параметры анализа занятия	
Тема занятия	Основные подходы к коррекционной работе в нейропсихологии детского возраста.
Цель	Формирование представлений об основных подходах к коррекционной работе в нейропсихологии детского возраста
Вид занятия	Лекция
Содержание занятия	Знакомство и обзор коррекционно - развивающих программ, интегративных подходов и методик в детской нейропсихологии. Связь с другими предметами: Дефектология Актуальность материала: В этом направлении акцент ставится на развитие слабого звена при опоре на сильные звенья в ходе специально организованного взаимодействия ребенка и взрослого, где взрослый сначала берет на себя функции слабого звена ребенка. Адаптация материала к аудитории: Очная форма Вопросы к самостоятельному изучению: - Каковы особенности Коррекционно-развивающей программой А.В.Семинович - Основные особенности работы в группе?
Характеристика организационного этапа занятия	Длительность времени организационного момента5-10 минут Начало: «18» часов « 30 » минут Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
Характеристика основного этапа занятия	Длительность времени основного этапа занятия: Начало: «18» часов «30» минут, Окончание: «19» часов «45» минут. Разнообразие способов предъявления учебного материала: слуховое,

	визуальное Обсуждение изучаемого материала Наглядные материалы (презентация, видео материал) Изложение материала: Свободное Навыки профессиональной риторики: Научный стиль изложения
Характеристика заключительного этапа	Подведение итогов, выводов
Распределение времени занятия	Своевременность начала и завершения занятия, средний темп ведения занятия
Формы и методы диагностики, контроля и оценки знаний, умений и навыков, эффективности учебной деятельности	Вопросы по теме лекции
Взаимодействие преподавателя с аудиторией	Стиль педагогического общения: Общение диалогическое, групповое Психологическая атмосфера занятия, особенности восприятия преподавателем аудитории: Присутствует регулярность ответов на Вопросы.

Технологическая карта лекции «Психолого-педагогическое сопровождение пациентов с сахарным диабетом»

Учебный предмет	Педагогика
Курс	1
Тип учебного занятия	Лекция
Тип лекции	Информационная
Цель лекции	Создать условия для усвоения студентами материала по теме «Психолого-педагогическое сопровождение пациентов с сахарным диабетом»
Методы, приёмы	Опросные методы (беседа, интервьюирование), демонстративный, технологии: коллективной мыслительной деятельности, личностно ориентированного обучения.
Основные понятия и термины	«сахарный диабет», «психосоматика», «эмоции», «чувства», «копинг-стратегии».
Требования к знаниям и умениям	
Знать	- основные категории и понятия раздела «психосоматическая медицина»; - ее роль в протекании психосоматических заболеваний; - понятие «сахарный диабет» - психические нарушения сопровождаемые сахарный диабет; - понятия: «копинг-стратегия», «эмоции», «чувства»; - Методы исследования эмоциональной сферы; - Методы исследования копинг-стратегий.
Уметь	Ориентироваться в общих понятиях раздела «психосоматика», дифференцировать методы исследования копинг-стратегий и эмоций.
Организация пространства	
Средства обучения	Технические средства обучения: мультимедийные презентации
Литература	1.Абабков В. А., Перре «АДАПТАЦИЯ К СТРЕССУ» М.- ОСНОВЫ ТЕОРИИ> Диагностики, терапии. — СПб. : Речь, 2004. - 166 с. ISBN 5-9268-0267-9

	2. Л.И. Вассерман «Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» - Санкт-Петербург 2009 3.Ильин Е. П.Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: 4. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей . —— СПб.: Речь, 2005. — 400 с. 5 .Клиническая эндокринология: руководство (3-е издание)/ Под ред. Н. Т. Старковой. - СПб: Питер, 2002. - 576с. 6.В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева НЕВРОЗОЛОГИЯИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА - Москва2002 7.Павлова Л.Б. «ВЛИЯНИЕ ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НАЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СИСТЕМУ ОТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ ПРЕПУБЕРТАТНОГО ВОЗРАСТА И ПОДРОСТКОВ» - Санкт – Петербург 2009 г.
Хронология занятия	
Этап	Время
1. Организационный момент	2 мин
2. Вводная часть к началу новой темы	6 мин
3. Изучение нового материала	60 мин
4. Закрепление новых знаний	10 мин
5. Проверка первичного усвоения знаний учащихся	10 мин
6. Домашнее задание	2 мин

Ход лекции				
Этапы лекции	Формируемые умения	Наглядность	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов
1.Организационный момент	Умение концентрировать внимание для предстоящей работы	Презентация по теме лекции	Здравствуйте, коллеги. Сегодня у нас очень интересная тема: мы рассмотрим психологические особенности больных с сахарным диабетом, а так же, методы психологической работы с ними.	Активное слушание, проверка готовности к лекционному занятию
2.Вводная часть к началу новой темы	Следовать намеченному плану преподавателя	Презентация по теме лекции	Лекция состоит из двух разделов: теоретического и практического. План лекции: Теоретический раздел 1. Основы психосоматической медицины(психосоматики). История. Направления. Отечественная психосоматическая медицина. 2. Изменения психической деятельности при хронических соматических заболеваниях. Соматические нарушения. 3. Эмоции и чувства. Поведение. Эмоциональный стресс и психотравма. Психические защиты и копинг-стратеги и особенности копинга у больных диабетом.	Запись предоставленного плана

			Практический раздел 1.Методы исследования эмоциональной сферы. Эмоциональные свойства, типы, экспрессия. Какие подходят для больных СД. Диагностика типов реагирования на стресс. Методы исследования копинг-стратегий. 2. Психологическая работа по улучшению копинг-стратегий у больных СД	
3.Изучение нового материала	Следовать намеченному плану преподавателя, Уметь выделять основные тезисы предоставленного материала.	Презентация по теме лекции	**<u>Теоретический раздел</u>** **1)Основы психосоматической медицины(психосоматики). История. Направления. Отечественная психосоматическая медицина** Термин «психосоматика» появился в 1818 г. Он был предложен Р. Хейнротом, и до настоящего времени трактуется неоднозначно. Психосоматическая медицина представляет собой определенную концепцию, общую ориентировку здравоохранения в целом, когда учитываются комплексные соматопсихосоциальные взаимодействия при возникновении, течении и терапии	Конспектирование учебного материала, уточнение непонятной терминологии., обсуждение вопросов по теме лекции.

			заболеваний Становление психологической медицины иногда связывают с именами таких ученых, как Фрейд, Павлов и Кеннон. Первые психосоматические теории связаны с психоанализом. Фрейд утверждал, что психическое и телесное взаимосвязаны (как считает В.В. Николаева, Фрейд свел психическое к биологическому). Кроме того, была указана психическая причина – аффективный конфликт, и была разработана модель истерической конверсии, которая приписывала телесным нарушениям функцию символического выражения подавленных интрапсихических(внутренних) конфликтов. Теория «символического языка органов», согласно которой асоциальные стремления, мысли и фантазии вытесняются в область бессознательного и затем проявляются в расстройствах функций внутренних органов. Так например отвращение к кому-либо или неприятие чего-либо выражается рвотой, а «сексуальное голодание» проявляется в нарушении моторной функции желудка, его секреторной активности в анорексии	

			(по аналогии с истерическими конверсиями). Теория конверсии критиковалась за абсолютизацию роли символизма. Отмечается также, что экспрессивные символические функции могут выполнять лишь те системы организма, которые находятся под контролем произвольной нервной системы (прежде всего – органов чувств). Значение этой теории заключается и в том, что впервые при объяснении механизмов развития соматических болезней обращались к «нематериальным», психологическим факторам. Против придания симптомам исключительно символического значения выступили Александер и Данбар. Врач и психоаналитик Александер выделил группу психогенных расстройств в вегетативных системах организма и назвал их вегетативными неврозами. Любая эмоциональная реакция, не нашедшая выхода в данный момент, имеет свой относительно четко очерченный соматический эквивалент. Специфичность заболевания, по его мнению, следует искать в конфликтной ситуации. Его модель поэтому часто	

			называют «теорией специфических для болезни психодинамических конфликтов» или «концепцией специфического эмоционального конфликта», Александер выделяет три основные формы психогенных заболеваний: истерические конверсии, вегетативные неврозы и психосоматические заболевания. Разрядка конфликта происходит только по вегетативным путям, и это обусловливает развитие таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь, сахарный диабет, тиреотоксикоз, ревматоидный артрит, язвенный колит. Для каждого заболевания характерен свой интрапсихический конфликт. С точки зрения возможностей практического применения большой интерес представляет третья теория – «профиля личности», предложенная Данбар. Она пришла к выводу, что люди, страдающие определенной болезнью, похожи по личностным особенностям, и что именно эти особенности их отвечают за возникновение болезни. Данбар подробно изучила историю жизни и психологические особенности 1600	

			больных с разной патологий (сахарный диабет, ревматоидный артрит, ревматизм, гипертоническая болезнь и т.д.). Представление о личности, по мнению Данбар, могут дать лишь многие факторы в комплексе, взятые вместе: отношения с окружающими, социальный статус, образование, история прошлых болезней, семейная ситуация. Значительный прогресс в изучении психосоматических заболеваний внес К. М. Быков . Кортико-висцеральная теория(кортико- + лат. viscus, visceris внутренность) — теория, вскрывающая взаимоотношения внешней и внутренней среды организма; разработана К.М. Быковым, который развил учение И. П. Павлова о влиянии внешних факторов через кору головного мозга на все без исключения процессы, протекающие в организме. Он постулировал, что деятельность любого внутреннего органа подчиняется условнорефлекторной регуляции, благодаря чему внешняя среда оказывается в неразрывной связи с внутренней средой организма. От внутренних органов постоянно поступает импульсация в кору, создавая специализированную информацию о событиях внутренней среды. Эти сигналы рефлекторно влияют на функциональное	

			состояние мозга. Раздражение внутренних органов способны стать условными сигналами. Выдвинутые К. М. Быковым положения опровергли представление об исключительной автономности вегетативной нервной системы и свидетельствуют о принципиальной возможности произвольного управления вегетативными функциями, что удается осуществить после специальной тренировки. «Теория функциональных систем — модель, описывающая структуру поведения, созданная П.К. Анохиным, объединяет частные механизмы организма в целостную систему. Выделяются два типа функциональных систем: Системы первого типа обеспечивают гомеостаз за счёт внутренних уже имеющихся ресурсов организма, не выходя за его пределы (например, кровяное давление) Системы второго типа поддерживают гомеостаз за счёт изменения поведения, взаимодействия с внешним миром, и лежат в основе различных типов поведения	

			Выбор целей и способов их достижения — ключевые факторы, регулирующие поведение. По Анохину, в структуре поведенческого акта сравнение обратной афферентации с акцептором результата действия даёт положительные или отрицательные ситуативные эмоции, влияющие на коррекцию или прекращение действий. Кроме того, на поведение влияют воспоминания о положительных и отрицательных эмоциях. В целом поведенческий акт характеризуется целенаправленностью и активной ролью субъекта. Наиболее интегральная из всех современных психофизиологических концепций , которая позволяет по-новому и в едином контексте взглянуть на многие актуальные проблемы медицины, психологии и физиологии, также устранить целый ряд противоречий и парадоксов. Концепция поисковой активности была создана В. В. Ротенбергом и В. В. Аршавским. Основные положения концепции:	

			1. «Поисковая активность – это активность, направленная на изменение ситуации (или изменение отношения к ней) без определенного прогноза результатов, но при постоянном их учете. Сам процесс поисковой активности независимо от результата повышает резистентность и стрессоустойчивость организма. 2. Отказ от поиска создает предпосылки к снижении стрессоустойчивости и развитию заболеваний. 3. Быстрый (парадоксальный) сон способствует восстановлению поисковой активности, по крайней мере на уровне психической деятельности в сновидениях, и компенсирует состояние отказа от поиска. 4. Поведение в бодрствовании, включающее выраженную поисковую активность, снижает потребность организма в быстром сне, тогда как отказ от поиска повышает потребность организма в этой фазе сна. Таким образом: Психосоматика добилась значительного успеха в изучении данных заболеваний за	

			последние сто лет. При этом стоит отметить ряд исторических закономерностей: 1) Отмечается наличие большого количества часто противоречащих друг другу теорий и концепций. Прежде всего западные концепции, которые объясняют природу психосоматических нарушений только с позиции внутреннего конфликта(З. Фрейд, Ф. Александер, Ф. Данбар). 2) Отечественные теории долгое время развивались в рамках условнорефлекторной теории Павлова, которые с одной стороны доказали нейрофизиологический коррелят психосоматических расстройств, но при этом абсолютизировали кортикальный контроль висцеральных функций. 3) Несмотря на все затруднения, современные психосоматические теории основаны на биопсихосоциальной модели. Данная модель выявляет четкую связь трех факторов: предрасположенность — личность — ситуация. Эта связь является лишь толчком для возникновения психосоматических расстройств. **2) Изменения психической**	

			деятельности при хронических соматических заболеваниях. Соматические нарушения. Ситуация хронического соматического заболевания провоцирует изменения психического развития человека. Любое заболевание, а особенно хроническое помимо физиологических изменений в организме влечет за собой изменения психологические, человек начинает задумываться о последствиях заболевания: · о смене привычного для него образа жизни; · об отрыве от привычного социального окружения; · о возможности потерять конечность или ослепнуть (именно при сахарном диабете); · о возможной инвалидизации. Патогенное воздействие болезни - длительная интоксикация, нарушение обменных процессов, истощение приводят к изменению протекания	

			психических процессов, к снижению операционально-технических возможностей пациентов. Основном изменением личности при хронической патологии выступает перестройка иерархии мотивов – теперь ведущий и основной мотив деятельности человека это — сохранение жизни и восстановления здоровья, что, по сути, невозможно назвать мотивом, ибо жить и быть здоровым это средства для достижения чего-то большего. Круг отношений человека с миром, сужается, сужаются и обедняются интересы. Отмечается нарушение степени критичности и самоконтроля. Вследствие этого, появляется замкнутость, отчужденность, обеднение контактов с людьми, пассивность. Выделение мотива сохранения жизни ведет к формированию ограничительного поведения: инертности, снижению активности. Диабет может сопровождаться астенической симптоматикой в виде повышенной утомляемости, снижения работоспособности, нарушений сна,	

			головной боли, лабильности эмоциональных реакций. Нередко отмечаются вялость, снижение настроения с подавленностью и угнетенностью. Возможны также психопатоподобные расстройства. Психические нарушения при СД и особенности личности пациента. Характерологическое своеобразие больных СД проявляется в так называемой специфической личности»: больные сахарным диабетом обладают особой личностной структурой, отличающей их как от больных с другими хроническими заболеваниями, так и от здоровых людей. Среди больных СД часто встречаются такие черты как: · эгоцентризм; · раздражительность; · капризность; · несдержанность Первыми звоночками о возможном	

			развитии у пациента СД могут послужить такие личностные особенности как: · явная или скрытая тревожность; · беспокойство; · черты нервозности; · обсессивно-компульсивные качества (повторяющиеся навязчивые действия или мысли от которых больной не в состоянии избавиться). Одним из важных изменений, происходящих с психическим состоянием больных сахарным диабетом, является гипогликемическое состояние, которое сопровождается: · делириозным расстройством сознания; ·деперсонализационно–дереализационными феноменами; ·галлюцинаторно-параноидными эпизодами, · эйфорией ·недостаточным осмыслением	

			окружающего; · аномальной перцепцией; · чувством опустошенности; ·повышенной чувствительностью к шуму; ·блеклостью или красочностью мироощущения (преобладание желтых и синих тонов); · некоторые виды метаморфопсии (микро-, макропсия); · гипнагогические галлюцинации; · шум в ушах; · парестезии; · расстройство схемы тела; ·изменение чувства времени при сохранении критики к переживаемому. Человек, заболевший диабетом, долгое время чувствует себя несчастным, думая, что его никто не любит. Постоянно ощущая необходимость в	

			поддержке, тепле и опоре, пациент невольно создает болезнь, требующую непрерывной заботы. Первый и главный фактор успеха лечения сахарного диабета — сам больной, второй фактор — врач, дающий направление действиям больного, и третий фактор — близкие, родственники — окружающее общество. В нем не может быть непонимания, изоляции людей с сахарным диабетом **3)Эмоции и чувства. Поведение. Эмоциональный стресс и психотравма. Психические защиты и копинг-стратегии особенности копинга у больных сахарным диабетом.** Эмоции и чувства Гнев, разочарование, безнадежность, страх, чувство вины и стыда — такие эмоции часто возникают у людей, страдающих диабетом. Когда человеку ставят диагноз «диабет», он часто проходит через те же психологические этапы, что и все остальные люди в его положении: неверие, отрицание, гнев и депрессию.	

