

Супервизия для психологов и психотерапевтов

Вступление

Сложные социально-экономические условия современной жизни способствуют росту психоэмоционального напряжения, частоты появления депрессивных, тревожных и др. расстройств. Специалисты, предоставляющие психологическую помощь, не исключение – они тоже могут столкнуться с подобными проблемами. Помимо личных трудностей, существуют также и профессиональные. Профессия психолога уникальна тем, что он работает не только в системе «человек-человек», но и становится непрямым свидетелем самых сложных моментов в жизни клиентов. Непростые условия современной жизни, постоянное общение с другими людьми, частые стрессы и большой уровень ответственности делают психологов уязвимыми к появлению психологических проблем.

Так, для качественного выполнения своих прямых обязанностей и сохранения собственного благополучия каждый психолог обязан пройти супервизию, чаще всего не один раз.

Данный курс может помочь прояснить для себя нюансы супервизии, выявить трудности с которыми следует обратиться к супервизору.

Понятие супервизии. Её задачи, функции. Модели и концепции супервизии

Супервизия считается одним из главных методов повышения компетентности психолога.

Определение супервизии варьируется от страны к стране. В США доминирующим пониманием, что такое супервизия является определение предложенное Дж. Бернардом и Р. Гудьиром. Так, супервизия это «... вмешательство старшего коллеги в работу младшего, который обычно (но не всегда) относится к той же самой профессии. Отношения между ними оценочны, имеют строгую иерархию и продолжительны во времени. Их целями являются: повышение профессиональной компетенции младшего коллеги, мониторинг качества оказания профессиональных услуг клиенту, контроль доступа к оказанию профессиональной деятельности.»

В Великобритании принято определение Национальной службы здравоохранения от 1993 года. Так, психологическая супервизия это «Официально признанный процесс профессиональной поддержки и обучения, позволяющий специалистам углубить знания, повысить компетенцию, взять

на себя ответственность за свою психологическую практику, а также повысить качество охраны безопасности и благополучия клиента в сложных ситуациях».

Однако ряд исследователей (Хасебо, Килгрэн, Лит, Листер и Крисп и др.) полагает, что оба этих определения ошибочны ввиду своей расплывчатости.

Более точным определением супервизии можно считать предложенное Д. Милном. Оно было создано на основе оценки 24 эмпирических исследований. Так, определение Милна супервизии таково: «Официально заверенное оказание услуг образования и тренинга, предоставляемых одобренными супервизорами, и сосредоточенных на профессиональной деятельности, которые позволяют контролировать деятельность, поддерживать, оценивать и способствовать профессиональному развитию коллег(и)».

Также популярным считается определение П. Ховкинса и Р. Шохета. Они представляют супервизию как «... взаимодействие, построенное в соответствии с правилами, необходимыми для подготовки специалиста. Супервизия обеспечивает специалистов необходимыми знаниями и опытом в данной профессиональной области, устанавливает стандарты поведения, этические принципы, обеспечивая защиту клиента от непрофессиональных действий терапевта».

Дж. Бернард и Р. Гудьир предлагают следующую таблицу для понимания различий между супервизией и другими способами получения помощи:

	Супервизия и обучение	Супервизия и терапия	Супервизия и консультация
Схожести	Позволяют получить новые знания и навыки, а также оценить их качество.	Работает с поведением, мыслями и чувствами обратившегося к специалисту.	Помогает стать эффективнее в своей деятельности.
Отличия	В обучении ученикам необходимо следовать общему плану, в то время как супервизия очень индивидуальна и отвечает нуждам каждого	Супервизия призвана оценить обратившегося, в то время как терапия не ставит это как цель. Клиенты также более свободны в выборе терапевта, нежели терапевты	Консультация подразумевает, что оба участника процесса равны или обратившийся может уволить консультанта, если тот не выполняет своих обязанностей. В то

	конкретного психолога.	в выборе супервизора. Любая терапия в рамках супервизии направлена исключительно на повышение компетенции психолога как специалиста.	время как супервизор занимает более высокое положение по отношению к психологу, т.к. способен оценить его деятельность.
--	------------------------	--	---

Основными *методами* осуществления супервизии являются:

1. Обратная связь. Супервизор помогает психологу увидеть пробелы в образовании, ошибки в проведении сессии с клиентом.

2. Постановка общих целей супервизии.

Милн выделяет следующие *функции* супервизии:

1. Нормативные (контроль качества предоставляемых психологом услуг, помощь с клиентами).

2. Восстановительные (поддержка и помощь психолога в переживании собственных трудностей, а также трудностей клиента).

3. Формирующие (помощь в поддержании должного уровня компетенции, навыков и общей эффективности в работе).

Помимо этого Мил отделяет супервизию от наставничества и терапии, поскольку первая содержит элемент оценки деятельности и является обязательной к прохождению каждым психологом.

П. Ховкинс и Р. Шохет выделяют следующие *функции* супервизии:

1. Образовательная (развитие умений, навыков, понимания и способностей).

2. Поддерживающая (противостояние влияниям клиента на психолога и его работу).

3. Направляющая (контроль психолога над своей личностью).

Российские психологи в целом придерживаются следующего представления о *функциях* супервизии:

1. Повышение профессиональной компетентности психолога.

2. Психологическая подготовка специалиста к практике.

3. Помощь в решении личных и профессиональных трудностей психолога.

4. Защита клиента от некачественного оказания помощи или причиняющих вред действий.

Можно заметить, что несмотря на разную формулировку, все вышеперечисленные психологи выделяют схожие функции. Хотя детали могут различаться, в целом психологи сходятся на трёх основных пунктах:

необходимости продолжения обучения, мониторинга контроля психолога над собой и защиты клиента. При этом важно отметить, что супервизия обязана выполнять все эти функции. Супервизор, излишне сосредоточенный на дидактической функции, становится консультантом или учителем, излишне сосредоточенный на терапии – становится вашим терапевтом и т.п.

Вместе с тем, супервизия должна быть индивидуальной и отвечать требованиям конкретного психолога. Это значит, что супервизор оказывает помощь в том направлении, в котором психолог и супервизор полагают она требуется. При этом всё равно охватываются все три направления, поскольку сам психолог не всегда может осознавать наличие у себя трудностей, а значит супервизор должен работать на их выявление или даже предупреждение.

Объектами супервизии могут быть:

1. Проблемы самопонимания и самовосприятия (собственные личностные особенности способы поведения и реагирования, а также их влияние на профессиональную деятельность, отношение к себе и к профессиональной деятельности).
2. Взаимоотношения с другими людьми.
3. Формальные и организационные вопросы психологической практики (место психологического консультирования, взаимоотношения с коллегами и вышестоящими лицами).
4. Отношения с клиентом (проблемы обособления, изоляции, зависимости, контрпереноса и ряд иных, характерных для супервизируемого, аспектов его профессиональной деятельности).

Модели и концепции супервизии трудно поддаются классификации. Именно поэтому разделение достаточно условно и часто меняется в зависимости от автора классификации.

Так, Д. Шмельцев предлагает достаточно удобную для начальной ориентации классификацию моделей супервизии:

1. Школьные модели.
2. Развивающие модели.
3. Функционально-ориентированные модели.
4. Процессно-ориентированные модели.

К **школьным** (т.е. в рамках психотерапевтических школ) относят психодинамическую модель, поведенческую, роджериановскую и т.д. Приверженцы этой модели полагают, что лучшим видом супервизии является ориентированный на анализ практики как вида терапии, которым они пользуются.

Гештальтсупервизия хорошо сочетается с феноменологическими или герменевтическими моделями. Подобная супервизия акцентируется на субъективности и личном осознании переживаний и опыта. Как и сама

гештальт-терапия гештальт-супервизия мало структурирована и отличается недостатком внимания к когнициям.

Поведенческая модель супервизии склоняется к оценке психолога по трем принципам:

- изучает ли терапевт подходящие навыки и устраняет ли неподходящее поведение;
- может ли терапевт в ходе супервизии развить и ассимилировать специфические умения;
- может ли терапевт сформулировать свои знания и навыки в поведенческих терминах.

Структурная семейно-терапевтическая супервизия уделяет особое внимание личностному и семейному развитию терапевтов, а *роджерсианская* – формированию достаточного уровня эмпатии и естественного, безусловного принятия у терапевтов.

Развивающие модели супервизии ставят перед супервизиром одну задачу – идентифицировать и стимулировать новые области роста в профессиональном обучении психолога. Так, с поддержкой супервизора терапевт должен пройти путь от усвоения простых компетенций до более комплексных.

Среди развивающих моделей самой исследованной является интегрированная модель развития Столтенберга, Делвота и Макнила. Согласно этой модели терапевт двигается от первого уровня – студента с высокой мотивацией, но страхом оценки, до второго – уверенного и мотивированного терапевта, до, наконец, профессионала с умеренной объективностью, стабильной мотивацией и точной эмпатией. Эта модель позволяет супервизору подстроиться под уровень на котором находится супервизируемый для оказания наиболее эффективной помощи.

Лонганбилл и Делвот имеют немного отличную, но более полную модель развития, состоящую из трех стадий и восьми навыков.

Они относят к стадиям развития:

1. Стагнацию (наивное непонимание проблем).
2. Растерянность (дезорганизация, попытки найти опору).
3. Интеграцию (реорганизация, формирование нового понимания проблемы).

Восемь навыков, которые необходимо развить терапевту составляют: компетентность, эмоциональное осознание, автономию (как полное осознание своих поступков), теоретическую идентичность (как сформированность понимания психологических теорий и их значения для терапии), уважение к индивидуальным различиям, цель и направление (как умение составить план терапии с конечной целью), личностную мотивацию и профессиональную этику.

Функционально-ориентированные модели опираются на несколько теорий и техник, поэтому их ещё называют смешанными. Большинство психологов в своей практике используют самые различные методы, поэтому логично, что супервизия в целом функционирует так же.

Р. Хейнс, Г. Кори и П. Моултон различают два подхода к интеграции различных методов в супервизии:

1. Техническая эклектика – использование техник и методов различных школ без опоры на теорию, которая их создала.
2. Теоретическая интеграция – концептуальное или теоретическое создание новых техник и методов. Это не простое смешение двух или более техник, но создания нечто качественно нового.

Процессно-ориентированные модели основываются на представлении о терапевтическом контакте как стратегии и тактике.

Интегративные модели считаются наиболее универсальными. Они сконцентрированы на:

- процессе терапевтического контакта (вербальная и невербальная коммуникация, глубина, эмоциональность и др.);
- информированном согласии;
- структурировании сессии и курса;
- процессе концептуализации психосоциогенеза расстройства или симптомов;
- избранных мишенях для работы (например, симптом, личность, уровень организации личности, когнитивные, эмоциональные, мотивационные процессы, межличностные отношения и др.);
- соответствии выбора целей и средств вмешательства;
- целенаправленности и результативности психотерапевтического процесса в целом.

Супервизия также имеет несколько *форм*:

1. Очная – супервизор присутствует на сеансе с клиентом или группой. Возможны варианты или с обсуждением сессии по её окончании, или с обсуждением и управлением процессом супервизором по ходу работы.
2. Заочная – терапевт обращается к супервизору по запросу. Чаще всего от супервизируемого требуется доклад (устный, письменный, в виде аудио- или видеозаписи) о сессии или серии сессий.
3. Очно-заочная – (использует в системной семейной психотерапии) – группа супервизоров наблюдает за работой терапевта. При этом используются некие средства, чтобы клиенты не видели супервизоров. В любой момент терапевт может обратиться за помощью к супервизорам.

Для того чтобы проводить супервизию с другими специалистами психолог-супервизор должен сам обладать достаточной компетентностью, знаниями не только собственно в области психологии, но и преподавания психологии, ведения терапии, а также рядом специфических навыков.

Совет психологов Австралии предлагает подход к супервизии основанный на компетенциях. Так, супервизор обязан:

1. Обладать специфическими психологическими знаниями и их пониманием.
2. Знать и уметь применять техники супервизии.
3. Знать специфику функционирования отношений между психологом и супервизором и уметь ими управлять.
4. Уметь оценивать профессиональную компетентность психолога.
5. Уметь оценивать эффективность процесса супервизии.
6. Уметь замечать и решать специфические профессиональные проблемы которые касаются законов регулирующих деятельность психолога, супервизора и профессиональной этики.

Очевидно, что требования к супервизору будут отличаться в зависимости от того, какой модели придерживаются супервизор и супервизируемый. Однако подход основанный на компетенциях представляется наиболее емким, и может применяться и вне зависимости от специфики работы супервизора.

Во время супервизии специалист также может столкнуться с рядом *препятствий*, мешающих работе. К ним относятся:

1. Результаты психологической работы зачастую носят абстрактно-субъективный характер. Т.е. определить или описать их может оказаться сложным, к тому же они часто отсрочены во времени и могут не зависеть от профессионализма психолога. Даже неудачный с точки зрения профессионализма сеанс может парадоксально улучшить состояние клиента. Сам терапевт также может испытывать сложности с передачей проблем, с которыми столкнулся в работе с клиентом.

2. Поскольку предметом работы психолога является психика, а значит чувства, переживания и т.д., психолог принимает на себя критику клиента, становится свидетелем различных эмоциональных реакций клиента. Всё это может оказывать влияние на личную и профессиональную самооценку психолога, его психологическое благополучие. В супервизии психологи с низкой самооценкой могут быть малоактивными и никак не пытаться повысить свою компетентность.

3. Учитывая сложность процесса и особый вид профессиональных отношений, некоторые супервизоры и супервизируемые запутываются кто из

них должен проявлять инициативу. Супервизор ждет, что психолог будет предлагать варианты разрешения проблемы, а психолог – что супервизор даст сразу готовое решение. В результате оба пытаются сподвигнуть друг друга на активность, но только стоят на месте.

4. Предыдущий (удачный или неудачный) опыт супервизии может повлиять на последующие. Супервизия у лучшего из лучших подтолкнет недооценивать всех остальных супервизоров, а самый неудачный опыт может и вовсе отвадить от его посещения.

5. Психолог может не хотеть снова принимать на себя роль ученика.

6. Психолог может оказывать сопротивление во время супервизии из соображений о том, что поскольку он сам профессионал, то должен самостоятельно справляться с проблемами. В ином случае сопротивление может возникнуть из нежелания принимать поддержку.

Упражнения

Поскольку работая психологом специалисту приходится сталкиваться с множеством стрессовых ситуаций, ниже предложены несколько способов преодоления стресса, релаксации.

Желательно опробовать все упражнения, после чего отобрать несколько наиболее подходящих для постоянного использования.

Дневник настроения

Автор: Д. Бернс

Текст Н. Воюцкой и Н. Столярова

Суть техники в том, чтобы проанализировать свои негативные мысли, изменить их и тем самым улучшить свое настроение и ментальное здоровье. Собственно, на этой идее и построена вся когнитивно-поведенческая терапия. Ее основной постулат — убеждения влияют на мысли, мысли — на эмоции, а эмоции — на поведение.

Часто убеждения и мысли бывают иррациональными и вредят человеку — вызывают негативные чувства и проблемное поведение. Например, человек убежден, что недостойн любви и его обязательно оставят одного с разбитым сердцем. Итог — он испытывает подавленность и старается не сближаться с людьми, чтобы не испытывать боль отвержения.

Иррациональные мысли обычно возникают из-за когнитивных искажений — ошибок мышления, в той или иной мере свойственных всем людям. Одна из таких ошибок — предвзятость подтверждения, то есть

склонность искать, замечать и запоминать только ту информацию, которая подтверждает твои взгляды.

Что делать?

Шаг 1. Начертите таблицу с шестью столбцами. Образец ниже.

Шаг 2. Опишите событие, которое вызвало у вас негативные эмоции, в верхней строке таблицы. Не нужно делать это слишком подробно, но стоит вспомнить и записать чувства, которые вы испытали.

Шаг 3. Посмотрите на описание и обведите слова, которые выражают ваши эмоции.

Шаг 4. Оцените выраженность каждого из этих чувств по шкале от 0 до 100%, где 0% — чувство отсутствовало, а 100% — чувство присутствовало в крайней степени. Запишите свои оценки в графу «процент до заполнения».