			Ученые выделили самую распространенную группу отрицательных эмоций и сейчас исследуют, каким образом эти эмоции могут влиять на качество жизни и борьбу с диабетом: - Гнев - Страх - Вина - Депрессия Гнев. Гнев вызывает стрессовое состояние организма, это приводит к повышению уровня сахара в крови, а также увеличению кровяного давления и частоты сердечных сокращений. Чувство гнева является довольно распространенным среди диабетиков: «Почему у меня диабет, а все остальные здоровы?» Страх. Он часто возникает в результате долгой борьбы с заболеванием. Страх – это не только боязнь чего-либо, но и беспокойство о том, как ваше заболевание воспримут друзья, коллеги, близкие люди. У людей с диабетом 2 типа самый большой страх, как выяснилось,	

			заключается в наборе веса и диете. Вина. Такая эмоция как вина характерна всем людям, а больным сахарным диабетом приходится встречаться с ней намного чаще. Мы чувствуем себя виноватыми, когда съедаем что-то не то, когда не получается достигнуть желаемых результатов, когда от нас ждут чего-то невыполнимого. Неконтролируемое чувство вины может привести к замкнутости и проблемам с психикой. Депрессия. Люди с диабетом намного чаще страдают депрессией. Исследования этого эмоционального недуга показывают, что состояние человека улучшается в том случае, когда снижается уровень HbA1C. Предполагается, что лечение депрессии может не только улучшить качество жизни, но и значительно снизить риск возникновения осложнений. Поведение. Поведение - Присущее живым существам сложное взаимодействие с окружающей средой, опосредствованное их внешней (двигательной) и внутренней	

			(психической) активностью. Другими словами, поведение - определенным образом организованная деятельность, осуществляющая связь организма с окружающей средой. Считается (С. Л. Рубинштейн. Основы общей психологии), что внутренний план сознания у человека отделен от поведения. У животных психика и поведение образуют непосредственное единство, так что изучение их психики необходимо включается как компонент в изучение их поведения. Поведение включает в себя огромное многообразие конкретных актов. Все эти акты можно разделить на три типа: - инстинктивное поведение, - навыки и привычки, - разумное поведение. В рамках психосоматики, поведение разделяется на: адаптивное - целесообразное, чаще всего разумное поведение человека, которое позволяет ему наилучшим образом приспосабливаться к ситуации или к	

			жизненным обстоятельствам. неадаптивное (девиантное) - поведение человека, существенно отклоняющееся от принятых в обществе социальных, моральных или этических норм, явно нарушающих их. (Менделевич, Соловьева) Сахарный диабет влияет на психику больного. Статистика указывает на то, что риск развития нарушения поведения при сахарном диабете зависит от комплекса синдромов и может равняться от 17 до 84%. Клиническая психология выделяет следующие синдромы: Невротический. Во время сахарного диабета часто наблюдаются невротические расстройства, в том числе плохое настроение, отсутствие радости, растерянность, неприятный тревожный тик, неустойчивость эмоций. Такие диабетики обидчивы, чувствительны и раздражительны. Астенический синдром проявляется чрезмерной возбудимостью, которой характерна агрессивность, конфликтность, гневливость,	

			недовольство собой. Депрессивный синдром часто становится компонентом первых двух разновидностей, однако в редких случаях он также встречается самостоятельно выражается следующими симптомами: - появляется ощущение утраты, подавленности и отчаяния; - наблюдается ухудшение настроения, чувство безнадежности, бессмысленности; - диабетику становится тяжелее думать, принимать решения; - тревога; - отсутствие стремлений желаний, безразличие к себе и окружающим. Кроме того, могут приобретать выраженность вегетосоматические симптомы депрессивного синдрома: отсутствие аппетита, снижение веса, слабость при диабете; регулярные мигрени, агрессия, сбои в режиме сна; у женщин часто сбивается менструальный цикл. Все возможные изменения психики диабетика обусловлены рядом факторов:	

			недостаток кислорода в крови, спровоцированный поражением церебральных сосудов, приводит к кислородному голоданию головного мозга; гипогликемия; поражение мозговых тканей; интоксикация, спровоцированная поражением почек и печени; психологические и социальные нюансы Эмоциональный стресс и психотравма. Психические расстройства при сахарном диабете встречаются у 17,4-84% больных. В патогенезе этих расстройств, придается значение следующим факторам: гипоксия головного мозга при поражении церебральных сосудов, гипогликемия, интоксикация вследствие поражения печени и почек, непосредственное поражение ткани мозга. Помимо первичных расстройств функции нервной системы, при сахарном диабете имеют значение социально-психологические факторы (снижение трудоспособности, ежедневные инъекции, снижение половой функции), особенности характера индивидуума (тревожно-мнительные черты в сочетании с прямолинейностью, обязательностью, принципиальностью и ригидностью психики), неблагоприятные	

			внешние влияния в форме перенапряжения и психических потрясений, влияние длительного медикаментозного лечения. Высокий процент развития неврозоподобных расстройств у больных сахарным диабетом (71%) (Бус Э.Э., 1985), наличие стойких социально-трудовых установок, своеобразное отношение больных к некоторым компонентам пищевого рациона или их заменителям, у 74% больных сахарным диабетом, нарушение социальной адаптации, проявляющееся затруднением межличностных отношений, свидетельствуют о значении как фрустрации, так и эмоциональной, двигательной, сексуальной и, в меньшей мере, сенсорной и интеллектуальной депривации в развитии, При детском и юношеском диабете преобладают шизоидные личности, но следует оговориться, что некоторые «шизоидные» черты развиваются вообще у лиц детского возраста, страдающих тяжелыми заболеваниями, в результате их некоторой вынужденной отгороженности от коллектива.	

			В настоящее время используется термин «диабетическая личность» (Щербак А.В., 1986). Ей свойственны эмоциональная неустойчивость, невротические реакции, амбивалентность, зависимость, безразличие, заострение преморбидных особенностей характера, лабильность настроения, мнительность, тревожность. Реакция личности на болезнь у лиц, страдающих сахарным диабетом, возможна следующая: 1) реакция игнорирования болезни; 2) невротический тип реакции с тревожно-фобическим отношением к болезни; 3) эмоциональный тип реакции, при котором отношение к болезни завуалировано преобладанием раздражительности, эмоциональной лабильности. Так, Чистякова Е.В. (1989) выявляет у части больных гармонический тип отношения к болезни, а также встречался эргопатический, дистрофический, смешанный и диффузный. Существуют различия в профиле личности в зависимости от пола: так, при сахарном диабете средней тяжести у мужчин имеет место нарастание тревоги о здоровье и потребности в посторонней помощи, у женщин — аутизация, отчуждение, ригидность. Основной	

			механизм психологической защиты у больных сахарным диабетом — это рационализация и перенос ответственности за возникновение проблем на окружающих. Описываемые патопсихологические феномены, причем более выраженные в начальный период диабета, чем у длительно болеющих (P. Kissel и соавт., 1965), рассматриваются в плане психологической адаптации пациента к заболеванию, а также по всем обстоятельствам, связанным с ним, и четко вписываются в рамки МКБ-10. Другие психические расстройства обусловлены повреждением либо дисфункцией головного мозга или соматическим заболеванием (F06), а именно: аффективные (F06.3), тревожные (F06.4), диссоциативные (F06.5), эмоционально лабильные (F06.6), легкие когнитивные (F06.7) расстройства, вследствие других органических заболеваний головного мозга и соматических заболеваний (F06.x5). Психические защиты и копинг-стратегии, особенности копинга у больных диабетом.	

			Определение термина "копинг-стратегия", особенности ресурсного подхода. Проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные, поведенческие и эмоциональные копинг-стратегии. Поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием. Копинг, копинговые стратегии -- это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Более точно копинг-поведение определяется так. Копинг - это непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. Копинг – это динамический процесс Необходимость в копинге (от англ. to cope — справляться, преодолевать) возникает тогда, когда человек	

			сталкивается с препятствиями на пути реализации его мотивов и достижения, стоящих перед ним целей. Копинг-стратегии (КС), или стратегии совладания — это типичные для человека способы, при помощи которых он добивается стоящих перед ним целей и справляется с возникающими трудностями. Сознательная вовлеченность пациента в процесс лечения получила развитие в зарубежной медицине - концепции Empowerment(уполномочивание, наделение) предполагающей принятие пациентом существенной доли ответственности за свое заболевание на себя. Копинг-стратегии являются стилевыми характеристиками, они относительно устойчивы и слабо меняются в течение жизни человека. До сих пор не существует единой точки зрения относительно того, какая стратегия является наиболее эффективной, однако большинство авторов сходятся в том, что можно выделять более и менее эффективные КС в определенных условиях. Более эффективные стратегии	

			позволяют человеку легче добиваться поставленной цели в данных условиях, в позитивную сторону менять свое эмоциональное и функциональное состояние, преодолевать внутриличностные конфликты и т.д. Для изучения КС у больных СД в ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России было проведено исследование с включением пациентов с СД1 и СД2 на инсулинотерапии. Для оценки КС применялась методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (СПСС). В модели, разработанной С. Хобфоллом, выделяются следующие КС. 1) Ассертивные действия: активное, настойчивое и целенаправленное преодоление проблемной ситуации. 2) Поиск социальной поддержки: поиск поддержки, сочувствия со стороны окружающих в трудной ситуации. 3) Осторожные действия: длительное и осторожное обдумывание потенциальных трудностей. Импульсивные действия:	

			склонность действовать по первому побуждению, без обдумывания и прогнозирования. 4) Избегание: избегание решения проблемной ситуации, стремление не думать о ней. 5) Непрямые действия: скрытая манипуляция окружающими для достижения своих целей, а также асоциальные действия, стремление удовлетворять свои потребности без учета интереса других людей. В целом было выяснено, что: 1.Пациенты с СД1 и СД2 имеют в целом сходную конфигурацию стратегий совладания. Наиболее часто ими используются просоциальные стратегии. 2. При общем сходстве стратегий совладания существуют различия в частоте их использования пациентами с СД1 и СД2 - более молодые и рано заболевшие люди с СД1 отличаются большей выраженностью эгоцентрических стратегий (манипуляции, агрессивных и асоциальных действий). Пациенты с СД2, заболевшие уже в зрелом возрасте, имеют	

			меньшие, по сравнению с молодыми больными СД1, возможности развития поведенческого самоконтроля, 3. Эмоциональное благополучие пациентов с СД1 и СД2 имеет как сходные, так и специфические связи с КС. И у тех, и у других ассертивное (настойчивое, целенаправленное) поведение позитивно отражается на эмоциональном благополучии. 4. У пациентов с СД1 кроме ассертивной и агрессивной КС обнаруживается связь эмоционального неблагополучия (тревожности и депрессии) со стратегией избегания. У пациентов с СД2 эмоциональное неблагополучие ассоциировано с импульсивными действиями, а благополучие — с осторожными действиями и вступлением в социальный контакт. **<u>Практический раздел</u>** **1) Эмоциональные свойства, типы, экспрессия. Методы исследования эмоциональной сферы. Какие подходят для больных СД. Диагностика типов реагирования на стресс. Методы исследования копинг-стратегий. Литература: Ильин, Вассерман.**	

			Рекомендую просмотреть методику ССП Вассермана Некоторые авторы (К. Изард, Ильин) делят людей на эмоциональные типы. Как пишет К. Изард, люди обладают эмоциональными чертами (под ними он понимает склонность индивида к переживанию того или иного эмоционального состояния). В зависимости от выраженности разных сторон эмоциональности выделяются эмоциональные типы людей, относимые к разным типам темперамента (характера). По П. В. Симонову (Симонов, Ершов, 1984), каждый тип темперамента связан с определенной группой эмоций. У холерика, с его чертами преодоления, борьбы, агрессивности, преобладают эмоции гнева и ярости. Для меланхолика с его нерешительностью и тяготением к обороне типичны страх, робость. Сангвиники и флегматики чаще испытывают положительные эмоции. Следует, однако, иметь в виду, что чистые типы темперамента встречаются редко, в основном они смешанные.	

			Классификацию эмоциональных типов предложил Б. И. Додонов (1970,1972,1974). Хотя он и говорит об общей эмоциональной направленности людей (ОЭН), определяемой в зависимости от переживания, которое человек любит больше всего испытывать, на самом деле речь у него идет о том, в какой сфере активности человек чаще всего испытывает радость: при оказании помощи другому (альтруистический тип), при достижении успеха в работе (праксический тип), при познании нового, подтверждении своих догадок и предположений (гностический тип). Возможен и другой путь к выделению эмоциональных типов — по доминированию у людей только одной эмоции какой-либо модальности. Так например оптимизм и пессимизм (от лат. — optimus — наилучший и pessimus — наихудший) это понятия, характеризующие ту или иную положительную или негативную систему взглядов человека о мире, о происходящих и ожидаемых событиях и т. д. Как психологическая эмоциональная характеристика человека — это его общий тон и настрой на восприятие и	

			оценку действительности. У оптимиста это светлый, радостный тон восприятия жизни и ожидания будущего, у пессимиста — настроение безысходности. У больных СД отмечается следующий эмоциональный фон: Застенчивость. У застенчивых людей часто встречается самосознание, центрированное на производимом впечатлении и на социальных оценках. П. Пилконис и Ф. Зимбардо (Pilkonis, Zimbardo, 1979) нашли, что застенчивые обладают меньшей экстравертированностью, меньшим контролем над своим поведением в ситуациях социального взаимодействия и более озабочены взаимоотношениями с окружающими, чем не застенчивые люди. Тревожность. У многих людей имеется высокая тревожность, т. е выраженное эмоциональное свойство личности, предрасполагающее к частым проявлениям состояния тревоги (беспокойства) в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают (Spilberger, 1966). В. С. Мерлин (1973) определяет	

			тревожность как высокую эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Что касается высокой тревожности, то она проявляется в тенденции оценивать явления, предметы, события, которые объективно не опасные, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги. Тревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе. Эмоциональная лабильность. Эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т. е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации. Эмоциональная неустойчивость, наоборот, характеризуется впечатлительностью и ранимостью. Экспрессивность является интегральной функцией двух слагаемых: степени выражения (силы) эмоций и контроля человека за их выражением. У пациентов с СД экспрессивность снижена, подавлена.	

			По степени проявления экспрессии (в частности, на лице) выделяют гипомимию и гипермимию. Методы исследования эмоциональной сферы. Психологические методы изучения эмоциональной сферы человека в основном базируются на опросниках и выявляют эмоциональные особенности человека (преобладающие в его жизни эмоции, доминирующие средства их выражения и эмоциональную устойчивость) 1. Методы диагностики эмоций по лицевой экспрессии. 2. Использование цветового теста. 3. Торонтская алекситимическая шкала Стоит отдельно остановиться на данном понятии. Алекситимия рассматривается как некая совокупность признаков, характеризующих психический склад индивидов, предрасполагающий их к специфически психосоматическим заболеваниям. Эти признаки характеризуют алекситимика как	

			человека, неспособного вербализовать, обозначить свои эмоции и чувства. В последние годы ее рассматривают как фактор риска развития многих заболеваний. 4. Личностный опросник Айзенка; 5. Методика измерения уровня тревожности Тейлора; 6. Гиссенский опросник соматических жалоб Гиссенский опросник соматических жалоб выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния физического здоровья, которая высоко коррелирует с маскированной депрессией, встречающейся в преморбиде у больных СД.; 7. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Вассермана (модификация Бойко) 8. Диагностическая беседа Диагностическая беседа дает возможность собрать психосоматический	

			анамнез, чтобы привести не осмысленные пациентом соматические симптомы в понятную смысловую связь с внешней и внутренней историей его жизни. При соматическом заболевании диагностическая беседа направлена на определение в первую очередь нынешнего внешнего и внутреннего состояния пациента (Бройтигам и др., 1999), а именно: 1) Что знает пациент о своем заболевании? 2) Какое значение имеет оно для него сейчас и в его жизни в целом? 3) Имеется ли у него свой взгляд, в соответствии с которым он сам, его родные, психотерапевты или кто-либо еще ответственны за это заболевание? Особенно важно учитывать специфики внутреннего конфликта и навыков совладения с ним. Рядом исследований выделена тенденция больных сахарным диабетом удовлетворять психологические конфликты как неоральные потребности, т.е. с помощью еды. Пациентам с сахарным диабетом продуктивно первично проводить беседу, далее предлагать, например, Гиссенский	

			опросник соматических жалоб, Торонтскую Алекситимическую шкалу и Методику диагностики уровня социальной фрустрированности Вассермана (модификация Бойко). Диагностика типов реагирования на стресс Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по т.А. Немчину и Тейлору). Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс» Шкала организационного стресса Маклина Методика определения нервно-психической устойчивости «Прогноз». В целом для пациентов с СД методики направлены на определение нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе. Методы исследования копинг-стратегий: Тест жизнестойкости. С. Мадди. Адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И.	

			Рассказовой. Направлен на диагностику психологических факторов успешного совладания со стрессом, а также снижения и предупреждения внутреннего напряжения в стрессовой ситуации. Индикатор стратегий преодоления стресса (The Coping Strategy Indication, CSI). Дж. Амирхан. Адаптация Н. А. Сирота, В. М. Ялтонского. Предназначен для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. В теории копинг-поведения выделяются следующие базисные стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание». Методика COPE. Ч. Карвер, М. Шайер, Дж. К. Вайнтрауб. Перевод с англ. яз. Р. С. Шилко. Предназначена для выявления копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Также подходит краткий вариант методики COPE. Методика «Способы совладания». С. Фолкман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus) и др. Перевод с англ. яз. Р. С. Шилко. Эмпирическим путем разработанный опросник направлен на выявление специфических приемов, с	

			помощью которых человек может совладать со стрессовой ситуацией. Методика «Способы совладания» С. Фолкман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus) и др. Адаптация Е. В. Битюцкой. Короткий опросник для изучения копинг-стратегий в нескольких ситуациях, различающихся по содержанию. **2. Психологическая работа по улучшению копинг-стратегий у больных СД** Исследования психологических особенностей больных сахарным диабетом проводятся на протяжении более 50 лет и продолжают оставаться актуальными. Огромную роль в течении данного хронического заболевания играют особенности личности больного. Сахарный диабет является хроническим соматическим заболеванием, имеющим свои особенности. Огромную роль в течении болезни играет личность больного, его отношение к болезни, его психологические особенности. Поэтому помимо медикаментозной терапии больные с сахарным диабетом нуждаются дополнительно в психологическом сопровождении. Методической основой психологического	

			сопровождения являются : Тесты, опросники, включающие в себя Шкалу оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин); Тест Кеттелла 16 PF; «Уровень субъективного контроля» (УСК); Опросник САН; Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Н. Эндлера и Д. Паркера) (Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) Методика «Опросник о способах совладания (ОСС)» (адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Р. Лазарус и С. Фолкман (1988) «Way of Coping Questionnaire (WCQ)» Копинг – стратеги, состоящие из блока занятий и домашних заданий. Упражнения на снятие нервно психического напряжения.	
4.Закрепление новых знаний	Следовать намеченному плану преподавателя, выполнять анализ	Презентация по теме лекции	Таким образом, мы узнали, что термин «психосоматика» появился в 1818 г. Он был предложен Р. Хейнротом, и до настоящего времени трактуется неоднозначно. Психосоматическая	Выписывание основных тезисов по теме лекции, Обсуждение вопросов по теме лекции.

	и обобщение полученной лекционной информации.		медицина представляет собой определенную концепцию, общую ориентировку здравоохранения в целом, когда учитываются комплексные соматопсихосоциальные Значительный прогресс в изучении психосоматических заболеваний внес К. М. Быков . Кортико-висцеральная (кортико- + лат. viscus, visceris внутренность) — теория, вскрывающая взаимоотношения внешней и внутренней среды организма; разработана К.М. Быковым, который развил учение И. П. Павлова о влиянии внешних факторов через кору головного мозга на все без исключения процессы, протекающие в организме. Эмоции и чувства Гнев, разочарование, безнадежность, страх, чувство вины и стыда — такие эмоции часто возникают у людей, страдающих диабетом. Ученые выделили самую распространенную группу отрицательных эмоций и сейчас исследуют, каким образом эти эмоции могут влиять на качество жизни и борьбу с диабетом: - Гнев - Страх - Вина	

			- Депрессия Некоторые авторы (К. Изард, Ильин) делят людей на эмоциональные типы. Как пишет К. Изард, люди обладают эмоциональными чертами (под ними он понимает склонность индивида к переживанию того или иного эмоционального состояния). В зависимости от выраженности разных сторон эмоциональности выделяются эмоциональные типы людей, относимые к разным типам темперамента и характера. Огромную роль в течении данного хронического заболевания играют особенности личности больного. Сахарный диабет является хроническим соматическим заболеванием, имеющим свои особенности. Огромную роль в течении болезни играет личность больного, его отношение к болезни, его психологические особенности. Поэтому помимо медикаментозной терапии больные с сахарным диабетом нуждаются дополнительно в психологическом сопровождении.	