Пример первой таблички

Событие, которое меня расстроило: неудачное свидание

Эмоции	Процент до заполнения	Процент после заполнения	Эмоции	Процент до заполнения	Процент после заполнения
Грусть, подавленность, печаль, упадок настроения	50%	20%	Смущение, чувствую себя глупо, ощущаю себя униженным		
Тревога, беспокойство, паника, страх, нервозность	30%	15%	Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	40%	20%
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление	20%	10%	Досада, чувствую себя в тупике, что все бессмысленно и добиться цели невозможно	60%	30%
Чувство собственной неполноценности, ничтожности, непригодности, ущербности, некомпетентности	50%	20%	Злость, гнев, обида, раздражение, ярость, в бешенстве		
Одиночество, чувствую, что никто не любит, никому не нужен, чувство отвергнутости, брошенности, оставленности	70%	40%	Опишите другое		

Шаг 5. Начертите еще одну таблицу с шестью столбцами. Образец ниже.

Шаг 6. Вспомните негативные мысли, которое вызвало событие. Чтобы это сделать, стоит сфокусироваться на каждом из пережитых чувств. Допустим, вы испытывали подавленность. Спросите себя: «О чем я думаю, когда ощущаю это? Какие мысли появляются в моей голове? О чем я говорю себе?» В такой момент ваш внутренний монолог может состоять из мыслей о том, что все плохо и жизнь никогда не станет лучше. Запишите все, что мелькает в голове, в первую графу.

Шаг 7. Посмотрите на свои негативные мысли и оцените, насколько вы в них верите. Используйте шкалу от 0 до 100%, где 0% — это полное отсутствие веры в мысль, а 100% — абсолютная убежденность, что мысль справедлива и соответствует реальности. Отметьте результат во второй графе.

Пример второй таблички					
Негативные мысли	Процент до заполнения	Процент после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	Процент убежденности
Опять неудачное свидание. Я никогда не смогу найти человека, который сможет полюбить меня таким, какой я есть. Хватит уже сидеть в дейтинговых приложениях, лучше смириться, что умру в одиночестве в компании сорока кошек	80%	40%	Преувеличение, обобщение	Неудачное — полезный опыт. Оно помогает понять, что тебе нужно в партнере, а что — категорически не нужно. Даже десять или двадцать неудачных свиданий не означают, что правильный человек никогда не найдется. Главное — продолжать искать, и я молодец, что это делаю.	30%

Шаг 8. Проанализируйте негативные мысли — ищите в них когнитивные искажения. Запишите то, что нашли, в четвертой графе.

Шаг 9. Попробуйте переосмыслить негатив. Придумайте новые утверждения — более реалистичные и настолько позитивные, насколько получится. Например, если вы думаете, что все плохо и жизнь никогда не станет лучше, вы можете сказать себе, что сейчас дела на работе идут не очень, но у вас есть шанс это исправить, а еще есть друзья, которые готовы поддержать вас в этот трудный период. Запишите альтернативные мысли в пятой графе.

Шаг 10. Оцените, насколько вы верите в позитивную мысль. Используйте уже известную вам шкалу от 0 до 100%. Запишите свои оценки в шестую, последнюю графу таблицы.

Шаг 11. Заново оцените по шкале от 0 до 100%, насколько вы верите в негативные мысли. Результаты запишите в третьей графе.

Шаг 12. Вернитесь к первой таблице. Проанализируйте, какие эмоции вы испытываете сейчас и насколько они выражены. Оцените их по шкале от 0 до 100% в третьей графе.

**Упражнения из программы
«Формирование психологических ресурсов личности»
Д. Дудиной**

(Все предложенные ниже упражнения можно выполнять самостоятельно)

Упражнение «Моя семья»

Цель: осознание «семьи» как внешнего ресурса личности, актуализация сферы ответственности.

Семья - это важный внешний ресурс для многих людей. Именно эти люди могут успокоить и поддержать, когда вас кто-то обидит. Отдаст «последнее» ради того чтобы вытащить вас из сложной ситуации. Это одни из самых надежных людей в нашей жизни. А теперь давайте задумаемся о том, что мы сами делаем хорошего для своей семьи.

Посередине доски проводится линия мелом.

Инструкция: Сейчас на левой стороне доски мы запишем всё то, что важного сделала для вас ваша семья. Всего у нас получится столько пунктов, сколько человек присутствует на занятии. Если у вас будет больше идей, то это хорошо. Итак, каждый сейчас по очереди выходит к доске и записывает свой вариант. Повторяться в этом задании не разрешается. А теперь в таком же режиме мы запишем на правой стороне доски то, что вы сами сделали значимого для своей семьи.

Рефлексия:

- Какие параметры было писать легче?
- Какие мысли возникали у вас в процессе выполнения упражнения?
- Как вы думаете, в чем польза совершения этих поступков?
- Захотелось ли вам что-то изменить?
- Что еще вам бы хотелось сделать для своих близких?

Домашнее задание:

Вам нужно будет на листе А4 написать большими буквами то, за что вы благодарны родителям. Подумайте очень хорошо, перед тем как это сделать. После этого покажите этот листок семье и обязательно запомните их реакцию и слова. После чего попросите написать на обратной стороне ту черту характера, которой они в вас гордятся.

Упражнение «Как я справляюсь с трудностями?»

Цель: осознание системы внешних ресурсов.

Инструкция: В жизни любого человека случаются ситуации, когда нам приходится очень нелегко, но у каждого есть свой способ, который ему помогает преодолеть возникшие трудности. Подумайте, что помогает вам, когда на душе очень плохо и по очереди запишите это на доске. Мы создадим с вами свой ресурсный список.

После составления общего списка, психолог анализирует его и разделяет на

сферы: «Друзья», «Семья», «Хобби, развлечения», «Учёба, работа», «Любовь». Проводится анализ тех пунктов, которые не вошли в список.

Упражнение «Сказка возможностей»

Цель: осознание внешних ресурсов.

Инструменты: альбомные листы, простые карандаши.

Ход упражнения: Альбомный лист делится на семь квадратов.

«Сейчас вам нужно будет придумать шесть кадров одного рассказа, отвечая на заданные вопросы. Делайте простые схематичные рисунки.

1. Нарисуйте главного героя рассказа
2. Чего он хочет добиться? Какая у него цель?
3. Какие преграды возникли у него на пути?
4. Кто пришёл к нему на помощь?
5. Как были решены проблемы?
6. Чем всё закончилось?
7. Что будет дальше?

Выполняя задание самостоятельно прежде чем читать дальше сперва сделайте рисунки!

После того как все закончили рисовать, психолог начинает объяснять смысл проделанного. «Итак, первый квадрат – главный герой, это вы. Вторая картинка это ваша примерная цель, либо желания. На третьей картинке изображено то, в чем вы чаще всего видите преграды к достижению цели. Четвертый кадр это те люди, на которых вы можете надеяться в сложных обстоятельствах. Пятая картинка это то, при помощи чего вы можете решить возникающие в вашей жизни проблемы. Шестой кадр это ваше предположительное видение результата. Седьмая картинка это дальнейшие жизненные перспективы.».

Рефлексия:

1. Сложно ли было придумывать, что нарисовать?
2. Какой из кадров вызвал наибольшее затруднение? Как вы думаете почему?
3. Как вы считаете, чем могут быть логически связаны 4 и 5 картинки?
4. Какие из предыдущих сфер чаще всего встречались в ваших рассказах? Как вы думаете почему?
5. Какие мысли и эмоции вызвало у вас это задание?
6. Как вы думаете, что вы можете изменить, для того чтобы было еще легче решать затруднительные ситуации?

Упражнение «Секрет благодарности»

Цель: осознание ценности собственной жизни, осознание внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция: На листе бумаги следует записать всё то, за что вы благодарны. Список должен составлять не меньше 30 пунктов. Вспомните своих домашних животных; тренеров и учителей, которые научили вас тому, что пригодиться в жизни; может быть вы за что-то благодарны школе; возможно, вы благодарны судьбе за какой-то случай; подумайте о своём здоровье; подумайте о том, что у вас есть ценного из имущества; какие у вас есть способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше у вас список, тем лучше».

Рефлексия:

- Как вы думаете, зачем мы писали список благодарностей?
- Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения заданий?

Упражнение «Цель понятна!»

Цель: развитие целеустремленности, обучение правильной постановке целей, осознание принципов успешности в достижении целей.