5.Проверка первичного усвоения знаний учащихся	Следование плану преподавателя, уметь концентрировать своё внимание на учебном материале.	Презентация по теме лекции	Вопросы по теме лекции: В каком году появился термин «психосоматика» и кем впервые был предложен? В чем заключается теория «символического языка органов»? В чем суть КОРТИКО-ВИСЦЕРАЛЬНОЙ ТЕОРИИ? Какие эмоции входят в группу отрицательных? На какие три типа разделяют поведенческие акты? Что есть копинг-поведение? Каковы методы исследования эмоциональной сферы?	Ответы на поставленные преподавателем вопросы.
6.Домашнее задание	Следование плану преподавателя.	Презентация по теме лекции	Самостоятельно изучить методическое пособие «ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С БОЛЬНЫМИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ» Изучить рекомендованную дополнительную литературу: 1.Абабков В. А., Перре «АДАПТАЦИЯ К СТРЕССУ» М.- ОСНОВЫ ТЕОРИИ> Диагностики, герапии. — СПб. : Речь, 2004. - 166 с. ISBN 5-9268-0267-9 2. Л.И. Вассерман «Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными	Запись домашнего задания

			для личности ситуациями» - Санкт-Петербург 2009 3.Ильин Е. П.Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: 4.В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева НЕВРОЗОЛОГИЯ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА – Москва 2002	

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С БОЛЬНЫМИ СД

СОДЕРЖАНИЕ

I.Тесты, опросники……3 – 48
II.Копинг – стратегии, блок занятий.…….49 – 66
III.Упражнения на снятие нервно психического напряжения……...67 – 72
IV.Использованная литература…….73 – 74

I. ТЕСТЫ, ОПРОСНИКИ

1. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин) другое название: Шкала самооценки Спилбергера -Ханина

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4

36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Источник:

1. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. (с. 32-34)
2. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО. - 2006. – 172 с. (с. 85-87)
3. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с. 132-140)
4. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.:Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 16-18)

2. Тест Кеттелла 16 PF
(Форма А)

Опросник предназначен для измерения 16 факторов личности – личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе (форма А).

Опросник содержит 187 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8 – 9 классов). Длительность выполнения задания - 50-60 минут.

Испытуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос «да», «нет», «не знаю» (или «а», «в», «с»).

Тест может быть использован для многостороннего и углубленного изучения личности человека, его характера, темперамента, интеллекта, эмоциональных, волевых, моральных, коммуникативных и других особенностей, что предполагает его применение в областях профориентации и расстановки кадров, медицинской психодиагностики, семейного консультирования, педагогики, научных исследований и т.д.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых – выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Выбрав ответ «а» – перечеркните крестиком левый символ, если ответ «в», то средний символ, ответу «с» соответствует правый символ. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

Текст опросника

1. Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:
   а) да;
   b) не уверен;
   с) нет.
2. И готов отвечать на каждый вопрос так искренне, как только возможно:
   а) да;
   в) не уверен;
   с) нет.
3. Я бы предпочел временами жить в доме, который находится:
   а) в обжитом городе;
   в) нечто среднее;
   с) одиноко в глухих лесах.
4. Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями:
   а) всегда;
   в) обычно;
   с) редко.
5. Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках:
   а) верно;
   в) не уверен;
   с) неверно.
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний:
   а) да;
   в) иногда;
   с) нет.
7. Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по-моему, заслуживают:

а) обычно;
в) иногда;
с) никогда.

8. Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

9. Если бы я увидел дерущимися соседских детей, то я:
а) дал бы им возможность договориться самим;
в) не уверен;
с) рассудил бы их.

10. При общении с людьми я:
а) с готовностью вступаю в разговор;
в) нечто среднее;
с) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

11. По-моему, интереснее быть:
а) инженером-строителем;
в) не уверен;
с) драматургом.

12. Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

13. Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

14. По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

15. Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен, и каждый был бы обязан его использовать:
а) согласен;
в) не уверен;
с) не согласен.

16. Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:
а) согласен;
в) не уверен;
с) не согласен.

17. Я говорю о своих чувствах:
а) только если это необходимо;
в) нечто среднее;
с) охотно, когда представится возможность.

18. Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

19. Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я:
а) не испытываю чувства вины;
в) нечто среднее;
с) все же чувствую себя немного виноватым.
20. За деньги можно купить почти все:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
21. Моим решением руководит больше:
а) сердце;
в) сердце и разум в равной степени;
с) разум.
22. Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали так же, как все:
а) да;
в) не уверен;
с)нет.
23. Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
24. При разговоре я предпочитаю:
а) высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову;
в) нечто среднее;
с) сначала сформулировать получше свои мысли.
25. После того как меня что-то сильно рассердит, я довольно быстро успокаиваюсь:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
26. При одинаковом рабочем времени и заработке было бы интереснее работать:
а) плотником или поваром;
в) не уверен;
с) официантом в хорошем ресторане.
27. На общественные должности меня выбирали:
а) очень редко;
в) иногда;
с) много раз.
28. «Лопата» относится к «копать», как «нож» относится к:
а) «острый»;
в) «резать»;
с) «указывать».
29. Иногда я не могу заснуть потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
30. В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
31. Устаревший закон следует изменить:
а) только после основательного обсуждения;

в) не уверен;
с) как можно скорее.

32. Я чувствую себя «не в своей тарелке», когда мне приходится работать над чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

33. Большинство знакомых считают меня интересным рассказчиком:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

34. Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я:
а) принимаю их такими, как они есть;
в) нечто среднее;
с) испытываю отвращение и возмущение.

35. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

36. Я всегда рад оказаться среди людей, например, в гостях, на танцах, коллективной встрече:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

37. В школе я предпочитал (или предпочитаю):
а) заниматься музыкой, пением;
в) нечто среднее;
с) выпиливать и мастерить что-либо.

38. Если меня назначают руководителем чего-либо, я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, иначе я отказываюсь от этой работы:
а) да;
в) иногда;
с) нет.

39. Важнее, чтобы родители:
а) помогали детям развивать свои чувства;
в) нечто среднее;
с) обучали детей сдерживать свои чувства.

40. Участвуя в групповой деятельности, я бы предпочел:
а) постараться улучшить организацию работы;
в) нечто среднее;
с) следить за результатами и соблюдением правил.

41. Время от времени у меня появляется потребность в интересной физической деятельности:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

42. Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с грубоватыми и любящими возражать:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

43. Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей:
а) верно;

в) нечто среднее;
с) неверно.

44. Если меня вызывает начальство, то я:
а) пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне;
в) нечто среднее;
с) боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе.

45. В наше время требуется:
а) больше спокойных, солидных людей;
в) не уверен;
с) больше «идеалистов», планирующих лучшее будущее.

46. При чтении я сразу замечаю, когда автор произведения хочет меня в чем-то убедить:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

47. В юности я принимал участие в нескольких спортивных мероприятиях:
а) иногда;
в) довольно часто;
с) многократно.

48. Я поддерживаю порядок в моей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

49. Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

51. Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:
а) лесником;
в) не уверен;
с) учителем средней школы.

52. На праздники и дни рождения я:
а) люблю делать подарки;
в) неопределенно;
с) считаю, что делать подарки – довольно неприятная вещь.

53. «Усталый» относится к «работе», как «гордый» к:
а) «улыбка»;
в) «успех»;
с) «счастливый».

54. Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:
а) свеча;
в) луна;
с) электрический свет.

55. Друзья меня подводили:
а) очень редко;
в) иногда;
с) довольно часто.

56. У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
57. Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.
58. Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:
а) чаще, чем раз в неделю (т.е. чаще, чем большинство);
в) примерно раз в неделю (т.е. как большинство);
с) реже, чем раз в неделю (т.е. реже, чем большинство).
59. Я считаю, что возможность вести себя непринужденно важнее, чем хорошие манеры и уважение к существующим правилам поведения:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
60. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
61. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
62. У меня хорошее чувство ориентировки в незнакомом месте (мне легко сказать, где север – восток – юг – запад):
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
63. Если кто-нибудь рассердится на меня, то я:
а) постараюсь его успокоить;
в) нечто среднее;
с) раздражаюсь.
64. Встречаясь с несправедливостью, я скорее склонен забыть об этом, чем реагировать:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
65. Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например, названия улиц, магазинов:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
66. Мне бы понравилась жизнь ветеринара, лечение и операции на животных:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
67. Я ем со вкусом, не всегда так аккуратно и тщательно как другие люди:
а) да;
в) не уверен;
с) неверно.

68. Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было:
а) очень редко;
в) нечто среднее;
с) довольно часто.
69. Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение:
а) да;
в) нечто среднее,
с) нет.
70. В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:
а) оставался при своем мнении;
в) нечто среднее;
с) соглашался с их авторитетом.
71. Я предпочел бы заниматься самостоятельной работой, а не совместной с другими:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
72. Мне бы больше понравилась спокойная жизнь, чем слава и шумный успех:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
73. В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком:
а)верно;
в) не уверен;
с) неверно.
74. Замечания в мой адрес, которые позволяют себе некоторые люди, меня больше расстраивают, чем помогают:
а) часто;
в) иногда;
с) никогда.
75. Я всегда способен управлять проявлением своих чувств:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
76. Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел:
а) разрабатывать его в лаборатории;
в) нечто среднее;
с) заниматься его практической реализацией.
77. «Удивление» относится к «странный», как «страх» относится к:
а) «смелый»;
в) «тревожный»;
с) «ужасный».
78. Которая из последующих дробей отличается от двух других:
а) 3/7;
в) 3/9;
с) 3/11.
79. Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю, почему:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
80. Отношения ко мне людей не соответствуют моим добрым намерениям:
а) часто;

в) иногда;
с) никогда.

81. Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если не присутствуют лица другого пола:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

82. У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

83. Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где нет таких людей, с которыми можно поговорить:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) нет.

84. Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

85. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:
а) довольно часто;
в) иногда;
с) почти никогда.

86. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

87. Я предпочитаю читать:
а) реалистические описания военных и политических сражений;
в) нечто среднее;
с) роман, где много чувств и воображения.

88. Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз наоборот:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

89. Начальник или члены моей семьи критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

90. На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально разглядывают других:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

91. Во время длительной поездки я бы предпочел:
а) читать что-нибудь серьезное, но интересное;
в) неопределенно;
с) провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров.

92. В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
93. Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то:
а) меня это совершенно не трогает;
в) нечто среднее;
с) я расстраиваюсь.
94. Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
95. Я бы предпочел иметь работу:
а) с постоянным окладом;
в) нечто среднее;
с) с большим окладом, который бы зависел от моей способности показать людям, чего я стою.
96. Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения:
а) в общении с людьми;
в) нечто среднее;
с) из литературы.
97. Мне нравится принимать активное участие в общественной работе:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
98. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
99. Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
100. Сон у меня всегда крепкий, я никогда не хожу и не разговариваю во сне:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
101. Для меня интереснее работа, при которой:
а) нужно разговаривать с людьми;
в) нечто среднее;
с) нужно заниматься счетами и записями.
102. «Размер» так относится к «длине», как «нечестный» к:
а) «тюрьма»;
в) «нарушение»;
с) «кража».
103. «АБ» так относится к «ГВ», как «СР» относится к:
а) «ПО»;
в) «ОП»;
с) «ТУ».
104. Когда люди ведут себя неразумно, то я:
а) молчу;

в) не уверен;
с) высказываю свое презрение.

105. Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку:
а) могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться;
в) нечто среднее;
с) чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает.

106. Меня лучше характеризовать как:
а) вежливого и спокойного;
в) нечто среднее;
с) энергичного.

107. В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

108. Быть осторожным и не ждать хорошего лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

109. Думая о трудностях в своей работе, я:
а) стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность;
в) нечто среднее;
с) считаю, что справлюсь с трудностями по мере того, как они возникнут.

110. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

111. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-либо сделать, обычно об этом просят меня:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

112. Интересно быть:
а) консультантом, помогающим людям выбирать профессию;
в) нечто среднее;
с) руководителем технического предприятия.

113. Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

114. Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

115. Мне бы понравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

116. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании:

а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

117. Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильное, то я скорее подумаю:
а) он – лжец;
в) не уверен;
с) по-видимому, он плохо информирован.

118. Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал:
а) часто;
в) иногда;
с) никогда.

119. Мнение о том, что болезнь также часто бывает от психических, как и от физических факторов, сильно преувеличено:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

120. Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

121. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:
а) очень;
в) немного;
с) совсем не беспокоит.

122. Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать:
а) в составе коллектива;
в) не уверен;
с) самостоятельно.

123. У меня бывают периоды, когда мне трудно избавиться от чувства жалости к себе:
а) часто;
в) иногда;
с) никогда.

124. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

125. Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

126. Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:
а) адвокатом;
в) не уверен;
с) пилотом или капитаном судна.

127. «Лучшее» так относится к «наихудшее», как «медленное» к:
а) «быстрое»;
в) «лучшее»;
с) «быстрейшее».

128. Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд РОООООРРОООРРР...:
а) ОРРР;

в) ООРР;
с) РООО.

129. Когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что уже пропало желание делать это:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

130. Большей частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другими:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

131. Иногда я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, независимо от того, спрашивают ли они об этом:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

132. Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

133. Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки «смеха ради»:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

134. Вид неубранной комнаты очень раздражает меня:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

135. Я считаю себя общительным открытым человеком:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

136. В общении я:
а) свободно проявляю свои чувства;
в) нечто среднее;
с) держу свои переживания «при себе».

137. Я люблю музыку:
а) легкую, живую;
в) нечто среднее;
с) чувствительную.

138. Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

139. Если мое удачное замечание остается незамеченным окружающими, то я:
а) смирюсь с этим;
в) нечто среднее;
с) даю людям возможность услышать его еще раз.

140. Мне бы понравилось работать фотокорреспондентом:
а) да;

в) не уверен;
с) нет.

141. Нужно быть осторожным в общении с незнакомыми, так как можно, например, заразиться:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

142. При поездке за границу я бы предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

143. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

144. Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

145. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:
а) увидеть, кто же «победил»;
в) нечто среднее;
с) чтобы спор разрешился мирно.

146. Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без вмешательства и предложений со стороны других:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

147. Иногда чувство зависти влияет на мои действия:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

148. Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

149. Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности:
а) да;
в) иногда;
с) нет.

150. Когда зрители мне что-либо кричат во время игры, меня это не трогает:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

151. Интереснее быть:
а) художником;

в) не уверен;
с) организатором культурных развлечений.

152. Которое из следующих слов не относится к двум другим:
а) любые;
в) некоторые;
с) большинство.

153. «Пламя» так относится к «жар», как «роза» относится к:
а) «шип»;
в) «красивые лепестки»;
с) «аромат».

154. У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать:
а) часто;
в) иногда;
с) практически никогда.

155. Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

156. Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.

157. Мне больше нравится в одежде спокойная корректность, чем бросающаяся в глаза индивидуальность:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

158. Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.

159. Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными:
а) иногда;
в) почти никогда;
с) никогда.

160. В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:
а)да;
в) нечто среднее;
с) нет.

161. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:
а)да;
в) нечто среднее;
с) нет.

162. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью утверждения:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.

163. В школе я предпочитал (предпочитаю):
а) русский язык и литературу;
в) не уверен;
с) математику или арифметику.
164. Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому причин:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
165. Разговор с простыми людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций:
а) часто вполне интересен и содержателен;
в) нечто среднее;
с) раздражает меня, потому что ограничивается мелочами.
166. Некоторые вещи настолько раздражают меня, что предпочитаю вообще не говорить на эти темы:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
167. В воспитании важнее:
а) относиться к ребенку с достаточной любовью;
в) нечто среднее;
с) выработать нужные привычки и отношение к жизни.
168. Люди считают меня положительным, спокойным человеком, которого не трогают превратности судьбы:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
169. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
170. Думаю, что в современном мире важнее разрешить:
а) вопросы нравственности;
в) не уверен;
с) разногласия между странами мира.
171. Я лучше усваиваю материал:
а) читая хорошо написанную книгу;
в) нечто среднее;
с) участвуя в обсуждении вопроса.
172. Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
173. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав:
а) всегда;
в) обычно;
с) только если это целесообразно.

174. Мелочи иногда невыносимо «действуют мне на нервы», хотя я и понимаю, что они не существенны:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
175. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:
а) верно;
в) не уверен;
с) неверно.
176. Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы:
а) согласился;
в) не уверен;
с) вежливо сказал, что занят.
177. Которое из следующих слов не относится к двум другим:
а) широкий;
в) зигзагообразный;
с) прямой.
178. «Скоро» так относится к «никогда», как «близко» к:
а) «нигде»;
в) «далеко»;
с) «где-то».
179. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
180. Меня считают человеком, которому обычно в голову приходят хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-либо проблему:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.
181. Я способен лучше проявить себя:
а) в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;
в) не уверен;
с) когда требуется умение ладить с людьми.
182. Меня считают человеком, полным энтузиазма:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
183. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:
а) да;
в) нечто среднее;
с) нет.
184. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:
а) верно;
в) нечто среднее;
с) неверно.
185. Мне нравится работа, требующая добросовестного отношения, точных навыков и умений:
а) да;

в) нечто среднее;
с) нет.

186. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

187. Я уверен в том, что не пропустил ни одного вопроса и на все ответил как следует:
а) да;
в) не уверен;
с) нет.