Ход упражнения: Как мы с вами знаем, практически у каждого человека есть цель, но достигают своей цели лишь единицы. Почему два человека ставят одну и ту же цель – разбогатеть, но первый человек богатеет за полгода, а второй всю жизнь так и перебивается от зарплаты до зарплаты. Именно этот секрет и откроется вам в этом упражнении. Для начала запишите на листах цель, которую вы перед собой ставите на данный момент. Сформулируйте её в одном предложении».

Правила формулировки и выстраивания целей.

1. Не употреблять частицы «НЕ». Так как таким образом подсознательно человек сам отвергает свою цель. Например, НЕ ПОЙТИ В АРМИЮ. Вместо такой цели лучше ставить положительную – ПОСТУПИТЬ В ИНСТИТУТ, либо другую, в зависимости от ситуации.

2. Цель должна быть максимально конкретной. Например, абстрактную цель – «Хочу быть счастливым», будет очень сложно осознавать и соответственно она будет с трудом достигаться. Выделите те параметры, которые сделают вас счастливым и именно это будет вашей целью.

3. Действительно хотеть! Это правило заключается в том, что обычно люди ставят перед собой такие цели, которые навязывает ему общество. Например, купить дорогую машину, построить собственный коттедж, иметь много денег. Для начала задумайтесь, действительно ли достижение этой цели сделает вас счастливым, и только после этого действуйте.

4. Каждый день вы должны сделать хотя бы маленький шаг к достижению цели.

5. Нужно знать и прорабатывать конкретные ступени к достижению цели. Так цель будет более понятной, конкретной и достижимой. Именно этому мы с вами сейчас и научимся.

Упражнение «Шарик с водой»

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Сейчас давайте все встанем и представим, что у нас в руках шарик с водой. Подержите его немного, но так, чтобы он не пролился. Постарайтесь почувствовать, как он нагревается от тепла ваших рук. А теперь переложите его на обратную сторону ладони, постарайтесь держать его в равновесии, чтобы он не упал. Перекачиваем шарик по руке до шеи и обратно. Снова до шеи и обратно. А теперь попробуем сделать так, чтобы он прокатился по руке, перекатился за шей и скатился к ладони противоположной руки. Перекачиваем его обратно на исходную руку. И так несколько раз. Будьте сосредоточены только на шарике, вы держите его в ладони, а теперь немного опускаем ладонь и представляем, что вода вылилась на пол.

Упражнение «Напряжение шеи»

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Сядьте в удобную позу, держа спину прямо и свободно опустив руки. Расслабьте мышцы плеч и шеи. Дышите спокойно. Затем на вдохе отведите голову назад. На выдохе наклоните голову вперед, не наклоняя при этом вперед туловища. Повторите упражнения два-три раза. Затем на вдохе поднимите голову. Выдохните и расслабьтесь. В повседневной жизни мы не сразу замечаем напряжение мышц шеи и спины. Благодаря данному упражнению Вы сможете своевременно распознавать и быстро и эффективно устранять состояние напряженности в этих участках.

Упражнение 3. «На позитиве»

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на ваш выбор один из трёх вариантов:

1. То, о чем вы на данный момент мечтаете. Это может быть одна заветная мечта или множество различных вещей, которые вам бы хотелось иметь. Нарисуйте рядом людей, которые вам помогут это сделать.
 2. То, что в жизни вам приносит больше всего положительных эмоций.
 3. Нарисуйте, что для вас является самым дорогим в вашей жизни.
- Главное правило - на листе должно остаться как можно меньше свободного места. Посмотрите на ваше творение, какие эмоции и чувства у вас возникают? Сосредоточьтесь на этом чувстве. Постарайтесь удержать его как можно дольше в своих мыслях.

Рефлексия:

- Сможет ли данный способ помочь справиться с негативными мыслями и напряженностью?
- В каких жизненных ситуациях можно его использовать?
- На каком принципе основан этот способ борьбы со стрессом?

Упражнения из тренинга «Стрессоустойчивость»

Е. Смирновой

Упражнение «Внутренний луч»

Цель: снятие эмоционального напряжения, утомления, стабилизация психического состояния.

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнить упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

(Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стала новым человеком», «Я стала сильной, спокойной и стабильной!».)

Упражнение «Мысленная картина»

Цель: достижение нервно-мышечного расслабления.

Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Разгладим море».

Цель: овладение навыками позитивного снятия стрессового состояния.

Представьте себе какую-то стрессовую ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Упражнение «Голова».

Цель: снятие неприятных соматических ощущений в голове.

Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализованы ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение «Кувшин»

(Упражнение проводится под музыкальное сопровождение).

Представьте на минуту, что Вы – стеклянный кувшин, доверху наполненный красной жидкостью. Эта жидкость – ваша Любовь. Теперь вообразите себе, что рядом с кувшином – несколько пустых стаканов. Это

ваши муж, дети, родственники, родители, друзья, соседи, и т.д., т.е. все те, кто постоянно нуждается в вашей любви и заботе. Если Вы откликнитесь на все их просьбы без исключения, то капли вашей любви и заботы перетекут в стаканы, и в итоге кувшин опустеет. Но, ведь, исчерпав себя до дна, Вы больше никому не нужны...

Надо быть немного эгоистичной, чтобы Ваш кувшин был полон снова. Если Вы сами себя не любите и не потакаете своим маленьким прихотям и желаниям, Вы вряд ли сможете поделиться любовью с окружающими.

Упражнение «Правило 3-3-3»

Автор: Т. Чански

Для этого упражнения необходимо в стрессовой ситуации или в момент переживания тревоги мысленно или вслух перечислить:

- три вещи, которые вы сейчас видите;
- три звука, которые вы сейчас слышите;
- пошевелить тремя частями тела.

Выполнять упражнение следует стоя или сидя, максимально распрямив спину. Не следует втягивать голову в плечи, вы можете даже гордо задрать подбородок.

У данного упражнения существует вариация: предлагается назвать три вещи, которые вы чувствуете или же три запаха, которые можно учуять в данный момент. Упражнение часто применяется для страдающих от ПТСР и тревожности. Желательно описывать предметы, звуки и т. п. как можно подробнее – где они находятся по отношению к вам, какой у них цвет; откуда идет звук и т. д.

Чански также предлагает описывать всё происходящее, к примеру «У меня паническая атака. Это временно, я ничего не могу с этим поделать» или «Я не могу сосредоточиться, потому что мне страшно. Я не буду себя заставлять, а просто сяду и понаблюдаю как страх проходит.»

Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация»

Автор: Э. Джекобсон

Данное упражнение наиболее эффективно при регулярном выполнении.

Инструкция по выполнению упражнений

Удобно сядьте или лягте, снимите очки, расстегните тесную одежду, закройте глаза, выбросьте посторонние мысли из головы и приступайте.

Упражнения для мышц ног

1. Поджать пальцы на ногах, сильнее и сильнее напрягайте их. Подержите в напряженном состоянии. Расслабьте. В расслабленном состоянии пребывайте несколько секунд. Никаких движений не совершайте. Повторите. Следите за ощущениями в мышцах.
2. Носки вытянуть вперед, напрячь, на несколько секунд зафиксировать в напряженном состоянии. Расслабить. Повторить.
3. Носки тянуть на себя, предельно напрячь, зафиксировать в напряжении на несколько секунд. Расслабить. Повторить. Прислушивайтесь к своим ощущениям.
4. Ноги приподнять над полом в вытянутом положении на 15-20 см. Держать напряженными в вытянутом положении. Расслабить и опустить.

Мышцы рук

1. Правую кисть сжать в кулак. Держать в напряжении несколько секунд. Расслабить. То же самое с левой рукой. Затем одновременно сразу обеими руками. Расслабиться.
2. Правую руку нужно согнуть в локте. Бицепс напрячь, держать несколько секунд. Расслабить, руку разогнуть. То же самое повторить с левой рукой. Затем двумя руками. Не забывайте наблюдать за собственными ощущениями.
3. Правую руку напрягайте понарастающей — кисть, затем бицепс и трицепс, одновременно вдавливая ее в подлокотник или пол. Медленно расслабьтесь. То же самое сделайте с левой рукой. Расслабьтесь. Выполните упражнение на две руки сразу.