Бланк для ответов

1 а в с	33 а в с	65 а в с	97 а в с	129 а в с	161 а в с
2 а в с	34 а в с	66 а в с	98 а в с	130 а в с	162 а в с
3 а в с	35 а в с	67 а в с	99 а в с	131 а в с	163 а в с
4 а в с	36 а в с	68 а в с	100 а в с	132 а в с	164 а в с
5 а в с	37 а в с	69 а в с	101 а в с	133 а в с	165 а в с
6 а в с	38 а в с	70 а в с	102 а в с	134 а в с	166 а в с
7 а в с	39 а в с	71 а в с	103 а в с	135 а в с	167 а в с
8 а в с	40 а в с	72 а в с	104 а в с	136 а в с	168 а в с
9 а в с	41 а в с	73 а в с	105 а в с	137 а в с	169 а в с
10 а в с	42 а в с	74 а в с	106 а в с	138 а в с	170 а в с
11 а в с	43 а в с	75 а в с	107 а в с	139 а в с	171 а в с
12 а в с	44 а в с	76 а в с	108 а в с	140 а в с	172 а в с
13 а в с	45 а в с	77 а в с	109 а в с	141 а в с	173 а в с
14 а в с	46 а в с	78 а в с	110 а в с	142 а в с	174 а в с
15 а в с	47 а в с	79 а в с	111 а в с	143 а в с	175 а в с
16 а в с	48 а в с	80 а в с	112 а в с	144 а в с	176 а в с
17 а в с	49 а в с	81 а в с	113 а в с	145 а в с	177 а в с
18 а в с	50 а в с	82 а в с	114 а в с	146 а в с	178 а в с
19 а в с	51 а в с	83 а в с	115 а в с	147 а в с	179 а в с
20 а в с	52 а в с	84 а в с	116 а в с	148 а в с	180 а в с
21 а в с	53 а в с	85 а в с	117 а в с	149 а в с	181 а в с
22 а в с	54 а в с	86 а в с	118 а в с	150 а в с	182 а в с
23 а в с	55 а в с	87 а в с	119 а в с	151 а в с	183 а в с
24 а в с	56 а в с	88 а в с	120 а в с	152 а в с	184 а в с
25 а в с	57 а в с	89 а в с	121 а в с	153 а в с	185 а в с
26 а в с	58 а в с	90 а в с	122 а в с	154 а в с	186 а в с
27 а в с	59 а в с	91 а в с	123 а в с	155 а в с	187 а в с
28 а в с	60 а в с	92 а в с	124 а в с	156 а в с	
29 а в с	61 а в с	93 а в с	125 а в с	157 а в с	

30 а в с	62 а в с	94 а в с	126 а в с	158 а в с	
31 а в с	63 а в с	95 а в с	127 а в с	159 а в с	
32 а в с	65 а в с	96 а в с	128 а в с	160 а в с	

Обработка и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые сырые баллы. Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с "ключом".

Ключ

Фактор								
A	3 а в	26 в с 27 в с	51 в с 52 в с	76 в с	101 а в	126 а в	151 в с	176 а в
B		28 в	53 в 54 в	77 с 78 в	102 с 103 в	127 с 128 в	152 а 153 с	177 а 178 а
C	4 а в 5 в с	29 в с 30 а в	55 а в	79 в с 80 в с	104 а в 105 а в	129 в с 130 а в	154 в с	179 а в
E	6 в с 7 а в	31 в с 32 в с	56 а в 57 в с	81 в с	106 в с	131 а в	155 а в 156 а в	180 а в 181 а в
F	8 в с	33 а в	58 а в	82 в с 83 а в	107 в с 108 в с	132 а в 133 а в	157 в с 158 в с	182 а в 183 а в
G	9 в с	34 в с	59 в с	84 в с	109 а в	134 а в	159 в с 160 а в	184 а в 185 а в
H	10 а в	35 в с 36 а в	60 в с 61 в с	85 в с 86 в с	110 а в 111 а в	135 а в 136 а в	161 в с	186 а в
I	11 в с 12 а в	37 а в	62 в с	87 в с	112 а в	137 в с 138 а в	162 в с 163 а в	
L	13 в с	38 а в	63 в с 64 в с	88 а в 89 в с	113 а в 114 а в	139 в с	164 а в	
M	14 в с 15 в с	39 а в 40 а в	65 а в	90 в с 91 а в	115 а в 116 а в	140 а в 141 в с	165 в с 166 в с	
N	16 в с 17 а в	41 в с 42 а в	66 в с 67 в с	92 в с	117 а в	142 а в	167 а в	
O	18 а в 19 в с	43 а в 44 в с	68 в с 69 а в	93 в с 94 а в	118 а в 119 а в	143 а в 144 в с	168 в с	
Q 1	20 а в 21 в с	45 в с 46 а в	70 а в	95 в с	120 в с	145 а в	169 а в 170 в с	
Q 2	22 в с	47 а в	71 а в 72 а в	96 в с 97 в с	121 в с 122 в с	146 а в	171 а в	
Q 3	23 в с 24 в с	48 а в	73 а в	98 а в	123 в с	147 в с 148 а в	172 в с 173 а в	
Q 4	25 в с	49 а в 50 а в	74 а в 75 в с	99 а в 100 в с	124 а в 125 в с	149 а в 150 в с	174 а в 175 в с	

Таблица нормирования первичных оценок

стены факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3-4	5-6	7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-19
B	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-17
C	1-6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18-20	21	22-26
E	2-4	5-6	7	8-9	10	11-12	13	14-15	16-17	18-22
F	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-26
G	2-4	5-7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17	18	19-22
H	1-3	4-5	6-7	8-9	10-13	14	15-16	17-18	19-20	21-25
I	0-3	4	5	6	7-8	9	10-11	12-13	14	15-18
L	2-3	4-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14-15	16-18
M	2-3	4-5	6-7	8	9	10-11	12	13-14	15-16	17-20
N	2-4	5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-20
O	2-4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17-18	19-22
Q1	2-3	4	5-6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-18
Q2	0-2	3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-17
Q3	3-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14-15	16	17	18-20
Q4	0-1	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-22

Интерпретация факторов

Первичные факторы	
I. Фактор «A» (ориентирован на определение степени общительности человека в группе)	
«–» «Шизотимия»	«+» «Аффектотимия»
скрытый, обособленный, критичный, непреклонный, необщительный, замкнутый, безучастный, отстаивает свои идеи, отчужденный, точный, объективный, недоверчивый, скептичный, холодный (жесткий), сердитый, мрачный	сердечный, добрый, общительный, открытый, естественный, непринужденный, добродушный, беспечный, готов к содружеству, предпочитает присоединяться, внимателен к людям, мягкосердечный, небрежный, доверчивый, идет на поводу, легко приспосабливается, веселый
II. Фактор «B»	
«–» «Низкий интеллект»	«+» «Высокий интеллект»
несобранный, тупой, конкретность и ригидность мышления, эмоциональная дезорганизация мышления, низкие умственные способности, не может решать абстрактные задачи	собранный, сообразительный, наблюдается абстрактность мышления, высокие общие умственные способности, проницательный, быстро схватывающий, интеллектуально приспосабливается, существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией

III. Фактор «C»	
«–» «Слабость Я»	«+» «Сила Я»
слабость, эмоциональная неустойчивость, находится под влиянием чувств, переменчив, легко расстраивается, при расстройствах теряет равновесие духа, переменчив в отношениях и неустойчив в интересах, беспокойный, уклоняется от общественности, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы, не вступает в споры в проблематичных ситуациях, невротические симптомы, ипохондрия, утомляемость	сила, эмоциональная устойчивость, выдержанность, спокойный, флегматичный, трезво смотрит на вещи, работоспособный, реалистически настроенный, эмоционально зрелый, имеет постоянные интересы, спокойный, реально оценивает обстановку, управляет ситуацией, избегает трудностей, может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность
IV. Фактор «E»	
«–» «Конформность»	«+» «Доминантность»
мягкий, кроткий послушный, услужливый, любезный, зависимый, застенчивый, уступчивый, берет вину на себя, безропотный, пассивный, покорный, подчиняющийся, тактичный, дипломатичный, экспрессивный, скромный, легко выводится из равновесия авторитетным руководством и властями	доминирование, властность, неуступчивый, самоуверенный, напористый, агрессивный, упрямый, конфликтный, своенравный, неустойчивый, независимый, грубый, враждебный, мрачный, бунтарь, непослушный, непреклонный, требует восхищения
V. Фактор «F»	
«–» «Сдержанность»	«+» «Экспрессивность»
озабоченный, спокойный, молчаливый, серьезный, неразговорчивый, благоразумный, рассудительный, с самоанализом, заботливый, задумчивый, необщительный, медлительный, осторожный, склонен усложнять, пессимистичен в восприятии действительности, беспокоится о будущем, ожидает неудач, окружающим кажется скучным, вялым, чопорным	беззаботный, восторженный, невнимательный, небрежный, беспечный, жизнерадостный, веселый, импульсивный, подвижный, энергичный, разговорчивый, откровенный, экспрессивный, живой, проворный, отмечается значимость социальных контактов, искренен в отношениях, эмоционален, динамичен в общении, часто становится лидером, энтузиаст, верит в удачу
VI. Фактор «G»	
«–» «Низкое супер-эго»	«+» «Высокое супер-эго»
подверженность чувствам, несогласие с общепринятыми моральными нормами и стандартами, непостоянный, гибкий, переменчивый, вызывает недоверие, потворствует своим желаниям, небрежный, ленивый, независимый, игнорирует обязанности, подвержен влиянию случая и обстоятельств, беспринципность, безответственность, неорганизованность, возможно антисоциальное поведение	высокая нормативность, сильный характер, добросовестный, настойчивый, моралист, степенный, уравновешенный, ответственный, упорный, стойкий, решительный, достойный доверия, эмоционально дисциплинирован, собранный, совестливый, имеет чувство долга, соблюдает моральные стандарты и правила, настойчивость в достижении цели, точность, деловая направленность
VII. Фактор «H»	
«–» «Трактия»	«+» «Пармия»

робость, нерешительность, не уверен в своих силах, застенчивость, смущается в присутствии других, сдержанный, боязливый, эмоциональный, озлобленный, раздраженный, ограниченный, строго придерживается правил, быстро реагирует на опасность, повышенная чувствительность к угрозе, деликатный, внимательный к другим, предпочитает находиться в тени, большому обществу предпочитает одного – двух друзей	смелость, предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть, авантюристичный, склонный к риску, общительный, активный, явный интерес к другому полу, чувствительный, отзывчивый, добродушный, импульсивный, расторможенный, держится свободно, эмоциональный, артистические интересы, беззаботный, не понимает опасности
VIII. Фактор «I»	
«–» «Харрия»	«+» «Премсия»
низкая чувствительность, суровость, толстокожесть, не верит в иллюзии, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жестокость, несентиментальный, ожидает малого от жизни, мужественный, самоуверенный, берет на себя ответственность, суровый (до цинизма), черствый в отношениях, незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса, не фантазер, действует практично и логично, постоянный, не обращает внимания на физические недомогания	мягкосердечие, нежность, зависимость, чувствительность, сверхосторожность, стремление к покровительству, неугомонный, суетливый, беспокойный, ожидает внимания от окружающих, навязчивый, ненадежный, ищет помощи и симпатии, способный к эмпатии и пониманию, добрый, терпимый к себе и окружающим, утонченный, жеманный, напыщенный, притворный, склонный к романтизму, артистичный, ветреный, действует по интуиции, женственный, фантазирует в беседе и наедине с собой, изменчивый, ипохондрик, беспокоится о состоянии своего здоровья, художественность восприятия мира
IX. Фактор «L»	
«–» «Алаксия»	«+» «Протенсия»
доверчивый, откровенный, чувство собственной незначимости, соглашается с условиями, внутренняя расслабленность, жалуется на перемены, неподозрительный, свободный от зависимости, легко забывает трудности, понимает, прощает, терпимый, уживчивый, благожелательный по отношению к другим, небрежно относится к замечаниям, покладистый, легко ладит с людьми, хорошо работает в коллективе	подозрительность, ревнивость, «защита» и внутреннее напряжение, завистливый, большое самомнение, догматичность, подозрительность, задерживает свое внимание на неудачах, тиран, требует от окружающих нести ответственность за ошибки, раздражительный, его интересы обращены на самого себя, осторожен в своих поступках, эгоцентричен
X. Фактор «M»	
«–» «Праксерния»	«+» «Аутия»
практичен, тверд, мало воображения, приземленность стремлений, быстро решает практические вопросы, занят своими интересами, прозаичен, избегает всего необычного, следует общепринятым нормам, надежен в практическом суждении, честный, добросовестный, беспокойный, свойственна некоторая ограниченность, излишне внимателен к мелочам,	мечтательность, идеалистичность, богатое воображение, богемность, рассеянность, поглощен своими идеями, интересуется искусством и основными верованиями, увлечен внутренними иллюзиями, высокий творческий потенциал, капризный, легко отступает от здравого смысла, неуравновешенный, легко приводится в восторг

руководствуется объективной реальностью	
XI. Фактор «N»	
«–» «Прямолинейность»	«+» «Дипломатичность»
наивность, простоватость, прямой, откровенный, естественный, непосредственный, бестактный в обращении, имеет неконкретный ум, общительный, несдержан эмоционально, простые вкусы, отсутствие проницательности, неопытен в анализе мотивировок, довольствуется имеющимся, слепо верит в человеческую сущность	проницательность, хитрость, опытный, искушенный, расчетливый, разумный, изысканный, умеет вести себя в обществе, имеет точный ум, эмоционально выдержан, искусственный, эстетически изощрен, проницателен по отношению к окружающим, честолюбивый, бывает ненадежен, осторожен, «срезает углы»
XII. Фактор «O»	
«–» «Гипертимия»	«+» «Гипотимия»
беспечность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие, безмятежность, благодушие, хладнокровие, веселый, жизнерадостный, нераскаивающийся, безмятежный, спокойный, нечувствителен к одобрению или порицанию окружающих, беспечен, энергичен, небоязливый, бездумный	чувство вины, полон тревоги и предчувствий, самобичевание, неуверенность в себе, ранимый, обеспокоенность, депрессивный, подавленный, легко плачет, легко раним, одинокий, находится во власти настроений, впечатлительный, сильное чувство долга, чувствителен к реакциям окружающих, скрупулезный, суетливый, ипохондрик, симптомы страха, погружен в мрачные раздумья
XIII. Фактор «Q1»	
«–» «Консерватизм»	«+» «Радикализм»
почтенный, имеет установившиеся взгляды и идеи, принимает только испытанное временем, подозрителен к новым людям, с сомнением относится к новым идеям, терпим к традиционным трудностям, склонен к морализации и нравоучениям	экспериментатор, аналитик, либерал, свободомыслящий, терпимость к неудобствам, критически настроен, хорошая информированность, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает, характеризуется наличием интеллектуальных интересов
XIV. Фактор «Q2»	
«–» «Зависимость от группы»	«+» «Самодостаточность»
социабельность, несамостоятельность, последовательность, нуждается в групповой поддержке, принимает решения вместе с другими, следует за общественным мнением, ориентируется на социальное одобрение, безынициативен	независимость от группы, самостоятельность, находчивость, самостоятельно принимает решения, может господствовать, не нуждается в поддержке других людей, независим
XV. Фактор «Q3»	
«–» «Низкое самомнение»	«+» «Высокое самомнение»
плохо контролируем, небрежный, неточный, следует своим побуждениям, не считается с общественными правилами, невнимателен и неделикатен, недисциплинирован, внутренняя конфликтность представлений о себе	самолюбие, самоконтроль, точный, волевой, может подчинить себе, действует по осознанному плану, эффективный лидер, принимает социальные нормы, контролирует свои эмоции и поведение, доводит дело до конца, целенаправлен

XVI. Фактор «Q4»	
«–» «Низкая эго-напряженность»	«+» «Высокая эго-напряженность»
расслабленный, спокойный, вялый, апатичный, сдержанный, нефрустрирующий, низкая мотивация, леность, излишняя удовлетворенность, невозмутимость	собранный, энергичный, возбужденный, раздражительный, повышенная мотивация, несмотря на утомляемость активен, слабое чувство порядка, раздражительный
Вторичные факторы	
I. Фактор «F1»	
«–» «Низкая тревожность»	«+» «Высокая тревожность»
жизнь в целом удовлетворяет, способен достичь желаемого, слабая мотивация и отсюда неспособность к достижению трудных целей	не обязательно невротик (т.к. тревога может быть ситуационной), плохая приспособляемость (возможно), неудовлетворенность достигнутым, очень высокая тревожность обычно нарушает деятельность
II. Фактор «F2»	
«–» «Интроверт»	«+» «Экстраверт»
робость, застенчивость, «достаточно себя», подавляем в межличностных конфликтах, застенчивость (не обязательно), сдержанность, скрытность	хорошо устанавливает и поддерживает социальные контакты
III. Фактор «F3»	
«–» «Сензитивность»	«+» «Реактивная уравновешенность»
хрупкая эмоциональность, чувствительность к тонкостям, художественная мягкость, спокойствие, вежливость, трудности в принятии решений из-за избытка раздумий	стабильность, жизнерадостность, решительность, предприимчивость, склонность не замечать тонкостей жизни, ориентирован на очевидное и явное, трудности из-за слишком поспешных действий без достаточного взвешивания
IV. Фактор «F4»	
«–» «Конформность»	«+» «Независимость»
подчинение, зависимость, пассивность, сдержанность, нуждается в поддержке и ищет ее у людей, склонность ориентироваться на групповые нормы	агрессивность, смелость, хваткость, сообразительность, быстрота

Интерпретация парных сочетаний первичных факторов.

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальны, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу **коммуникативных свойств** образуют следующие факторы:

- A – общительность
- H – смелость
- E – доминантность

- L – подозрительность
- N – дипломатичность
- Q2 – самостоятельность.

Сочетание факторов A и H отражает потребность личности в общении, умении общаться.

Высокие значения факторов A (8-10 стенов) и H (8-10 стенов) означают, что человек стремится к общению, легко и быстро, часто по собственной инициативе вступает в контакт с незнакомыми и малознакомыми людьми. Опыт межличностного общения большой, но нередко взаимоотношения поверхностные и непродолжительные. Не испытывает напряжения в большой аудитории. Сохраняет уверенность в себе, способен отстоять свою позицию при общении с авторитетными людьми. Общение служит основным способом решения всех своих проблем.

Средние значения факторов A (4-7 стенов) и H (4-7 стенов) характеризуют человека, который взаимоотношений с людьми не избегает, но собственная активность в установлении и сохранении контактов невысокая. Инициатором общения становится в том случае, если затрагиваются его интересы или проблема решается только с помощью общения. Избирателен в общении; имеет небольшой круг друзей и знакомых, которые близки по интересам и ценностным ориентациям и с которыми чувствует себя комфортно. Общение с большой аудиторией или авторитетными людьми требует преодоления напряжения.

Низкие значения факторов A (1-3 стена) и H (1-3 стена) присущи человеку, который отличается слабо выраженной потребностью в общении с людьми. Чрезвычайно избирателен в установлении и поддержании контактов. Круг общения ограничен друзьями и близкими. Избегает общения с большой аудиторией и авторитетами. Испытывает большие сложности, когда возникают сложности, связанные с просьбами.

Сочетание факторов L и N характеризует отношение личности к другим людям.

Высокие значения факторов L (8-10 стенов) и N (8-10 стенов) свойственны человеку, который отличается выраженной социальной проницательностью. Он ясно видит скрытый смысл житейских ситуаций, межличностных отношений. Понимает людей, мотивы их поведения и переживания. Тонко чувствует отношение других людей к себе, и это позволяет быстро менять стиль и дистанцию общения, если меняется коммуникативная ситуация. В конфликтных ситуациях стремится избегать «острых углов», ищет компромиссные решения. В то же время насторожен, внутренне напряжен и может испытывать тревогу во взаимоотношениях с людьми. Нередко с предубеждением оценивает людей.

Средние значения факторов L (4-7 стенов) и N (4-7 стенов) отражают способность человека достаточно тонко разбираться в людях, задумываться над мотивами их поведения. Однако на свои оценки и характеристики такой человек ориентируется редко. К людям относится доброжелательно, но без особой доверительности. Доверительные отношения устанавливает с теми, кто близок по интересам, с кем поддерживает давние отношения. Понимает чужие проблемы, но собственные проблемы предпочитает хранить в тайне и решать самостоятельно. Возможны конфликты и разногласия с окружающими, но они не продолжительны.

Низкие значения факторов L (1-3 стена) и N (1-3 стена) принадлежат человеку, который естественен в поведении. Доброжелательно, без предубеждений относится к относится к окружающим людям, снисходительно оценивает их поступки. Однако может обидеть из-за неточного понимания состояния собеседника, мотивов его поведения или из-за недостаточного проникновения в суть ситуации. Редко чувствует нюансы общения, сохраняет стиль и дистанцию общения, независимо от изменения коммуникативной ситуации.

Сочетание факторов E и Q2 отражает некоторые стороны лидерского потенциала личности.

Высокие значения факторов E (8-10 стенов) и Q2 (8-10 стенов) свойственны человеку, который активно стремится занять лидерское положение в группе. Имеет собственную точку зрения по многим вопросам. Стремится утвердить ее среди окружающих и изменить их поведение в соответствии с собственным видением и пониманием сложившейся ситуации. К мнению других относится критично, прибегает к нему редко. Предпочитает самостоятельные решения, которые не меняет даже под давлением группы.

Средние значения факторов E (4-7 стенов) и Q2 (4-7 стенов) говорят об умеренно выраженном лидерском потенциале личности. Существующая собственная точка зрения по многим вопросам не навязывается группе. Лидерские функции проявляются преимущественно в привычных ситуациях, развитие которых можно предвидеть, а появление трудностей можно предотвратить. Лидерская активность возможна также и тогда, когда ситуация глубоко затрагивает личные интересы. Мнение группы уважает также, как и свое. Учитывает его, может изменить собственное под давлением группы. Однако ответственные решения предпочитает принимать самостоятельно.

Низкие значения факторов E (1-3 стена) и Q2 (1-3 стена) свидетельствуют о низком лидерском потенциале. Человек не стремится занять лидирующее положение среди окружающих людей или в группе. Предпочитает подчиняться. Легко соглашается с мнением других, быстро меняет собственную точку зрения. Склонен избегать ситуаций, требующих собственной ответственности за принятие решения. Испытывает напряжение при необходимости самостоятельно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

В группу **интеллектуальных свойств** входят следующие факторы:

- B – интеллектуальность
- M – мечтательность
- N – дипломатичность
- Q1 – восприимчивость к новому.

Сочетание факторов B и M характеризует интеллектуальные возможности личности.

Высокие значения факторов B (8-10 стенов) и M (8-10 стенов) означают высокие интеллектуальные возможности, увлечение абстрактными идеями. Легко решает отвлеченные задачи, быстро устанавливает причинно-следственные соотношения между явлениями. Обладает богатой фантазией, развитым образным мышлением. При этом мышление логично, отличается высоким уровнем обобщения.

Средние значения факторов B (4-7 стенов) и M (4-7 стенов) отражают возможность достижения успеха в решении несложных отвлеченных проблем. Наибольшая успешность достигается в решении практических задач. Человек способен к творческой, детальной разработке идей, выдвинутых другими.

Низкие значения факторов B (1-3 стена) и M (1-3 стена) характеризуют преобладание в структуре интеллекта конкретного, практически ориентированного мышления. Принимая решения, ориентируется преимущественно на здравый смысл и на факты. Решение абстрактных задач требует дополнительных усилий и больших временных затрат.

Сочетание факторов N и Q1 отражают гибкость и оперативность мышления личности.

Высокие значения факторов N (8-10 стенов) и Q1 (8-10 стенов) свидетельствуют о гибкости мышления и о быстроте принятия решений. Человек легко проникает в смысл проблемной ситуации, быстро просчитывает возможные варианты решения и находит оптимальное. Склонен экспериментировать с предметами, идеями. В решениях ориентируется на новые подходы, не боится ошибок и просчетов.

Средние значения факторов N (4-7 стенов) и Q1 (4-7 стенов) встречаются у лиц, склонных быстро ориентироваться в проблемных ситуациях, но не всегда умеющих просчитывать варианты решения. В связи с этим выбранное решение не всегда бывает оптимальным. Новые идеи и способы решений использует взвешенно, лишь после всесторонней оценки и оценки последствий.

Низкие значения факторов N (1-3 стена) и Q1 (1-3 стена) фиксируются у тех, у кого ориентировка в проблемных ситуациях затруднена. Понимание смысла проблемной ситуации, выбор вариантов решений требуют дополнительных интеллектуальных усилий и временных затрат. Отношение к новым идеям настороженное. При решении жизненных задач используются проверенные опытом способы и приемы.

В группе **эмоциональных свойств** объединяются следующие факторы:

- C – эмоциональная устойчивость

- F – беспечность
- H – смелость в социальных контактах
- I – эмоциональная чувствительность
- O – тревожность
- Q4 – напряженность

Сочетание факторов C и I характеризует чувствительность личности к эмоциогенным воздействиям.

Высокие значения факторов C (8-10 стенов) и низкие значения фактора I (1-3 стена) свойственны человеку, отличающемуся реалистичным восприятием окружающей обстановки, происходящих событий. Чувствует себя защищенным, способным справиться с разными трудностями. Круг ситуаций, которые вызывают сильные эмоциональные реакции, ограничен. Склонен рационализировать собственные эмоциональные переживания, впечатления. В общении с другими людьми ориентируется преимущественно на разумное. На собственные чувства ориентируется довольно редко.

Средние значения факторов C (4-7 стенов) и I (4-7 стенов) характерны для человека, который сохраняет эмоциональное равновесие преимущественно в привычной для себя обстановке. При неожиданном появлении дополнительных трудностей возникает кратковременное чувство тревоги и беспомощности. Сильные эмоциональные реакции возможны в тех ситуациях, которые глубоко затрагивают актуальные потребности.

Низкие значения факторов C (1-3 стена) и высокие значения фактора I (8-10 стенов) означают, что человек воспринимает происходящее вокруг него прежде всего эмоционально. Эмоциональная чувствительность высокая. Эмоции возникают быстро, по любому, даже незначительному, поводу. Спектр эмоциональных переживаний разнообразен: от восторженности, удовлетворения до страха, тревоги и депрессии. Эмоции превращаются в основной регулятор поведения и взаимоотношений с людьми.

Сочетание факторов H и F отражает склонность к рискованному поведению.

Высокие значения факторов H (8-10 стенов) и F (8-10 стенов) позволяют говорить об оптимизме. Сложности, неудачи сложившихся ситуаций не замечаются или вытесняются. Преобладает вера в удачу, в благоприятный исход начинаний. Жизненная перспектива воспринимается позитивно. Привлекают ситуации, связанные с риском. Может рисковать как здоровьем, так и материальным благополучием. Рискует независимо от последствий. Возможен неоправданный риск, риск ради риска.

Средние значения факторов H (4-7 стенов) и F (4-7 стенов) отражают стремление человека находить позитивное в жизни. Однако полностью отключиться от неприятностей, от повседневных проблем не удается. Верит в удачу в том случае, если когда ситуации знакомы и можно использовать проверенные опытом стратегии поведения и решения задач. Рискует взвешенно. Рискованные ситуации привлекают тогда, когда риск оправдан и успех реально достижим.

Низкие значения факторов H (1-3 стена) и F (1-3 стена) встречаются у тех, кто склонен драматизировать события, усложнять происходящее. Настроение часто снижено. Жизненная перспектива воспринимается преимущественно негативно. Уверенность в себе слабо выражена. Преобладает ориентация на избегание неудачи. Риск пугает. Ситуации, связанные с риском, избегаются.

Сочетание факторов O и Q4 характеризует разные проявления тревожности как личностного свойства.

Высокие значения факторов O (8-10 стенов) и Q4 (8-10 стенов) описывают человека, который часто тревожится о возможных неудачах и неприятных событиях, сожалеет о прошлых своих поступках. Неудовлетворен собой, испытывает чувство вины, что создает трудности во взаимоотношениях с окружающими. Болезненно переносит критику в свой адрес. Похвалу, комплименты принимает с большим недоверием. Препятствия на пути к достижению цели воспринимает как непреодолимые, склонен фиксироваться на неприятных сторонах событий, что препятствует поискам выхода из проблемных ситуаций.

Средние значения факторов O (4-7 стенов) и Q4 (4-7 стенов) относятся к человеку, который испытывает тревогу, беспокойство в непривычных для себя ситуациях. Тогда, когда обстановка знакома и предсказуема, ощущение тревоги ослабевает или не возникает вообще. Пытается объективно воспринимать происходящее и окружающих людей. Препятствия на пути к достижению цели кажутся непреодолимыми, но довольно долго ищет оптимальные выходы из сложившейся проблемной ситуации. Критические замечания в свой адрес воспринимает сначала с раздражением, затем находит в них рациональное зерно, и раздражение снимается. В конфликтных ситуациях склонен обвинять не только других, но и себя.

Низкие значения факторов O (1-3 стена) и Q4 (1-3 стена) характерны для человека, который критично воспринимает окружающую реальность. Редко тревожится о будущем, не волнуют также и прошлые поступки. Высокая самооценка, уверенность в себе, удовлетворенность своими достижениями помогают преодолевать реально возникающие препятствия. Терпимо относится к критическим замечаниям в свой адрес. В конфликтных ситуациях склонен преимущественно обвинять других.

В группу **регуляторных свойств** личности входят следующие факторы:

- Q3 – самодисциплина
- G – моральная нормативность

Высокие значения факторов Q3 (8-10 стенов) и G (8-10 стенов) встречаются у тех, кто способен мобилизовать себя на достижение поставленной цели вопреки внутреннему сопротивлению и внешним препятствиям. Действует продуманно, настойчиво. Организован: заканчивает начатые дела, четко представляет порядок выполняемых дел, планирует время. Сохраняет самообладание в критических ситуациях, способен регулировать внешние проявления эмоций. Критичен к себе. Поведение часто регулируется требованиями группы, требованиями окружающих людей. Ответственен, с ярко выраженным чувством долга.

Средние значения факторов Q3 (4-7 стенов) и G (4-7 стенов) говорят о способности человека быть организованным и настойчивым прежде всего в ситуациях, в которых адаптировался. В случае неожиданного появления дополнительной нагрузки может действовать хаотично, неорганизованно. Избирательно относится к общегрупповым нормам и требованиям. Совестливость, ответственность в лично значимых ситуациях могут сочетаться с формальным выполнением обязанностей тогда, когда ситуация не затрагивает личных интересов.

Низкие значения факторов Q3 (1-3 стена) и G (1-3 стена) характерны для тех, кто отступает от желаемой цели, как только появляются внутренние или внешние препятствия. Часто действует неорганизованно. Не умеет планировать и рационально распределять свое время. Поведение регулируется преимущественно личными, сиюминутными желаниями и потребностями, поэтому не всегда вписывается в традиционные рамки. Свои возможности не всегда оцениваются критично. Достаточно свободно относится к моральным нормам.

Вторичные факторы опросника Р. Кеттелла.

Вторичные факторы вычисляются только по стенам.

1. Тревожность

   F1 = [38 + (2 x L + 3 x O + 4 x Q4) – 2 x C – 2 x H – 2 x Q3] : 10,

   Где «38» – нормирующая константа,

   L, O, Q4, C, H, Q3 – значения соответствующих факторов в стенах.
2. Экстарверсия

   F2 = [2 x A + 3 x E + 4 x F + 5 x H – 2 x Q2 – 11] : 10,

   Где «10» – нормирующая константа,

   A, E, F, H, Q2 – значения соответствующих факторов в стенах.

3. Эмоциональная лабильность

F3 = [77 + 2 x C + 2 x E + 2 x F + 2 x N – 4 x A – 6 x I – 2 x M] : 10,

Где «77» – нормирующая константа,

C, E, F, N, A, I, M – значения соответствующих факторов в стенах.

4. Доминантность

F4 = [4 x E + 3 x M + 4 x Q1 + 4 x Q2 – 3 x A – 2 x G] : 10,

Где E, M, Q1, Q2, A, G – значения соответствующих факторов в стенах.

Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «–», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». Из имеющихся показателей по всем 16 факторам строится, так называемый «профиль личности». При интерпретации уделяется внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» – от 8 до 10 стенов.

Источник:

1. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 100-120)

2. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ: ХРАНИТЕЛЬ; СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с.90-131)

3. «Уровень субъективного контроля»

(УСК)

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализуют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

Инструкция: Прочитав каждое утверждение, решите для себя согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Опросник УСК

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.
15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.
30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.
31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя совпадающие с ключом ответы. К опроснику УСК прилагается семь ключей, соответствующих семи шкалам:

- Шкала общей интернальности (Ио).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями, которые они рассматривают как результат случая или действия других людей. Для определения УСК по данной шкале необходимо помнить, что максимальное значение показателя по ней равно 44, а минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Такие люди считают, что всего самого хорошего в своей жизни они добились сами и что они способны с успехом идти к намеченой цели в будущем. Низкий показатель по шкале Ид свидетельствует о том, что человек связывает свои успехи, достижения и радости с внешними обстоятельствами - везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Максимальное значение показателя по этой шкале равно 12, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области неудач (Ин).

Высокий показатель по этой шкале говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Низкий показатель свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения. Максимальное значение Ин - 12, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

Высокий показатель Ис означает, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье. Максимальное значение Ис - 10, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).

Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает себя, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в частности, в своем продвижении по службе. Низкий Ип указывает на склонность придавать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, коллегам по работе, везению - невезению. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

- Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

Высокий показатель по Им свидетельствует о том, что человек чувствует себя способным вызывать уважение и симпатию других людей. Низкий Им указывает на то, что субъект не склонен брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Максимальное значение Им - 4, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Высокий показатель Из свидетельствует о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье и полагает, что выздоровление зависит преимущественно от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. Максимальное значение Из - 4, минимальное - 0.

Ключи для обработки результатов опросника

Ио:	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«–»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ид:	«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	«–»	1, 5, 6, 14, 26, 43

Ин:	«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	«–»	7, 24, 33, 38, 40, 41
Ис:	«+»	2, 16, 20, 32, 37
	«–»	7, 14, 26, 28, 41
Ип:	«+»	19, 22, 25, 42
	«–»	1, 9, 10, 30
Им:	«+»	4, 27
	«–»	6, 38
Из:	«+»	13, 34
	«–»	3, 23

Источник:

1. Практическая психология для менеджеров / Под ред. М. К. Тутушкиной. - М. : Филинъ, 1996. - 368с. (с. 104-109)
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии, 2005. - 490 с. (с. 9-13)

4. Опросник САН
(самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								Активный
4	Малоподвижный								Подвижный
5	Веселый								Грустный
6	Хорошее настроение								Плохое настроение
7	Работоспособный								Разбитый
8	Полный сил								Обессиленный
9	Медлительный								Быстрый
10	Бездеятельный								Деятельный
11	Счастливый								Несчастный
12	Жизнерадостный								Мрачный
13	Напряженный								Расслабленный
14	Здоровый								Больной
15	Безучастный								Увлеченный
16	Равнодушный								Взволнованный
17	Восторженный								Унылый
18	Радостный								Печальный
19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать
23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый

26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Источник:

1. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141-145.
2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. (с. 36-38)
3. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 19-20)

5. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Н. Эндлера и Д. Паркера) (Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

Фамилия или шифр _____ Дата _____

Пол: ____ Дата рождения _____

Род занятий _____Образование _____

Семейное положение: состою в браке _____не состою _____

(в том числе гражданском)

Вдова/вдовец _____ Разведен(а) _____

Дети _____ (в том числе неофициально)

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации:

	Никогда	Редко 2	Иногда 3	Часто	Очень часто
1. Лучше распределяю свое время					
2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить					
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни					
4. Стараюсь быть на людях					
5. Виню себя за нерешительность					
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации					
7. Погружаюсь в свою боль и страдания					
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации					
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая					

10. Думаю о том, что для меня самое главное					
11. Стараюсь больше спать					
12. Балую себя любимой едой					
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией					
14. Испытываю нервное напряжение					
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной					
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать					
19. Испытываю эмоциональный шок					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить					
23. Иду на вечеринку, в компанию					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию					
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию					

27. Обдумываю случившееся, и учусь на своих ошибках					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся					
29. Иду в гости к другу					
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать					
31. Провожу время с дорогим человеком					
32. Иду на прогулку					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь					
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках					
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю					
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее					
37. Звоню другу					
38. Испытываю раздражение					
39. Решаю, что теперь важнее всего делать					
40. Смотрю кинофильм					
41. Контролирую ситуацию					
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать					
43. Разрабатываю несколько различ-					

ных решений проблемы					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации					
45. Отыгрываюсь на других					
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это					
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации					
48. Смотрю телевизор					

Подсчет баллов для

«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС)

1. Для копинга, ориентированного на решение задачи, проблемы (проблемно-ориентированный копинг, или ПОК), суммируются следующие 16 пунктов: **1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.**

2. Для копинга, ориентированного на эмоции (эмоционально-ориентированный копинг, или ЭОК), суммируются следующие 16 пунктов: **5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.**

3. Для копинга, ориентированного на избегание (КОИ), суммируются следующие 16 пунктов: **3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37. 40, 44, 48.**

Можно подсчитать субшкалу «Отвлечение», состоящую из 8 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: **9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.**

Субшкала «Социальное отвлечение» может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: **4, 29, 31, 35, 37.**

(Обратите внимание, что пункты шкалы «Избегание» 3, 23 и 32 не используются в субшкалах «Отвлечение» и «Социальное отвлечение».)