Мышцы живота и спины

1. Вдохнуть максимально глубоко, напрячь пресс. Задержав дыхание, побыть в этом положении. Выдохнуть и расслабить мышцы живота. Повторить.
2. Положение лежа. Приподнять таз над полом, при этом опираться на пятки, плечи, локти. Мышцы напрячь. Через несколько секунд расслабиться, опуститься на пол. Повторить.
3. Положение лежа на спине. Приподнять немного над полом плечи. Опирается на локти и затылок. Мышцы напряжены, тело зафиксировано. Через несколько секунд расслабьтесь и опуститесь на пол.

Мышцы головы и лица

1. Положение лежа. Голову приподнять. Тянуться подбородком к груди. Плечи при этом не отрывать от пола. Удерживать напряжение несколько секунд. Расслабиться. Повторить.
2. Челюсти плотно сжать. Держать в напряженном состоянии несколько секунд. Расслабиться. Повторить.

3. Лоб наморщить, на несколько секунд зафиксировать напряжение, после этого расслабиться.

4. Плотнo сжать губы. Держать несколько секунд в напряжении. Расслабиться.

5. Кончик языка крепко упереть в небо. Зафиксировать так, поддержать. Снять напряжение, расслабить.

6. Глаза зажмурить, веки напрячь. Фиксировать напряжение несколько секунд. Расслабиться.

Завершающее упражнение

Напрячь все мышцы тела одновременно (ноги, руки, живот, спина, голова) на несколько секунд. Затем полностью максимально расслабиться. Побывать в состоянии покоя несколько секунд, при этом глубоко вдыхая и выдыхая. Прислушивайтесь к ощущениям в теле. Должно появиться тепло и небольшое покалывание в мышцах.

Методика экспрессивного письма

Автор: Дж. Пеннебейкер

Для этого и следующих упражнений вам понадобятся листы бумаги и ручки или карандаши. Бумагу лучше выбрать формата А4. Вы можете выбрать формат меньше, но не больше. Желательно завести специальную ручку или даже несколько, чтобы выполнять все упражнения только ей. Это поможет вам настроиться на работу.

Для этого упражнения вам также понадобится таймер.

Методика экспрессивного письма Дж. Пеннебейкера заключается в том, чтобы на протяжении пяти дней писать о своих переживаниях от пятнадцати минут до получаса. Пеннебейкер предлагает следующие темы:

1. Травмирующее событие (для этой темы важно во время письма акцентировать внимание не только непосредственно на травме, но и на других аспектах своей жизни в тот момент: какое у вас было хобби, кто вам нравился, что вас интересовало и т. п.)

2. Урок, который вы вынесли из травмирующей ситуации.

3. Конфликт в переживаниях другого человека (конфликт, участником которого вы являлись или являетесь на данный момент описывается с точки зрения другой вовлеченной в него стороны).

4. Ситуация, в которой вы не можете разобраться в формате рассказа попутчику.

5. Травмирующее событие описанное от третьего лица (необходимо описать случившееся словно вы просто наблюдатель).

6. Конфликт с точки зрения нескольких человек (чередуйте вашу точку зрения, точку зрения разных участников и сторонних наблюдателей, а также людей, которые знают о конфликте из вторых рук).

7. Ситуация, которая вас волнует, описанная в формате письма родителю/подруге/начальнику и т. п.

8. Письмо будущему себе.

9. Письмо прошлому себе.

10. Ваше детство, описанное от третьего лица.

11. Список ваших худших ошибок в жизни (каждая ошибка должна содержать небольшое описание обстоятельств).

12. Самое важное событие в вашей жизни, описанное максимально подробно.

13. Стыдная ситуация, которую вы пережили, написанная в формате письма тому, кто никогда не должен об этом узнать.

14. Стыдная ситуация, которую вы пережили, написанная в формате письма самому себе.

15. Конфликт или любая волнующая вас проблема описанные как предмет или животное (описывать следует максимально подробно: если это животное, то как оно себя ведет, если это предмет, то где он находится?)

16. Самое ценное ваше воспоминание.

Напишите текст на каждую из этих тем хотя бы один раз. К темам, которые вас волнуют, следует возвращаться несколько раз и после сравнить разные варианты получившихся текстов.

Если в ходе выполнения упражнения вы чувствуете, что вам недостаточно тридцати минут, вернитесь к теме в другой день. Не продолжайте тексты, которые вы начали вчера, начинайте заново.

Если во время экспрессивного письма вы чувствуете, что вас переполняют эмоции, лучше остановиться. Отойдите от рабочего места и успокойтесь, вернуться к письму можно позже. В случае, если вам сложно перечитывать написанное, вы можете складывать письма в особый конверт. Уничтожать письма нежелательно.

Также во время письма не следует заботиться о том, насколько правильно вы пишете. Можно писать с ошибками, как орфографическими, так и пунктуационными.

Упражнение «Утренние страницы»

Автор: Дж. Кэмерон

Изначально «Утренние страницы» были представлены в книге Джулии Кэмерон «Путь художника» как упражнение для развития креативности, но

со временем некоторые психологи заметили его терапевтический потенциал и внесли в свою практику.

Для данного упражнения вам понадобится ручка и отдельная тетрадь (96 листов или более), желательно с твердой обложкой, чтобы удобнее было писать. Если возле вашей кровати есть стол или тумбочка – можно взять любую тетрадь. Желательно подобрать однотонную, без каких-либо рисунков или надписей. Упражнение можно выполнять также с помощью смартфона, планшета или компьютера. В таком случае выделите на письмо двадцать минут.

От вас потребуется каждое утро в течение месяца заполнять три страницы тетради как только вы проснетесь. Вы можете сперва позаботиться о своих физиологических нуждах, но помимо этого ничего больше делать нежелательно – сразу садитесь писать. Пишите прямо сидя в кровати, нет нужды выделять для этого рабочее место как в других упражнениях.

Старайтесь писать быстро, не выбирая выражений и не думая о содержании, орфографии и пунктуации. Пишите всё, что приходит вам в голову. Даже если все что вы можете вспомнить – это список дел на день или навязчивая песня. Вы можете даже исписать все три страницы одним словом. В некоторые дни вы сможете написать только бессвязный набор слов, но не отчаивайтесь. Это абсолютно нормально. В иные дни – ради которых и выполняется это упражнение – вам удастся излить на бумагу свои глубинные мысли, вещи, в которых раньше не могли себе признаться, а также осознать своё эмоциональное состояние и увидеть, какие мысли задают ваше настроение на весь день.

Ещё одно важное правило «Утренних страниц» – не перечитывайте то, что написали. Чтобы у вас не возникало соблазна подглядеть, вы можете загибать предыдущие страницы или склеивать их. Также не давайте никому читать то, что написали.

После каждой успешно сделанной записи желательно прикреплять к обложке или первой странице наклейку – отлично подходят наклейки, которые предназначены для учителей начальных классов, к примеру с надписью «молодец». Или же вы можете придумать свой особый значок, чтобы отмечать в отдельном календаре дни, в которые вам удалось выполнить задачу. Придумайте, как вы можете наградить себя, если вам удастся делать записи весь месяц, не пропустив ни дня.

Через месяц вы можете избавиться от тетради (порвать, сжечь) или удалить файлы с электронного устройства, если вам неприятно содержимое текстов.

Супервизия личных проблем психолога

Прежде всего следует отметить, что для осуществления профессиональной деятельности психолог должен быть в достаточной мере психологически устойчив. Психолог может иметь самые различные трудности личного характера, может иметь ряд психических расстройств (например, таких, как РАС, СДВГ; но это допускается не в каждой стране), однако при этом он должен быть способен не только выполнять все функции психолога, но и иметь важные для работы качества: достаточный уровень эмпатии (интеллектуальной, эмоциональной), способность к аналитической деятельности, развитые коммуникативные навыки, стрессоустойчивость и гибкость.

Как таковые личные проблемы психолога любого характера не являются препятствием к его профессиональной деятельности до тех пор, пока они остаются достаточно контролируемы, чтобы не влиять на её качество.

Викарная травма

Викарная травма или травма свидетеля – это изменения в личности специалиста помогающей профессии, возникающие от частого (или единичного) контакта с психотравмированным клиентом. От викарной травмы страдают также свидетели террористических актов, стихийных бедствий (не только прямые свидетели, но также люди, которые просматривали видео о случившемся, слышали подробные рассказы).

Викарная травма у терапевтов формируется в ответ на работу с травмированным клиентом или группой клиентов. При этом эффект необязательно кумулятивный, в отличие от эмоционального выгорания, которое является коморбидным для викарной травмы состоянием. Более опытные психологи необязательно страдают от викарной травмы, напротив, уровень их стресса ниже, чем у молодых специалистов.