Чтобы получить сумму баллов, сложите обведенные кружками цифры соответствующей шкалы. Обратите внимание, что каждый пункт входит только в одну шкалу.

Эмпирические нормы опросника КПСС при адаптации
(получены Т. Л. Крюковой (2001)

Название стилей/субстилей	Пол	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	м	31-52	53-65	66-79
	ж	24-52	53-64	65-80
2. Эмоционально-ориентированный копинг	м	16-35	36-48	49-64

(ЭОК)				
	ж	20-37	38-51	52-76
3. Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)	м	17-34	35-45	46-64
	ж	20-38	39-49	50-69
3.1.Субшкала «Отвлечение»	м	8-14	15-22	23-32
	ж	8-16	17-22	23-32
3.2. Субшкала «Социальное отвлечение»	м	5-12	13-17	18-25

Методика «Опросник о способах совладания (ОСС)»

(адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики

Р. Лазарус и С. Фолкман (1988)

«Way of Coping Questionnaire (WCQ)»

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	ни-когда	ред-ко	иног-да	ча-сто
1.	... сосредотачивался на том, что мне нужно было сделать дальше – на следующем шаге				
2.	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь				
3.	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
4.	...говорил с другими, чтобы побольше узнать о ситуации				
5.	...критиковал и укорял себя				
6.	...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
7.	...надеялся на чудо				
8.	...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
9.	...вел себя так, как будто ничего не произошло				
10.	...старался не показывать своих чувств				

11.	...пытался увидеть в ситуации что-то положительное				
12.	...спал больше обычного				
13.	...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
14.	...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
15.	...во мне возникала потребность выразить себя творчески				
16.	...пытался забыть все это				
17.	...обращался за помощью к специалистам				
18.	...менялся или рос как личность в положительную сторону				
19.	...извинялся или старался все загладить				
20.	...составлял план действий				
21.	...старался дать какой-то выход своим чувствам				
22.	...понимал, что сам вызвал эту проблему				
23.	...набирался опыта в этой ситуации				
24.	...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25.	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
26.	...рисковал напропалую				
27.	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву				
28.	...находил новую веру во что-то				

29.	...вновь открывал для себя что-то важное				
30.	...что-то менял так, что все улаживалось				
31.	...в целом избегал общения с людьми				
32.	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33.	...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
34.	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
35.	...отказывался воспринимать это слишком серьезно				
36.	...говорил о том, что я чувствую				
37.	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел				
38.	...вымещал это на других людях				
39.	...пользовался прошлым опытом – мне приходи-лось уже попадать в такие ситуации				
40.	...знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
41.	...отказывался верить, что это действительно произошло				
42.	...я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому				
43.	...находил пару других способов решения проблемы				
44.	...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45.	...что-то менял в себе				

46.	...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
47.	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
48.	...молился				
49.	...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
50.	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему				

В нашем исследовании мы также опираемся на предложенные Р. Лазарус и С. Фолкман (1980, 1985) ситуативно-специфические стратегии, созданные ими на основе процессуальной концепции совладающего поведения:

1) конфронтативный копинг, который характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску – пункты **2, 3, 13, 21, 26, 37**;

2) поиск социальной поддержки или усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других – **4, 14, 17, 24, 33, 36**;

3) планирование решения проблемы (произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы, – пункты **1, 20, 30, 39, 40, 43**;

4) самоконтроль или усилия по регулированию своих чувств и действий – **6, 10, 27, 34, 44, 49, 50**;

5) дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость) – пункты **8, 9, 11, 16, 32, 35**;

6) положительная переоценка (усилия по созданию положительного значения, фокусирование на росте собственной личности включает также религиозное измерение) – пункты **15, 18, 23, 28, 29, 45, 48**;

7) принятие ответственности (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения) – пункты **5, 19, 22, 42**;

8) бегство – избегание (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (а не дистанцирование от нее) – пункты **7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47**.

Обработка результатов

При обработке полученныхданных за каждый вариант ответа начисляются определенные баллы:

вариант «никогда» – 0 баллов;

вариант «редко» – 1 балл;

вариант «иногда» – 2 балла;

вариант «часто» – 3 балла.

После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале.

Для интерпретации результатов используются тестовые нормы, приведенные в таблице 3.

Тестовые нормы опросника ОСС (**WCQ)**

Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения			
	а	б	а	б	а	б
Конфронтативный копинг	от 1 до 6	от 0 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Дистанцирование	от 1 до 6	от 1 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Самоконтроль	от 4 до 11	от 1 до 10	от 12 до 16	от 12 и до 15	от 17 до 21	от 16 до 19
Поиск социальной поддержки	от 0 до 7	от 0 до 7	от 8 до 13	от 8 до 13	от 14 до 18	от 14 до 17
Принятие ответственности	от 0 до 5	от 0 до 5	от 6 до 9	от 6 до 9	от 10 до 12	от 10 до 12
Бегство–избегание	от 3 до 7	от 1 до 7	от 8 до 13	от 8 до 14	от 14 до 23	от 15 до 22
Планирование решения проблемы	от 2 до 10	от 3 до 9	от 11 до 15	от 10 до 13	от 16 до 18	от 14 до 18
Положительная	от 3 до 9	от l до 9	от 10 до 15	от	от	от

переоценка				10 до 14	16 до 21	15 до 19

Примечание, а – выборка старше 20 лет (п=381чел.); б – выборка младше 20 лет (п=219 чел.).

II. КОПИНГ – СТРАТЕГИИ, БЛОК ЗАНЯТИЙ

1. Копинг - стратегии

Занятие 1

Дискуссия «Как справляться со стрессом?»

Ученикам задаются вопросы:

– Знаете ли вы, как люди пытаются побороть тревогу и справиться с неприятными ощущениями?

– Какие способы позволяют быстро восстановить контроль над собой?

Если среди ответов учащихся названо курение, употребление алкоголя и других ПАВ как способ снятия стресса, то ведущий должен убедить учащихся, что употребление ПАВ для снятия стресса – это саморазрушающее поведение и создает только иллюзию снятия стресса. Основной вывод, к которому должны придти участники: справляться со стрессом позволяет саморегуляция как особая черта характера. Человек с сильным характером обязательно обладает саморегуляцией, позволяющей ему не только эффективно действовать в ситуации стресса, но и быть уверенным в себе и в своих силах.

Упражнение «Снятие напряжения в стрессовой ситуации».

Все участники делятся на 3 группы.

– Запишите различные возможности снятия напряжения по степени значимости для человека и использования в жизни.

Участники знакомятся с техниками, снижающими и повышающими напряжение в общении (распечатка или показ на экране).

Снижение напряжения	Повышение напряжения
1. Предоставление партнеру возможности высказаться и выговориться	1. Перебивание партнера
2. Вербализация эмоционального состояния (проговаривание своих эмоций, открытое их предъявление): а) своего (Я – высказывание); б) партнера	2. Игнорирование эмоционального состояния: а) своего; б) партнера
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.)	3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего
4. Проявление интереса к проблемам партнера	4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах	5. Принижение партнера, негативная оценка его личности

6. В случае вашей неправоты – немедленное признание её	6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	7. Поиск виноватых и обвинение партнера
8. Обращение к фактам	8. Переход «на личности»
9. Спокойный уверенный темп речи	9. Резкое убыстрение темпа речи
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела (глубокое дыхание, разворот плеча, пропуск агрессии и др.)	10. Избегание пространственной близости, контакта глаз

Разыгрывание ситуаций (желательно снимать на видеокамеру).

Участникам в тройках предлагается разыграть одну и ту же ситуацию с различными (позитивными и негативными) стратегиями поведения в трудной жизненной ситуации с использованием техник снятия и повышения напряжения.

Составление таблицы «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Упражнение «Позитивный анализ ситуации»

Участникам предлагается разбиться на 3-4 группы. Каждой группе необходимо придумать и кратко охарактеризовать одной – двумя фразами примеры двух трудных жизненных ситуации – позитивной и негативной. В каждой ситуации необходимо найти по три положительных и три отрицательных стороны. Например, негативная ситуация «Внезапная болезнь» – может кроме отрицательных характеризоваться и положительными сторонами: возможность отдохнуть, почитать книгу или посмотреть фильм, на которые раньше не хватало времени, успокоиться, отдохнуть от суеты и др.

В конце упражнения каждая группа представляет две ситуации и их положительные и отрицательные стороны и последствия.

Изготовление коллажа «Стратегии снятия стресса»

Оборудование: журналы, газеты, ножницы, клей, краски, кисточки, маркеры.

Все участники делятся на три группы и с помощью вырезок из цветных журналов, газет, различных предметов создают свой коллаж, на котором представляют различные стратегии снятия стресса, а затем комментируют их.

При анализе работы выделяется группа, которая смогла предложить самое большое количество стратегий. Готовые коллажи развешиваются на стенах аудитории.

Рефлексия

Занятие 2

Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание), развитие навыков адекватного выбора поведенческой стратегии.

Введение

Притча «Нереализованные возможности»

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и воскликнул: «Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал, но ничего не произошло».

«Я не это тебе обещал, – ответил ангел. – Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил».

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», – сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» – спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея через несколько лет была дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще помнишь, – сказал ангел, – был случай, когда большое землетрясение сотрясало город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь – найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимания на призывы о помощи и остался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, тебя уважали бы все оставшиеся в живых в городе», – сказал ангел.

«Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, – сказал ангел, – она стала бы твоей женой, с ней бы тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Обсуждение:

– О чем эта притча?

– Что помешало человеку реализовать свои возможности?

– Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы сожалели о неиспользованных возможностях?

Актуальность проблемы.

Разминка. Упражнение «Дракон»

Все участники встают в цепочку. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». Голова должна поймать хвост. Упражнение направлено на разрядку.

Определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание)

На занятии мы говорили, что, оценивая проблему, проводя ее первичную и вторичную оценку и переоценку, человек выбирает стратегии преодоления проблемной ситуации. Существует три основных и множество ситуационных стратегий совладания.

К основным стратегиям преодоления трудной жизненной ситуации относятся:

1. Стратегия разрешения проблем.
2. Поиск социальной поддержки.
3. Стратегия избегания.

Ведущий приводит примеры применения различных стратегий поведения.

Разыгрывание и обсуждение ситуаций.

Участникам предлагается разыграть сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

– Подберите выражения, которые соответствуют стратегии избегания.

– Сформулируйте девизы людей, выбирающих стратегию разрешения проблем.

– Подберите основные фразы, характерные для людей, использующих стратегию разрешения проблем.

Завершение работы.

Цель: осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем.

Разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем». Ведущий вместе с участниками разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса»

Занятие 3

Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»

Введение.

Притча «Реализованные возможности».

«Два мудрых человека встретились однажды и решили принести как можно больше пользы для жителей своих городов. Однако первый был намного способнее второго: знал много языков, имел много книг, умел играть на многих инструментах и был более почитаем в своём отечестве. Они решили встретиться через несколько лет и посмотреть, у кого, что получилось. И вот, первый пришел в своё селение и очень долго думал – чего бы такого грандиозного придумать. Так в размышлениях и прошло отведенное время.

А второй мудрец, менее способный, недолго думая, сразу же начал просто говорить с людьми, предлагать им свою помощь. Так постепенно он смог организовать самую активную часть города,

и каждый из них, выполняя своё малое дело, которое умел совершать хорошо, помогал другим своим мастерством, особенно тем, которые особо в этом нуждались. По окончании назначенного срока первый лишился уважения в городе и так ничего хорошего и не сделал. Второй же стал для многих хорошим другом и польза для жителей была такой огромной, что город стал одним из самых богатых в округе».

Обсуждение:
– Как второму мудрецу удалось стать хорошим другом для жителей города?
– Чем он помог людям?
– Всегда ли человек использует свои возможности?

Упражнение «Превращение в парах»

Где бы вы не находились, выберите себе любой неживой предмет и представьте, что вы превратились в него. Для вашего превращения подойдет любой предмет (стол, стул, кресло, лампочка, дверь, окно …). Превратились? Каждая пара должна выбрать один предмет и подумать о том, что происходит вокруг вас с точки зрения того предмета, в который вы превратились. Причем один участник должен представить себя предметом-пессимистом, а другой – предметом-оптимистом.

Обсуждение:
– Как воспринимает окружающий мир пессимист?
– Чем отличается позиция оптимиста?
– У кого больше трудных жизненных ситуаций в жизни? Почему?

Упражнение «Групповое сочинение трудных жизненных ситуаций»

Группа делится на две-четыре команды. Команда садится за отдельный стол. Каждый участник получает лист бумаги, на котором он начнет сочинять свою историю. Название проблемы и первое предложение пишет автор ситуации сам, подписав свой листок с обратной стороны. Через 5 минут все сидящие за одним столом передают свои листочки по кругу.

Работа идет по блокам. Первый круг – описание трудной жизненной ситуации. Участник получает начало истории и придумывает продолжение к нему, состоящее из одного предложения. Когда листок возвращается к своему хозяину, начинается второй круг – разрешение трудной жизненной ситуации. Так как и первый, и второй круг начинает хозяин трудной жизненной ситуации, эту ситуацию с полным правом можно считать авторской. После окончания второго круга работы, когда каждый участник написал продолжение историй, листок возвращается к своему хозяину. Ему предоставляется возможность прочитать всю ситуацию и добавить еще одно предложение для окончания рассказа. Затем каждый участник зачитывает получившиеся ситуации и их разрешение. Зачитываются сначала не все ситуации, часть историй будут обсуждаться после информационного блока уже с полным разбором по этапам.

Обсуждение:
– Понравилась ли вам история, которая у вас получилась?
– Согласны ли вы с предложенным вариантом разрешения проблемы?
– Что бы вы хотели добавить?
– Определите стратегию, которая была использована для разрешения проблемы.

Завершение работы. Рефлексия.
Обмен чувствами и впечатлениями о занятии, анализ полученного опыта.

Занятие 4

Отработка навыков
Введение.

Сегодня мы поговорим с вами о проблемах и способах поведения в трудной жизненной ситуации. Когда мы испытываем напряжение из-за стресса, вызванного проблемой, мы воспринимаем ее как врага, как несчастье, которое приносит только горе. Однако проблемы, помимо страданий, одновременно оказывают нам помощь. Они могут быть нам полезны, облегчая решения других стрессовых ситуаций, предоставляя нам новую полезную информацию, которую нельзя было получить никак иначе. Поэтому каждый раз, сталкиваясь с трудной жизненной ситуацией, можно говорить себе: «Не знаю хорошо это или плохо, у медали есть и другая сторона…». Тогда нам откроются новые возможности для решения проблемы. Сегодня мы познакомимся с несколькими способами самопомощи в разрешении проблем.
Когда человек сталкивается со стрессовой ситуацией, у него возникают трудности в выборе стратегии поведения. Прежде чем принять решение, ему необходимо оценить происходящие процессы. Условно эту оценку можно разбить на три этапа: первичная, вторичная, переоценка.
На первом этапе происходит первичная оценка – это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т. д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.
Следующим этапом является вторичная оценка – это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос «Что делать?». Возможны следующие варианты поведения: произвести немедленный поведенческий ответ или подумать о выборе стратегии поведения. Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы (Что мне может помочь? Кто мне может помочь? Как я это делал раньше?). На основе данного анализа человек принимает решение.
Если у человека есть возможности и время, он может отсрочить принятие решения, продолжить свои размышления о событии, повторно рассмотреть его и еще раз оценить. Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нем. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Упражнение «Оценка ситуации».
Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся список записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников.
Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации.

Ролевая игра «Учитель и ученик»
Ведущий приглашает к участию в игре добровольцев. Он мотивирует участников на разыгрывание трудной ситуации из их реальной жизни. Ведущий может сам предложить ситуацию. Причем одна

группа показывает пример адаптивной стратегии поведения участников, другая же группа реализует неадаптивную стратегию поведения. Например, можно использовать ситуацию, когда ученик не выполнил домашнего задания и приходит на урок с опозданием.
Разыгрывание ситуаций (желательно снимать на видеокамеру для дальнейшего обсуждения).

Обсуждение:
– Сформулируйте, в чем состоит проблема?
– Были ли похожие ситуации в вашей жизни?
– Рассмотрите возможные варианты разрешения данной ситуации.
– Каковы последствия стрессовой ситуации для каждого участника?
– Есть ли в распоряжении сторон необходимые условия или средства для успешного разрешения ситуации?

Разминка.
Упражнение «Бег сороконожек».

Сначала группа делится на две команды. Участников каждой команды просят встать по росту, начиная с самого высокого. Упражнение выполняется молча, без обсуждения друг с другом.
– Какая команда справилась быстрее? Почему?
Затем первый участник просовывает левую руку между своих ног, тот, кто стоит сзади, берет его за руку правой рукой, а свою левую руку тоже просовывает между своих ног. И так все остальные. В итоге получается цепочка. Затем очень аккуратно, чтобы цепочка не оборвалась, ведущий просит участников сделать круг по комнате.
– Чья команда справилась быстрее? Почему?
– Что вам понравилось?
– Что особенно запомнилось в работе?

Домашнее задание.
Составьте перечень трудных жизненных ситуаций, которые сложились у вас или ваших друзей и близких. Опишите подробно одну ситуацию.
Проведите оценку стрессовой ситуации и выберите стратегию поведения в ней. Обсудите возможные варианты разрешения проблемы с друзьями, родителями.

Занятие 5

Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»

Цель: ознакомить участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами.