К симптомам викарной травмы относят:

- непроизвольные рецидивирующие воспоминания (вопреки расхожему мнению, это не обязательно буквально «картинки» или «видеозапись» о произошедшем, иногда психопатологические репереживания проявляются в виде физических ощущений: вкуса, запаха, прикосновений);
- проблемы со сном, кошмары;
- страх за свою жизнь и жизнь близких;
- избегание сцен жестокости в кино, литературе, массмедиа;
- раздражительность;

- плоский аффект;
- неспособность сосредоточиться, особенно на словах клиента, работе в целом;
- чувство безнадежности;
- пессимистичный взгляд на жизнь, подозрительность, цинизм;
- нарушения пищевого поведения;
- психосоматические проявления (со стороны работы сердца, ЖКТ; нарушение дыхательных функций, работы опорно-двигательного аппарата).

Как видно, симптомы викарной травмы и классического ПТСР во многом схожи.

Согласно исследованиям Т. Бобера и Ш. Регер играет роль то, получал ли терапевт сам когда-либо психологическую помощь, а также как часто он работает с клиентами, пережившими экстремальные события (учитывались такие случаи как семейное насилие, насилие над детьми (в т.ч. сексуальное), изнасилования и пытки). Так, терапевты, получившие адекватную психологическую помощь и реже работающие с подобными клиентами имели меньший шанс вторичной травматизации. При этом малую роль играла личная история психологических травм терапевта.

Эмоциональное выгорание

Основной проблемой опытных психологов является эмоциональное выгорание. Наряду с этим термином используют также такие понятия как профессиональное выгорание, психическое выгорание, эмоциональное истощение.

Первым термин «выгорание» ввел в обращение американский психиатр Гергерт Фрейденберг. Вслед за ним К. Маслач (вместе с С. Джексоном и А. Пайнс) занялась исследованием когнитивных стратегий, используемых профессионалами для борьбы с эмоциональным возбуждением. Маслач установила, что люди, занятые в профессиях «человек-человек», разделяют определенные эмоционально-поведенческие нарушения (отрицательное отношение к работе, сниженная самооценка, утрата понимания и сочувствия). А. Пайн и Е. Аронсон однако полагают, что эмоциональное выгорание может не только проявиться у человека любой профессии, но вне рабочей деятельности.

Основываясь на работах Г. Фрейденберга, К. Маслач, а также Тома и Сью Кокс, феномен эмоционального выгорания можно определить как состояние, при котором человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически. Это состояние возникает у здоровых людей, которые долгое время находятся в интенсивном и тесном контакте с другими людьми

в эмоционально загруженной атмосфере. Маслач также уточняла, что выгорание, как реакция на работу стресса, провоцирует эмоциональное отстранение от клиента (пациента, ученика), не гуманное отношение к нему.

Маслач предлагала всего три признака, по которым можно определить эмоциональное выгорание:

1. Эмоциональное истощение (хроническая усталость, снижение настроение только при мыслях о работе, расстройства сна и др.)
2. Деперсонализация/дегуманизация (отношение к коллегам и клиентам/пациентам/ученикам ухудшается, появляется чувство вины, желание избежать любых нагрузок).
3. Переживание собственной несостоятельности (страдания от недостатка успеха и/или признания, потери контроля).

К этим признакам Г. Соннек впоследствии добавил витальную нестабильность, симптомами которой являются депрессия, возбудимость, раздражительность, чувства тревоги, безнадежности.

Существует две основные точки зрения в понимании феномена эмоционального выгорания: выгорание как комплекс относительно независимых друг от друга симптомов, которые объединяются в блоки; выгорание как процесс, сопутствующий профессиональному развитию человека и имеющий стадийный характер.

Западные психологи в основном склоняются к пониманию выгорания как динамического процесса.

Однако наиболее полной и обоснованной считается классификация симптомов выгорания В. Шауфелли и Д. Энзмана. Она состоит из 132-х симптомов, объединенных в пять основных групп:

- аффективные;
- когнитивные;
- физические;
- поведенческие;
- мотивационные.

Симптомы эмоционального выгорания по мнению Шауфелли и Энзмана также проявляются на трех уровнях:

- индивидуально-психологическом;
- межличностном;
- организационном.

С. Гринберг, приверженец процессуальной модели, предлагает следующую модель выгорания:

1. Специалист доволен своей работой, выполняет обязанности с энтузиазмом. Однако по мере нарастания рабочих стрессов

профессиональная деятельности приносит всё меньше и меньше удовольствия, а силы истощаются.

2. Дефицит топлива. У специалиста начинают возникать проблемы со сном, усталость, апатия, потеря интереса к профессиональной деятельности или снижение иммунитета.

3. Симптомы выгорания становятся хроническими. Появление чувств опустошения, усталости, повышенная раздражительность.

4. Полная или частичная утрата работоспособности, что способствует повышению неудовлетворенностью собой и своей жизнью.

5. Обострение физических и психологических проблем, что, как правило, провоцирует опасные заболевания.

Фрейденоберг отмечал, что особенно подвержены выгоранию люди мягкие, легко увлекающиеся новым, идеалисты, и, в то же время, интровертированные, фанатичные и неустойчивые. И. Махер добавил к этому списку также людей с низким уровнем эмпатии и тех, кто предпочитает авторитарный стиль руководства.

Так, менее подвержены эмоциональному выгоранию гибкие, стрессоустойчивые люди, с позитивным взглядом на жизнь, а также те, кто находит высокий смысл в своей профессии, имеет хорошую социальную поддержку.

К основным факторам, приводящим к эмоциональному выгоранию относят:

1. Несоответствие предмета работы с интересами и способностями человека.

2. Отсутствие возможности самовыражения и самореализации.

3. Плохая организация рабочих процессов и структуры (человек слабо представляет, что от него требуется ввиду неточных или противоречивых инструкций со стороны начальства или вышестоящих организаций).

4. Слишком высокая или слишком низкая нагрузка (высокая нагрузка вызывает тревогу и снижение самооценки, поскольку человек не справляется с ответственностью; низкая – страх быть уволенным, невостребованным).

5. Не нормированность графика работы, а также отсутствие компенсации сверхурочной работы.

6. Отсутствие профессиональных перспектив.

7. Информационная перегрузка (во время работы с клиентом психолог воспринимает и перерабатывает большие объемы эмоционально окрашенной информации, а также соотносит полученную информацию с имеющимися знаниями о технологии работы, строит планы на последующие сеансы, схемы работы и т.д.).

8. Эмоциональная перегрузка (работа с конфликтными клиентами, с клиентами с тяжелой жизненной историей и т.п.)

9. Личные особенности (повышенная тревожность, перфекционизм и др.)

10. Несоблюдение психогигиены.

Для молодых специалистов основным фактором проявления эмоционального выгорания является чрезмерная вовлеченность в проблемы клиента.

Для профилактики эмоционального выгорания рекомендуется посещение супервизора, психолога. Как только специалист начинает замечать за собой симптомы выгорания следует не только незамедлительно обратиться за помощью, но и обратить внимание на свои привычки, например, сколько времени уделяется отдыху, насколько он активен, удовлетворяет ли потребностям; на эффективность копинг-стратегий; качество сна и питания.

Между работой и досугом должны существовать строгие границы. Это означает не только не брать с собой домой документы с работы, но и не думать о работе, не решать рабочие задачи, находясь дома. Конечно, иногда это неизбежно, однако подобное следует приберегать для особенных, экстренных, случаев.

Необходимы для восстановления регулярные физические упражнения (это значит занятия не менее 3-х раз в неделю).

На работе должна существовать здоровая атмосфера. Даже если специалист занят личной практикой и не имеет поблизости коллег, а значит не сталкивается с межличностными конфликтами на работе, ему следует поддерживать здоровую рабочую атмосферу путем организации своей работы. Так, рабочий день должен содержать достаточно частые короткие перерывы. Для терапевта это значит, что между клиентами должно существовать окно достаточно продолжительное во времени, чтобы он мог успокоиться и настроиться на следующий сеанс.