Введение.
Притча «Огромная дверь»

Король одного из королевств объявил конкурс на место своего главного советника.
Король объявил, что советником станет тот, кто сможет открыть каменную дверь. Всех собравшихся проводили к каменному зданию в саду. Здание было внушительным и дверь, которую предстояло открыть, пугала своими размерами. Рядом с мощной дверью человек казался карликом.
Часть конкурсантов подумала: «Эту дверь никогда не открыть, настолько она тяжела. Зачем же даже пытаться – это поставит меня в глупое положение. Нет никакого желания оказаться посмешищем», – они развернулись и ушли прочь из сада. Тем, кто остался, предложили подойти к

двери, но они не двинулись с места. И только пастух подошел вплотную, внимательно осмотрел дверь и надавил не нее. Раздался жуткий скрип, и дверь легко отворилась. Все поняли, что дверь лишь казалась огромной, а открыть её было не сложно.
Так пастух стал главным советником, потому что не побоялся попробовать…

Упражнение «Корзина проблем»

Каждый участник на листочке бумаги записывает проблему, которая актуальна для него, которую пока он самостоятельно решить не может. Все листочки сворачиваются и кладутся в «корзину проблем» (можно вместо корзины использовать шляпу или коробку). Все проблемы тщательно перемешиваются. Затем друг за другом участники достают по одной проблеме и обсуждают ее уже всей группой, предлагая различные варианты решения. Человек, который написал эту проблему, имеет возможность, не раскрывая себя, рассмотреть различные варианты решения проблемы, предложенные группой.

Обсуждение:

– Воспользуетесь ли вы советом группы для разрешения своей ситуации?
– Подходит ли вам этот вариант?

Шаги составления личного плана разрешения проблем

1. Определите, действительно ли данная ситуация является проблемой.
2. Подумайте, какая вам нужна информация или средства для решения проблемы. Соберите дополнительные сведения. Выберите самое главное.
3. Определите обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.
4. Поставьте желаемую цель.
5. Запишите на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пишите любые самые нелепые варианты, приходящие вам в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.
6. Примите решение.
7. Изучите последствия принятия решения:

– Что мне это даст?
– Будет ли проблема полностью решена?
– Какие положительные последствия могут возникнуть?
– Как я могу наградить в случае решения проблемы?

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: повышение уровня эмпатии между участниками, развитие навыков тактильной чувствительности.

Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в тренинговой комнате небольшой предмет. Один участник выступает в роли «слепого», а второй – «поводыря». Но разговаривать им запрещено. «Поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, и с помощью легких касаний передает ему необходимую информацию о том, в каком направлении двигаться и какие движения выполнять. Глаза можно открыть «слепому» лишь тогда, когда предмет найдет.

Затем участники меняются местами.

Обсуждение:
– Какие чувства вы испытывали, находясь в роли «слепого» и «поводыря»?
– Что помогало и что мешало выполнить задание?

Рефлексия

Занятие 6

Поиск социальной поддержки

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки, с понятиями социально-поддерживающей системы.

Введение.

Притча «Ложки».

«Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.
Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ющей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут.
Вдруг к нему подбегает местный служащий и кричит:
– Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай.
Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди …(ведущий делает остановку).
– Как вы думаете, что делали люди этими ложками?
– Правильно «этими же ложками кормят друг друга».

Обсуждение:
– Какая проблема людей обсуждается в притче?
– Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы нуждались в помощи окружающих?

Разминка.

Упражнение «Марионетки».

Упражнение дает участникам возможность на собственном опыте испытать, как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.
Участники разбиваются на пары. В каждой паре выбирают «марионетку» и «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой паре предлагается разыграть маленькое кукольное представление, где «кукловоды» управляют всему движениями «марионеток». Сценарий сценку участник разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая свое воображение.
После обдумывания и репетиций пары представляют свою сценку остальным участникам, которые выступают в роли зрителей.
Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:
– Какие чувства вы испытывали, когда были «марионеткой»?
– А когда вы были «кукловодом»?

Ведущего важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

Информационный блок.

Человек не может существовать один. Он всегда находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поддержка которых очень важна для него. Особенно важна поддержка близких: семьи, друзей, значимых людей.

Социальная поддержка – один из самых важных процессов в нашей жизни. Она помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать поставленные цели.

Взаимоподдерживающая система отношений объединяет членов семьи или группы в единое целое, дает им возможность эффективно развиваться.

Взаимоподавляющая система отношений, когда один или несколько членов коллектива подавляют окружающих, или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части приводит ее к саморазрушению.

Упражнение «Поддержка семьи».

Участники делятся на три-четыре группы. Запишите предложения, которые родители могут говорить своим детям, чтобы поддержать их или наоборот подавлять их.

Созависимые послания	Поддерживающие послания
Ты упрямый	Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо
Ты должен быть идеальным	Ты можешь ошибаться
Поторопись	Можешь не спешить
Приложи все силы	Ты можешь это сделать
Всегда будь правильным	Ты можешь признать, что не прав
Будь как все	Ты можешь найти тот способ что-то делать, который годится для тебя
Не доверяй другим	Ты можешь доверять своей интуиции, чтобы решить что делать
Ты меня огорчаешь	Ты можешь научиться правилам, которые помогут тебе жить с другими
Ты должен быть серьезным	Я люблю тебя, даже когда мы разные, мне нравится расти вместе с тобой
Ты должен помогать мне	Не мог бы ты мне помочь
У тебя никогда ничего не получится	Ты можешь подумать, прежде чем сказать «да» или «нет» и учиться на своих ошибках
Ты как всегда не прав	Ты имеешь право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей
Ты бестолковый	Ты имеешь право чего-то не знать или не уметь
Будь самостоятельным	Ты всегда можешь попросить моей помощи и поддержки
Ты без меня ничто	Ты можешь думать за себя и получать помощь, вместо того, чтобы быть несчастным
Ты невыносим	Я говорила тебе, что люблю тебя? Я люблю тебя!

Послания о сделанном плохо могут способствовать самоуважению другого человека, если они уважают другого, показывают, что вы достаточно о нем заботитесь, чтобы устанавливать границы, и призываете одерживать победы. Послание о том, что поведение должно быть изменено, **даются с любовью**: Не делай это …, потому что ты важен. Они даются **уважительно:** Не делай это …, потому что это может повредить тебе или другому. Ты можешь сделать это лучше.
Обсуждение:

– Перечислите признаки социально-поддерживающей системы.

Ведущий записывает на ватмане признаки социально-поддерживающей систем (например, взаимное уважение, возможность открыто высказывать свое несогласие, критическое мнение по поводу поступков другого, не унижая его при этом; открытость членов группы; взаимопонимание, сопереживание).

Затем участники приводят примеры проявления перечисленных признаков и изображают семью, ведущую себя согласно указанным примерам.

– Перечислите признаки социально-подавляющей системы.

Ведущий записывает на ватмане признаки социально-подавляющей системы (например, унижение одного из членов группы другими, создание проблем для одних членов группы с целью получения преимуществ и выгоды для других).

Участники приводят примеры социально-подавляющего поведения и демонстрируют их в ролевых играх.

Упражнение «Скульптура семьи» (разыгрывание трудных жизненных ситуаций)

Участникам предлагает представить положение членов семьи в трудной жизненной ситуации при разрешении проблемы.

Рефлексия.

Занятие 7

Развитие копинг-стратегии избегание

Цель: продолжение знакомства с поведенческими стратегиями преодоления стресса, анализ адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

Введение
Притча «Жажда»

Шёл рыцарь по пустыне. Его мучила жажда. Вдруг перед собой он увидел озеро, а возле него – дракона. Достал рыцарь меч и начал биться с драконом. Бился сутки – отрубил одну голову. Бился вторые – отрубил вторую голову. Бьется третьи сутки.

И вдруг последняя голова дракона его спрашивает: «Рыцарь, а ты чего хотел-то?».

– Пить, – отвечает рыцарь.

– Ну так пил бы …

Обсуждение:

–Какую стратегию разрешения проблемы избрал рыцарь (активную или пассивную)?

– Привело ли это к разрешению проблемы и удовлетворению его потребности?

– Какую стратегию можно было использовать для разрешения проблемы без жертв?

Разминка.

Упражнение «Приседания».

На первом этапе упражнение выполняется по одиночке. Участникам предлагается присесть как можно ниже три раза, не касаясь земли руками.

На втором этапе упражнения необходимо приседать три раза в паре лицом друг к другу, руки на плечах другого участника, носки одного участника касаются носков другого.

На третьем этапе участники становятся спиной друг к другу. Цепляются руками друг за друга. Пятки одного участника касаются пяток другого. Приседания выполняются также три раза.

Обсуждение:

– Когда легче было выполнить это упражнение? Одному или вдвоем?

– Что помогало вам быстро подняться?

Продолжение упражнения «Приседания».

Участники делятся на две группы. Каждая группа встает в круг, руки на плечах друг друга. Присесть точно также три раза, не разговаривая друг с другом. Каждая группа делает несколько попыток (команда может попробовать несколько стратегий).

Обсуждение:

– Что нужно сделать, чтобы присесть и встать всем вместе?

– Что помогло вам выполнить это упражнение?

На следующем этапе два круга объединяются в один и приседания выполняются всей группой.

– Когда легче было выполнить это упражнение?

– В чем смысл этого упражнения?

Упражнение «Какой Я? (Я – концепция)».

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает его от других людей. Участникам тренинга предлагается разделить лист бумаги на четыре части по вертикали: в 1-ой графе ответить на вопрос «Какой я?». Для этого быстро написать 10 слов – эпитетов, писать в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители. В 3-ей колонке написать как бы ответил ваш близкий друг, подруга. А в 4-ей колонке написать, каким вы хотите быть.

Далее необходимо выделить слова, которые повторяются во всех колонках. Выписать эти слова – они и есть составляющие вашей личности, ваша «Я – концепция»

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

– количество слов в 1-ой графе – насколько человек сам себя хорошо знает.

– соотношение позитивных и негативных эпитетов – отношение к самому себе.

– из чего складывается представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям)

Обсуждение.

–Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть, и у кого их нет?

В процессе обсуждения ребята приходят к выводу: достоинства и недостатки – это наши психологические особенности, которые нам нравятся или не нравятся. Они есть у каждого человека, нет и ничего страшного, когда у человека есть какие-то недостатки. Можно попросить ребят привести примеры каких-нибудь качеств, которые своему «хозяину» кажутся недостатками, а другим людям – достоинствами.

Упражнение «Мой личный герб и девиз».

– Придумайте, каким мог бы стать ваш девиз. В его качестве может выступить известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание.

Каждому участнику раздается заранее подготовленный бланк герба (см. рисунок).

– в левом верхнем углу напишите свое имя;

– затем нарисуйте, как вы себя представляете или с чем ассоциируете;

– в правом верхнем углу нарисуйте свои достоинства, или то, чем или кем вы гордитесь;

– в левом нижнем углу изобразите свои недостатки, или то, что вам мешает добиваться поставленных целей;

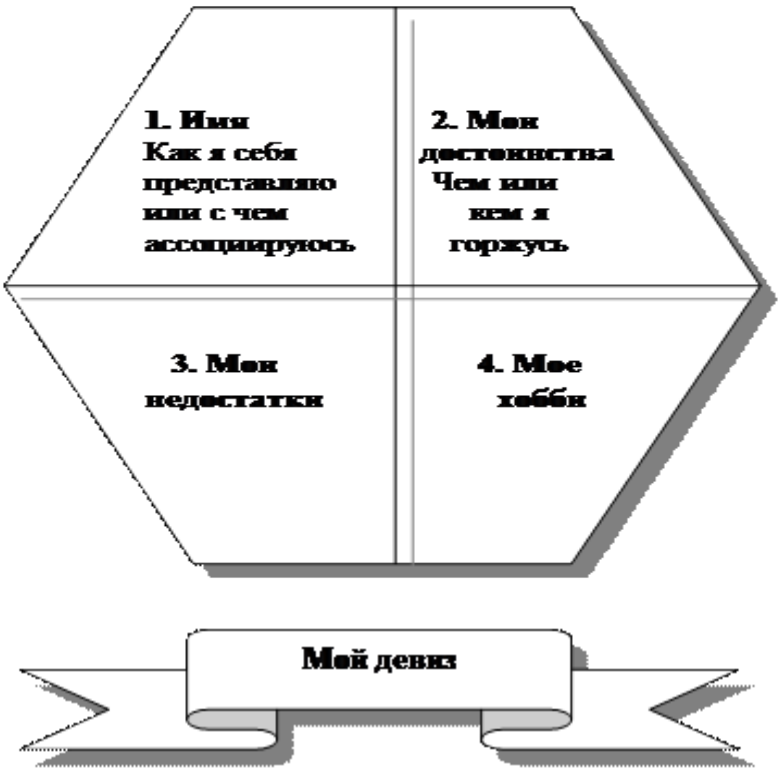
– в правом нижнем углу нарисуйте свое хобби.

По окончании работы участники представляют свои гербы и девизы.

– Найдите тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны вашим.

– Что именно в ваших гербах и девизах показалось вам похожим и что в них является наиболее важным?

– Через 15 минут вы должны представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общие для членов подгруппы объединяющий вас девиз и герб.



Завершение работы.

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового узнали, над чем считают нужным поработать, какие выводы для себя сделали.

Домашнее задание.

Дома выполните следующее упражнение. Встаньте перед зеркалом, чтобы видеть себя в полный рост. Несколько минут спокойно постойте перед ним, глядя себе в глаза, а затем скажите, назвав себя по имени: «Я люблю и принимаю тебя (имя) таким, какой ты есть». После этого еще немного постойте, посмотрите себе в глаза открыто и доверительно и повторите это высказывание еще раз.

Занятие 8

Создание мотивации на формирование здорового жизненного стиля. Знакомство с личностными особенностями

Цель: мотивация на формирование здорового жизненного стиля без употребления психоактивных веществ. Знакомство с особенностями собственной личности. Осознание целостности и многогранности личности, сходства и различия отдельных людей.

Введение.

Упражнение «Минута»

Цель: преодоление физической и психической инертности, активизация внимания участников тренинга на работу в группе.

Оборудование: секундомер

Ведущий предлагает членам тренинговой группы, сидящим в кругу, закрыть глаза, расслабиться и погрузиться в себя, полностью сосредоточившись на своих внутренних ощущениях и переживаниях. Затем по команде ведущего участники тренинга «засекают» минуту на своих «внутренних (биологических) часах». После того, как каждый участник тренинга решит, что минута прошла, он открывает глаза и молча наблюдает за остальными членами группы. Считается, что упражнение выполнено правильно, если участники тренинга открыли глаза в промежутке 55-65 секунд с момента, когда ведущий дал команду и включил секундомер.

Упражнение «Волшебные ладошки».

Цель: осознание собственных отрицательных и положительных качеств, сравнение собственного мнения о себе с мнением окружающих.

Каждому участнику раздается по два листка бумаги. Он пишет свое имя, затем на одном листке обводит свою правую ладошку, на другом – левую ладошку. На каждом пальчике правой ладошки предлагается написать все положительные качества, на левой – отрицательные. Затем рисунки пускают по кругу, и каждый может между пальчиков дописать другие качества автора рисунка. Результаты обсуждаются группой.

Упражнение «Узел проблем».

Цель: выявление собственных проблем, получение каждым участником тренинга поддержки со стороны группы.

Оборудование: шнурки или куски бечевки по количеству членов группы.

Каждому из участников дается кусок веревочки, предлагается внимательно посмотреть на него, подумать над тем, с какими проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узелков. Далее участников просят поставить задачу решить или начать решать эти проблемы во время проведения программы. Ведущий говорит, что участники на последующих занятиях должны рассказывать, как идет разрешение их проблем, с какими удалось справиться.

Упражнение «Круг субличностей».

Цель: осознание многогранности личности, формирование «Я – концепции», выработка принятия и позитивного отношения к разным сторонам собственной личности.

Нарисуйте круг, разделите его на шесть секторов. Перечислите на листе бумаги все сокровенные желания, приходящие вам в голову. Выберите из списка шесть самых важных для вас желаний. Дайте им названия, впишите их в круг.

Упражнение «Комплименты».

Цель: формирование позитивной «Я – концепции».

Участники разбиваются на пары. В каждой паре участники по очереди рассказывают о себе что-то хорошее. Затем каждая пара должна положительно представить друг друга группе.

Медитация «Я – это Я».

Цель: развитие навыков внимательного отношения к себе.

Оборудование: магнитофон, аудиокассеты с медитативной музыкой.

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому, что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и мои успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных веще о себе самой. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, Я смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что делала, как Я думала и как чувствовала. Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной,

вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно.

Подведение итогов занятия.

Участники и ведущий обмениваются чувствами и впечатлениями от проведения занятия. Отмечаются положительные и отрицательные стороны тренинга.

Занятие 9 Заключительное.

Навыки контроля над собственными эмоциями.

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, тренировка умений выражать свое эмоциональное состояние, развитие навыков контроля своего эмоционального состояния.

Введение.

Притча «Слепой».

Однажды один человек проходил мимо слепого. У ног его лежала табличка, на которой было написано: «Я слепой. Помогите мне, пожалуйста». По-видимому, дела слепого шли не очень хорошо – в его шляпе была всего одна монета. Человек взял табличку, что-то на ней написал, поставил табличку на место и пошел своим путем. Через несколько часов он возвращался обратно и, проходя мимо слепого, увидел, что его шляпа полна монет. Табличка с новой надписью стояла на том же месте. На ней было написано: …(ведущий делает остановку).

Обсуждение:

– Как вы думаете, что было написано на табличке?

(Ведущий дочитывает текст притчи до конца: На ней было написано: «Сейчас весна, но я не могу её увидеть!»

– Почему первая надпись не принесла слепому много денег?

– Что изменила вторая?

Разминка.

Упражнение «Передай маску».

Цель: развитие навыка выражения эмоций.

Ведущий фиксирует на лице определенное выражение какой-либо эмоции (маску), поворачивается к первому участнику и передает ему выражение своего лица, которое то должен в точности повторить. Как только участник справился с заданием, этот участник задумывает какую-либо эмоцию и передает её следующему участнику. Так все по очереди копируют и передают несколько эмоций.

Обсуждение:

– Всегда ли вы узнавали эмоцию, которую передавали?

– Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

Упражнение «Какое чувство возникает?».

Ведущий просит участников принять удобную позу и закрыть глаза.

– Я буду называть различные звуки, ваша задача – осознать, какие чувства у вас при этом возникают.

Ведущий перечисляет звуки: резко тормозит машина; звук оркестра, настраивающего инструменты перед началом концерта; шум морских волн, набегающих на берег; смех за окном; детский плач; упала и разбилась чашка; орудийные залпы во время праздничного салюта; громкий крик и т.д.

– Какие чувства у вас возникли?

– Зачем нужны чувства?

– Существуют ли плохие и хорошие чувства? Назовите их.