Также психологу не следует соглашаться работать с теми клиентами, проблемы которых недостаточно им изучены. Например, если к терапевту обращается клиент с булимией, а сам терапевт никогда ранее не работал с подобной проблемой и имеет только общие представления о расстройствах пищевого поведения, следует перенаправить такого клиента к более подходящему специалисту. Хороший специалист обязан принимать на себя ответственность за свои решения, действия и поведение. Это означает адекватно оценивать свои профессиональные способности.

В работе психологу также следует:

1. Придерживаться позитивного взгляда на вещи. Вера в хорошее помогает не только клиенту, но и терапевту. Даже если проблема клиента неразрешима (неизлечимые болезни, потери близких, вынужденная

иммиграция и т.п.), психологу не следует усугублять ни состояние клиента, ни свое собственное.

2. Тренироваться уменьшать ложные ожидания. Это означает понимание, что работа психолога сложна эмоционально. Не следует думать, что если терапевт профессионал, то никогда не столкнется с собственными психологическими проблемами, тревогой, депрессией и т.п.

3. Поддерживать здоровую самооценку и адекватный уровень уверенности в себе.

Другими методами профилактики эмоционального выгорания для психологов являются группы поддержки, тренинги, направленные на развитие профессиональных навыков, коррекционные программы. Отдельное место занимает дебрифинг – обсуждение следующее за критическим событием. Обсуждение случившегося в кругу коллег значительно снижает чувства вины, неадекватные и нежелательные реакции.

Полезными являются и классические методы – техники арт-терапии направленные именно на самовыражение, различные хобби творческого характера. Т.е. желательно, чтобы хобби содержало элемент трансформации, создания чего-либо. Даже достаточно пассивное хобби вроде чтения книг или просмотра фильмов можно превратить в активное, если вести журнал с тщательным разбором сюжета, характеров персонажей и т.п.

Помимо этого используются психологические техники, направленные на коррекцию жизненных перспектив, упражнения для релаксации.

Методы профилактики и преодоления эмоционального выгорания подбираются специалистами в зависимости от симптомов и их выраженности каждого клиента.

Усталость от сострадания (compassion fatigue)

К. Джойсон первая ввела термин compassion fatigue (также усталость или утомление от сострадания) проанализировав эмоциональное выгорание ряда специалистов. Она обнаружила, что медсестры часто полагаются себя опекунами пациентов и жертвуют своим благополучием ради помощи им. Она также заметила, что специалисты помогающих профессий страдают от схожих проблем, а именно: отчужденность, раздражительность, гнев, депрессия, отсутствие радости, боязнь идти на работу, усталость, частые головные боли или боли в животе.

Так, К. Джойсон определила усталость от сострадания как уникальную форму выгорания, при которой специалисты ощущают потерю способности заботиться.

Ч. Фигли видел усталость от сострадания как состояние эмоционального, умственного и физического истощения, свойственное специалистам помогающих профессий.

На данный момент большинство специалистов полагает, что усталость от сострадания не тождественна ни викарной травме, ни эмоциональному выгоранию. Впрочем, усталость от сострадания коморбидна обоим.

Усталость от сострадания отличается своим внезапным проявлением, а также тем, что затрагивает когнитивную и телесную сферы. Чаще всего появление усталости от сострадания связывают с тем, что клиент (или пациент) которому оказывает помощь специалист не может быть избавлен от страданий и боли. Специалист обречен на провал в своих попытках защитить или спасти того, кому помогает. Именно поэтому первыми у кого были замечены симптомы усталости от сострадания оказались медицинские сестры.

К симптомам усталости от сострадания относят:

- непроизвольные рецидивирующие воспоминания;
- эмоциональное возбуждение;
- избегание ситуаций, схожих с травмирующей (например, выхода на работу, определенного вида терапии);
- чувство вины.

Т. Пеливан и П. Гюнер полагают, что усталость от сострадания формируется тогда, когда специалист испытывает желание помочь, в целом проактивен в этом желании, а также достаточно эмпатичен. Продолжительная работа с одним и тем же клиентом (пациентом), а также частые встречи, и тенденция специалиста использовать весь свой арсенал, всего себя, чтобы помочь приводят к появлению эмоционального выгорания и вторичного травматического стресса. Сочетание обоих этих состояний ведет к появлению усталости от сострадания, что в свою очередь снижает эффективность работы специалиста и притупляет его способность сострадать.

Вторичный травматический стресс

Ч. Фигли определял вторичный травматический стресс как «естественные и ожидаемые эмоциональные и поведенческие проявления, которые испытывает свидетель травматических событий произошедших с его близким; стресс, причиной которого является желание помочь или акт оказания помощи травмированному или страдающему человеку».

Э. Клири и др. в ходе работы с 359 психологами из разных стран смогли выявить следующие факторы риска появления вторичного травматического стресса:

- наличие эмоционального выгорания;
- слабая способность к самосостраданию;
- личные психологические травмы специалиста;
- частые контакты с клиентами, у которых терапия сфокусирована на психотравме;
- женский гендер.

Т. Ленг и др., при оценке исследований 2000-2021 годов выявили позитивную корреляцию между наличием личных психотравм у специалиста и вторичным травматическим стрессом, викарной травмы. При этом не было найдено практически никакого подтверждения того, что травматизация терапевта может провоцировать появление эмоционального выгорания.

К симптомам вторичного травматического стресса относят:

- непроизвольные рецидивирующие воспоминания;
- избегание ситуаций, схожих с травмирующей;
- тенденция преуменьшать свои проблемы;
- проблемы со сном;
- эмоциональное возбуждение;
- проблемы с интерперсональными отношениями;
- раздражительность, конфликтность;
- пессимистичный взгляд на жизнь;
- расстройства пищевого поведения;
- панические атаки;
- хроническая усталость.

По мнению организации National Child Traumatic Stress Network США вторичный травматический стресс и усталость от сострадания это тождественные друг другу феномены, проявляющиеся как часть симптоматики ПТСР ввиду контакта терапевта с психотравмированными клиентами. Викарная травма, по их мнению, проявляется как фундаментальные изменения в мировоззрении и когнитивной сфере терапевта. Так, представления психолога о доверии, безопасности и контроле оказываются искажены, что мешает работе с клиентами и его личной жизни.

Эмоциональное выгорание по мнению NCTSN выражается в виде эмоциональной усталости, деперсонализации и тенденции преуменьшать свои достижения. Выгорание также никак не связано с тем, работает терапевт с психотравмированными клиентами или нет.

Л. Форрест, М. Абдурахман и А. Рицма предлагают следующую таблицу для разграничения всех четырех феноменов:



Многие психологи испытывают трудности с разграничением викарной травмы, эмоционального выгорания, усталости от сострадания и вторичного травматического стресса, а некоторые и вовсе считают некоторые из перечисленных состояний тождественными, при чем в крайне разных комбинациях. Так или иначе, не каждый специалист страдающий от выгорания или иной из перечисленных профессиональных проблем обязан вдаваться в вопросы теории. При наличии симптомов в первую очередь следует найти хорошего супервизора и терапевта. В противном случае специалист не в состоянии не только оказать качественную помощь, но и, очень часто, нормально функционировать ввиду угнетенного состояния.

Помимо посещения супервизора и личного психолога, для преодоления всех вышеперечисленных проблем специалистов помогающих профессий рекомендуют:

1. Четкое разграничение работы и отдыха. Это значит не «приносить работу домой», не общаться с клиентами вне кабинета психолога, не решать рабочие задачи дома и т.п.
2. Налаживание достаточной социальной поддержки в виде семьи, близких друзей.
3. Работа над собой в виде развития адекватного уровня самооценки, самосострадания, а также научения способам релаксации и отдыха.
4. Смещение фокуса с помощью занятий, которые приносят радость – хобби или любое приятное времяпрепровождение.

Страхи, тревога

Многие молодые специалисты боятся не справиться с клиентом или его проблемой из-за отсутствия опыта работы. Это абсолютно нормально, большинство молодых людей в некоторой степени испытывают тревогу впервые выходя на работу. Однако чрезмерно сильная тревога, которая препятствует деятельности, является поводом для обращения за помощью.

Пожалуй самыми распространенными страхами психологов являются:

- страх некомпетентности (недостаточно опыта или знаний, «На самом деле я вообще ничего не понял» и т.п.);
- страх быть осмеянным клиентом («Я начну что-то говорить клиенту, а он засмеется и скажет, что я несу чушь и ничего не понимаю», «Страшно, что клиент начнет смеяться надо мной»);
- страх не преуспеть в профессии (придется всё бросить, потому что ничего не получилось, а значит время на учебу потрачено впустую);
- страх навредить клиенту по неопытности.