Во второй части упражнения ведущий предлагает участникам осознать свои чувства в ответ на следующие высказывания. Ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

– Тебе не идет эта прическа!

– У тебя неумное выражение лица!

– Какой ты худой и длинный!

– Слушай, ты ужасный зануда!

– Ты производишь впечатление легкомысленного человека!

– У тебя мятый костюм!

– А ты вообще безвкусно одета!

– У тебя какая-то неуклюжая походка!

– Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!

– А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!

– Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!

– Вечно ты такой никчемный – что ни попросишь, все сделаешь кое-как!

– А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!

– Ну ты и бессовестный!

– Ну ты и бестолковая!

– Привет, сонная муха!

Обсуждение.

Разминка.

Упражнение «Угадай, что я чувствую».

Один участник выходит за дверь, оставшиеся в кругу участники договариваются изображать какую-либо одну эмоцию. После этого водящий возвращается, и участники изображают

загаданную эмоцию, используя выражение лица, позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

На втором этапе группа делится пополам. Половина группы изображает одну эмоцию, половина – другую. Водящий сначала пытается отгадать, какие это эмоции, а потом уточняет, кто что показывает.

На третьем этапе группа делится на две подгруппы, каждому раздаются листочки с разными эмоциями. Члены одной подгруппы пытаются отгадать как можно больше эмоций, изображенных участниками другой. Выигрывает та подгруппа, которая сможет угадать большее количество эмоций.

Обсуждение:

– Всегда ли можно догадаться, какие эмоции испытывает человек?

– Легко ли было изображать эмоции?

– Всегда ли нужно выражать свои эмоции так, чтобы окружающие о них знали?

Упражнение «Назови чувство».

Участники называют различные чувства, которые когда-либо у них возникали. Ведущий записывает их в первый столбик таблицы. В других столбиках таблицы каждому предлагается самостоятельно записать, где (в школе, дома, на улице, в новой компании, среди друзей, в магазине, в секции и др.), в каком месте вы чаще всего испытываете данную эмоцию.

Эмоции	Места, где я обычно испытываю эти эмоции

Обсуждение.
Упражнение «Нарисуй решение проблемы».

– Вспомните какую-либо проблемную ситуацию, над решением которой вы думаете последнее время. Запишите кратко её суть двумя-тремя предложениями на обратной стороне листа.

Участникам предлагаются листы бумаги и угольные и восковые карандаши, пастель. Участники берут карандаши в обе руки и рисуют свои варианты решения проблемы (в итоге получаются неразборчивые каракули). Затем участники меняются своими рисунками. Причем никто не знает, чья проблема ему досталась.

На втором этапе участник переворачивает рисунок и читает проблемную ситуацию. Ему необходимо внимательно посмотреть на рисунок и предложить как можно больше ассоциаций, которые возникли у него о том, как этот рисунок может быть связан с поставленной проблемой и способами её решения.

Обсуждение.

Рефлексия.

Подведение итогов.

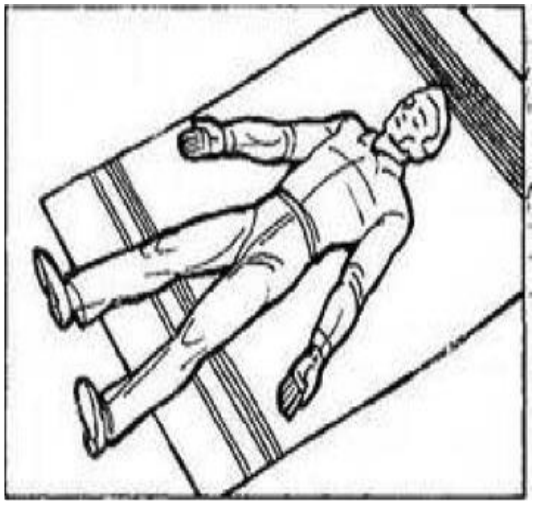
III. УПРАЖНЕНИЯ СНЯТИЕ НЕРВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Нервно-мышечная релаксация проводится в хорошо освещѐнном, тѐплом (+25-27°С) и проветриваемом помещении после выполнения физических упражнений. Пациенты ложатся на спину, на мягкий (без аллергенов) ковѐр, закрывают глаза, полностью расслабляются и выполняют следующие движения:

Напрягли мышцы правой ноги, потянув носок на себя.
Расслабили мышцы правой ноги.
Напрягли мышцы левой ноги, потянув носок на себя.
Расслабили мышцы левой ноги. Напрягли мышцы правой руки, сильно сжав пальцы в кулак.
Расслабили мышцы правой руки.
Напрягли мышцы левой руки, сильно сжав пальцы в кулак.
Расслабили мышцы левой руки.
Напрягли мышцы брюшного пресса.
Расслабили мышцы брюшного пресса.
Напрягли мышцы груди.
Расслабили мышцы груди.
Напрягли мышцы шеи.
Расслабили мышцы шеи.
Напрягли одновременно мышцы ног, рук,
брюшного пресса, груди и шеи.
Расслабили мышцы ног, рук, брюшного пресса, груди и шеи.

Открыли глаза, посмотрели в потолок, посчитали до 10, потянулись всем телом, перевернулись на живот и медленно встали на ноги. Поднимаясь на носки, подняли руки через стороны вверх – вдох, опустили руки через стороны вниз – выдох. Вдох – через нос, выдох – через рот и вдвое длиннее вдоха. Выполнить – 4-6 раз.

2. ТЕКСТ ДЛЯ АУТОТРЕНИНГА



Легли вот так. Спокойно, удобно, без перекрестов рук и ног. Вначале - подготовка. Лягте на спину в постели или на кушетку или диван, под голову положите невысокую подушку; стопы расположите на ширине плеч, расслабьте ноги, при этом носки должны разойтись в стороны; руки слегка согните в локтях, положите ладонями вниз; кисти рук не соприкасаются с туловищем.
Если вы лежите без подушки, то руки нужно вытянуть прямо под острым углом к телу, ладони направлены вверх. Разница в положении рук зависит от положения головы (с подушкой или без нее). Изменение положения головы требует изменения и положения рук вследствие дискомфорта в плечевых суставах. Помните о симметрии позы!
Важно! Всю медитацию сохранять «Маску релаксации» — это выражение лица, при котором максимально расслаблены мимические, жевательные мышцы и язык. Каждая напряженная мышца оказывает стимулирующее воздействие на головной мозг, а это мешает возникновению аутогенного состояния. Есть группы мышц — мимические, жевательные, языка и кистей рук — которые оказывают большее влияние на состояние мозга, чем другие мышцы, поэтому их расслаблению

уделяется большее внимание. Для расслабления жевательных мышц перед аутотренингом потренируйтесь перед зеркалом. При вертикальном положении головы беззвучно произнесите звук «Ы», дайте челюсти отвиснуть. Затем для расслабления языка беззвучно произнесите слог «Тэ», при этом расслабленный язык мягко упрется в заднюю поверхность нижних зубов. Помните, что только пассивная концентрация дает физиологический эффект.
Теперь - глаза закрыты. Проговаривать про себя нижеприведённый текст (заранее выученный, но не досконально, общий смысл). Можно включить музыку, можно без нее. Хорошо, если этот текст будет читать вам кто-то для начала. Или можно слушать аудио запись аутотренинга с уже записанным голосом другого человека.

Текст

«Я расслаблен! Обращаю своё внимание на «маску релаксации». Дышу спокойно через нос… как во сне, вдох… выдох, вдох… выдох…(проговорить 3 раза).

Расслабление

Моё тело наполняет приятное спокойствие и расслабленность. Я нахожусь в уютном тёплом доме, который находиться в красивом и красочном лесу, наполненным райскими птицами, добрыми зверями, сочной зеленью и восхитительными цветами… рядом шумит водопад.
За окном идёт лёгкий дождь, медленно скатываются капли по стеклу… Я лежу на мягкой кровати с закрытыми глазами…. Рядом никого нет… только я и красочная природа за окном. А вокруг меня одно большое спокойствие…
В мою правую руку, в плечо проникла энергия расслабленности, она стекается как вода в ручейке вниз по предплечью в запястье… переходит в кисть, наполняя каждый пальчик безмятежной тишиной. Сделав кистью круг, моё спокойное внимание поднимается вверх по руке, проходит плечо, перетекает медленно грудь. Энергия направляется в левую руку, наполняет собой плечо и предплечье. Опускается в запястье, окутывает каждый пальчик, они становятся спокойными как никогда, они полностью расслаблены. Моё внимание устремляется вверх по руке… выходит из руки, переплывает как кораблик тихое море через грудь и стекается в ноги, бёдра, колени… икры… стопы. Они наполнены расслабленностью… каждый пальчик расслаблен и безмятежен…. Волна спокойствия распространяется вверх по ногам, пересекает всё тело, все органы по очереди. Я чувствую эту волну каждой клеточкой… и эта приятная волна устремляется к голове. Она спокойна… мимические мышцы лица полностью расслаблены. Я вижу внутренним зрением и чувствую, как каждая морщинка распрямляется. Под глазами, у носа, у рта… Лицо отдыхает. Я ощущаю приятное спокойствие и расслабленность своего тела…

Тяжесть

На тело медленно наступает тяжесть…Приятная тяжесть. Я лежу в ванне, наполненной тёплой водой. Теперь вода медленно уходит из ванны, а тяжесть во всем теле осталась. Я созерцаю её там, где она есть. Тяжесть медленно перемещается в правую руку в плечо, оно отяжелело, как будто в него залили свинец. Тяжесть медленно перекатывается в предплечье, кисть, и теперь наливается свинцом мизинец, …далее безымянный пальчик…средний становиться тяжелее руки, он стал самый тяжёлый во всём теле… Тяжесть перемещается в указательный… оттуда вышла… прямо в большой… и пошла верх по руке… далее в плечо… и следом как тяжёлое колесо перекатывается в другую руку… спускается вниз. Предплечье наливается свинцом…волна спускается в кисть…она налилась как яблочко, которое созрело и готово упасть вниз. Пальчики налились металлом. Средний самый тяжёлый… он огромен… он тянет к земле… Энергия тяжести медленно начинает подниматься вверх…плечо… выходит в тело и погружается вниз в правую ногу… Бедро наливается… икра …ступня. Пальчики как грозди огромного винограда тянут вниз. Энергия тяжести переходит в левую ногу и пронизывает все части по очереди. Тяжесть делает свой круг и уходит вверх… опять в тело. Проходит каждый внутренний орган… половые органы насыщенны тяжестью… волна идёт в почки… внимание тяжести влилось в печень… оттуда в легкие. Дышится легко, но они тяжелы. Проходим сердце, оно ровно бьется, ему ничто не мешает, то она тяжелое,

приятная тяжесть как после посещения бани. Тяжесть выходит и устремляется в голову… Голова приросла к кровати. Я чувствую, как веки прикипели друг к другу. Ощущаю, как тяжёлые жевательные мышцы и челюсть тянет вниз… язык как свинец…Тяжесть сделала своё дело, она уходит из тела и головы в мир.

Тепло

Ощущение тяжести сменяется ощущением легкости. Теперь настало полное состояние расслабления. Всё тело воздушно. Небо светлеет, появляется солнышко, лес вокруг оживает, птички радуются теплу и свету. Я радуюсь вместе с ними этой божественной красотой мира. Этот мир сейчас находится именно внутри меня, моего тела, в моих мыслях. Тело и мысли легки и невесомы, они наполняются солнечной энергией мягкого тепла. Руки теплеют, плечи прогреваются на тёплых лучах. Тепло опускается вниз по кистям в пальцы, и каждый пальчик зажигается теплом как новогодняя гирлянда. Это тёплая волна поднимается вверх солнечным ручейком и переходит в левую руку, начинает зажигать теплом изнутри каждую клеточку моего тела… плечо… предплечье. Эта энергия прошла через кисть и наполнила пальчики по очереди. Они зажглись, и теплая струйка устремилась вверх, перекатилось теплым шариком по животу и соскользнуло в правое бедро. Икра, стопы, пальчики, нога теплеет. Энергия тут сделала своё дело и устремляется медленно в левую ногу. Спускаясь как по водопаду захватывая своими лучиками каждую клеточку пространства. Бедро… икра… ступня… Опускается на самый низ, зажигая теплом каждый ноготок…и уходит дальше. Тепло направляется в живот, проходя оно зажигает всё, что встречается на своём пути. Половые органы. Ласковое тепло идёт солнечным шариком по телу переливаясь в почки, оттуда в печень… она теплеет. Энергия поднимается вверх в желудок… Далее в лёгкие, они наполнились нежным теплом приятным и радостным… И наконец, сердце… это мой фонарик зажёгся теплом заботы и радости. Оно работает чётко и ритмично… Всё хорошо! От сердца тепло выходит наружу, на кожу в область солнечного сплетения. В этом месте кожа живота теплеет… и эта энергия тепла распирает по часовой стрелке. Вдох… выдох…. вдох… выдох… Часики крутятся и греют солнечное сплетение… вдох… выдох… Внимание на солнечном сплетение… вдох выдох… На выдохе тепло переходит внутрь живота, оно греет приятным глубинным теплом, расходясь по всему телу.

Я расслаблен настолько, что тело стало до такой степени легкое, что кисти рук отсутствуют. Ноги невесомы, их нет. Моё тело перестает ощущаться. Оно теряет свои очертания, я теряю его границы, оно становится везде и нигде, сплошная солнечная энергия.

Медленно возвращаюсь обратно в комнату, я опять чувствую своё тело, как оно ровно и медленно дышит.

Сердце

По телу проходит спокойная пульсация — это хорошо. Я чувствую пульс своего здорового тела. Оно мне сообщает, что всё в порядке. Концентрируюсь на пульсе. Я чувствую, как каждая клеточка отзывается ровным ритмом жизни. Моё внимание мееедлееенннно переходит на моё дыхание. Дыхание спокойное… его не контролирую, я просто за ним слежу. Оно льётся как ручеёк, спокойной чистой водой, очень мягко. Мне хорошо, приятно, как слегка прохладный воздух вначале входит в меня и скоро он теряется во мне, согреваясь теплом тела. Дышите легко и естественно. Движение моего живота ровно в такт моему дыханию, ровное и спокойное. Дыхание гармонично поднимает всё тело вверх и опускает мягко вниз. Мне дышится легко, как никогда. Я люблю эту жизнь — она прекрасна! Мир прекрасен, а я часть этого мира.

Выход

Я прекрасно отдохнул, я полон сил и энергии. Мне очень хочется жить и сделать все, что я задумал. Пора возвращаться.

Начинаю выходить из состояния расслабления. Возвращаюсь в ту комнату, в которой сейчас лежу. Начинаю ощущать себя, свои руки, свои пальцы, которые могут шевелиться. Ощущаю свои губы, которые могут двигаться. Мышцы становятся упругими. Медленно сжимаю кулаки, чувствую силу

в руках, пальцах. Натягиваю на себя стопы ног, напрягаю их. Чувствую мощь в ногах. Спину прогибаю вверх. Теперь ощущаю одновременно мощную силу во всем теле, тело как одно целое – могучее ядро энергии.
Готовлюсь сделать глубокий вдох, задерживаю его 2 секунды. Одновременно: энергично выдыхаю через рот, разжимаю кулаки и открываю глаза и делаю выход. Я очнулся!
Я бодр, заряжен новой энергией. В теле ощутимый прилив сил. Выхожу в жизнь с бодрым состоянием энергии и внутренним душевным спокойствием. Я готов к плодотворному труду. Я со всем справлюсь!!

3. Пирамида

Игра рассчитана на избавление от негативных эмоций путём разбора их «по полочкам» и осознанию того, что они вполне разрешимы. Приобретите в магазине две детские пирамидки, разделите конусы для нанизывания на «позитивные» и «негативные». Сначала заполните форму для гнетущих вас чувств, стараясь осознать, чем вызвано каждое из них и настолько ли серьёзна проблема. Осознавайте с каждым нанизанным кольцом тот факт, что волнением делу не поможешь, а нервные клетки не восстанавливаются. Затем, освободив сознание от негативных мыслей, принимайтесь за работу более приятную – сосредоточьтесь на том, что радует вашу душу. Позвольте ощущению счастья полностью поглотить вас на этот период.

4. Дыхательные упражнения

ψ Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

ψ Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.

ψ Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

ψ Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

5. Мышечная релаксация

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным.

Использованная литература

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.

2. Андриенко Е. В. Социальная психология / под ред. В. А. Сластенина. – М. : Академия, 2003. – 264 с.

3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–18.

4. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема / Е. П. Белинская [Электронный ресурс] // Психологические исследования : электронный журнал. – 2009. – № 1(3). URL : http://psystudy.ru.

5. Бодров В. А. Личностная детерминанта развития и преодоления психологического стресса / В. А. Бодров // Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 235–256.

6. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.

7. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–123.

8. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 3. – С. 106–116.

9. Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта / А. Н. Иванов. – СПб. : Речь, 2007. – 192 с.

10. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 55–66.

11. Русина Н. А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья / Н. А. Русина // Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 197–216.

12. Раскин В. Н. Семинар-тренинг «Стресс и стрессоустойчивое поведение» // Технологии социально-психологических тренингов / под ред. С. А. Беличевой. – М. : РИЦ Консорциума «Социальное здоровье России», 2001. – С. 118–156.

13. Бабенков Н. К вопросу об эмоционально-личностных особенностях больных сахарным диабетом. Проблемы диабетологии. Сб. научных трудов. Под общ. ред. пр. Меньшикова В.В. и пр. Списивцевой В.Г. М.,1977,стр.89-91.

14. Бурно М.Е. Самовнушение и аутогенная тренировка. - М.: 1975.

15. Вачков И. Основы технологии группового тренинга/ психотехники. - М.: Изд-во “Ось- 89”, 1999

16. Генес С.Г. Патогенез стрессовых реакций при дефиците и избытке инсулина. В кн.: Актуальные проблемы стресса. Кишенёв, 1976.
17. Кискер, Фрайбергер, Розе, Вульф. Психиатрия, психосоматика, психотерапия. - М.: Алетейя, 1999.// пер. с нем.
18. Карвасарский Б.Д. Психотерапия - М.: Медицина,1985.
19. Лайнгер М.А. Особенности реакций личности на заболевание сахарным диабетом и вопросы лечения. В кн.: Нервно-психические расстройства экзогенно-органической природы. М.,1975/ стр.549-555 и 73-81/.
20. Руководство по психотерапии. //Под редак. Рожнова. изд. 3. - Т.: Медицина, 1985.