Все эти страхи можно объединить в **синдром самозванца**, часто присущий молодым специалистам любых профессий.

По мнению Дж. Коллигиан и Р. Стернберга синдром самозванца – это сочетание когнитивных и аффективных спектров, устойчивый образ мышления при котором человек уверен, что интеллектуально несостоятелен и обманывает окружающих, заставляя их верить, что он умнее, чем на самом деле.

Согласно Дж. Харви и С. Кац синдром можно описать тремя признаками:

- человек уверен в том, что обманывает окружающих;

- страх разоблачения;
- отказ от признания успехов, навыков, умений и профессиональных качеств.

Последнее может настолько прониживать всю профессиональную жизнь человека, что его умозаключения становятся абсурдными. Например, человек может иметь множество наград, медалей, быть международно признанным мастером своего дела и всё равно полагать, что он или невероятно умелый обманщик, или окружающие настолько некомпетентны, что выбрали лучшим такого неумеху как он.

Главным признаком, по которому можно определить наличие синдрома самозванца – это чувство некомпетентности, которое невозможно преодолеть, как бы человек ни учился или ни приобретал новые навыки.

Для борьбы с синдромом самозванца отлично помогает групповая супервизия. Самостоятельно можно заняться повышением уверенности в себе, поднятием уровня самооценки.

Среди психологов имеющих частную практику распространены ***страхи связанные с выставлением цены за свои услуги***. Как правило, специалисты боятся:

- завысить цену за свои услуги (если брать слишком много, то нужно соответствовать – быть более компетентным, прилагать больше усилий);
- занижить цену за услуги (если брать мало, то не хватит на достойную жизнь);
- принимать плату вообще (клиенту плохо, поэтому неэтично требовать с него денег).

Для борьбы с подобными страхами необходимо научиться верно оценивать свои способности и силы, а также не питать особых иллюзий по поводу профессии. Психолог – это такая же работа, как и все другие. Например, репетиторы берут плату за свои услуги. Но следуя подобной логике, разве не стыдно заставлять родителей платить за помощь их ребенку?

Важно не забывать, что любая профессиональная услуга требует платы. Все, кто оказывает профессиональные услуги потратили много времени и сил на учебу и получение опыта, поэтому их труд обязан оплачиваться.

Специалисту также следует быть достаточно экономически подкованным, чтобы знать средние цены за свои услуги по стране и принципы, по которым их назначают. В целом плотное общение с коллегами даже вне групповых занятий с супервизором должно сформировать представление о том, сколько следует брать за свои услуги конкретному психологу.

Тесты

Предложенные ниже методики предназначены для выявления эмоционального выгорания или симптоматики ПТСР.

1. Опросник на «выгорание» МВІ

Автор: К. Маслач, С. Джексон

Адаптация Н. Водопьяновой

Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован Н. Е. Водопьяновой.

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: "никогда", "очень редко", "иногда", "часто", "очень часто", "каждый день"».

Текст опросника

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов. Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Ответы категории «да» соотносятся с категориями «часто», «очень часто», «каждый день», «иногда», «очень редко»; ответы категории «нет» соотносятся с категориями «никогда».

Ключ к опроснику. Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

1. «Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

2. «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

3. «Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Выводы. Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	Больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	Больше 34
Деперсонализация/цинизм	Мужчины	2–4	5–12	13–15	Больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37–48	34–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	35–28	27–22	21 и меньше

Рекомендации. Итак, что же можно сделать с выгоранием?

Специалисты, занимающиеся этой проблемой, советуют вам проанализировать отношение к своей профессиональной деятельности и изменить свой образ жизни.

1. Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин – и реальных, и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите мотивацию, ценность и значение своей работы.

2. Убедитесь в правильности утверждения: «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.

3. Создайте группу поддержки. Это регулярные встречи друзей и сотрудников.

4. Начните заботиться о своем физическом здоровье. Сюда входят физические упражнения, питание и борьба с вредными привычками, например курением.

5. Начините заботиться о своем психологическом здоровье. Используйте для этого тренинги: релаксации, ведения переговоров, управления временем и ассертивности.

6. Делайте каждый день какую-нибудь глупость. Покатайтесь на скейте, поиграйте в классики, попускайте мыльные пузыри или погримасничайте. Расслабьтесь, улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно.

2. Определение психического выгорания

Автор: А. А. Рукавишников

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического выгорания, включающей различные подструктуры личности.

ИНСТРУКЦИЯ: вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

Опросник

1. Я легко раздражаюсь.
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.

4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.
5. Меня мучает бессонница.
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.
7. Я работаю с большим напряжением.
8. Моя работа приносит мне удовлетворение.
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.
10. Думаю, что моя работа важна.
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.
12. Я доволен профессией, которую выбрал.
13. Непонятливость моих коллег или клиентов раздражает меня.
14. Я эмоционально устаю на работе.
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.
19. Для меня важно преуспеть на работе.
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе.
24. Мне нравится моя работа.
25. Я устал все время стараться.
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим клиентам.
31. Работа эмоционально выматывает меня.
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег.
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу.
35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.

36. Нагрузка на работе практически не выносима.
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим меня людям.
38. Я чувствую, что стал более безразличным по отношению к своей работе.
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с клиентами.
41. Я люблю свою работу.
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.
43. Меня раздражает поведение моих клиентов.
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места.
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям.
47. Я чувствую эмоциональное напряжение.
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.
49. Я чувствую себя измотанным.
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.
53. Выполнение повседневных дел для меня – источник удовольствия и удовлетворения.
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.
56. Хочется «плюнуть» на все.
57. Я жалуюсь а здоровье без четко определенных симптомов.
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе.
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы.
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашних обязанности.
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.
65. Чувствую, что могу дать на работе больше, чем даю.
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать.
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.
68. Мне нравится отдавать работе все силы.
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.

71.Верю, что способен выполнить все, что задумано.

72.У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих клиентов.

Обработка и интерпретация данных

Данная методика включает три шкалы: психо-эмоционального истощения (ПИ), личностного отдаления (ЛО), профессиональной мотивации (ПМ). Для определения психического выгорания в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом: ПИ – 1,5,7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).

ЛО – 3,4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).

ПМ – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения).

Количественная оценка психического выгорания по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную системы («часто» – 3 балла, «обычно» – 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» – 0 баллов) и в соответствии с этим суммарного подсчета баллов. Обработка производится по сырому баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического выгорания по каждой шкале.

Таблицы норм

Нормы для компонента Психоэмоциональное Истощения (ПИ)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
9 и ниже	10-20	21-39	40-49	50 и выше

Нормы для компонента Личностное Отдаления (ЛО)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
9 и ниже	16-10	17-31	32-40	41 и выше

Нормы для компонента Профессиональная Мотивация (ПМ)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
7 и ниже	8-12	13-24	25-31	32 и выше

Нормы для Индекса Психического Выгорания (ИПВ)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
31 и ниже	32-51	52-92	93-112	113 и выше

Содержательные характеристик шкал

Психоэмоциональное истощение – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим, с признаками депрессии и раздражительности.

Личностное отдаление – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация – уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность по отношению к работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления ПВ на различных системных уровнях.

Жизненные проявления психического выгорания на системно-структурных уровнях:

Шкалы ПВ	Проявления психического выгорания на уровнях:		
	Межличностном	Личностном	Мотивационном
ПИ	Психическое истощение. Раздражительность Агрессивность. Повышенная чувствительность к оценкам других.	Низкая эмоциональная толерантность, тревожность.	Нежелание идти на работу. Желание скорее окончить рабочий день. Появление прогулов.
ЛО	Нежелание контактировать с людьми. Циничное, негативное отношение к людям.	Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя. Значимость своей правоты.	Снижение включенности в работу и дела других людей. Безразличие к своей карьере.
ПМ	Неудовлетворенность работой и	Заниженная самооценка,	Снижение потребности в достижениях.

	отношениями в коллективе.	неудовлетворенность собой, как профессионалом. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи.	
--	---------------------------	--	--

3. Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) Автор: М. Горовиц, Н. Вилнер

ИНСТРУКЦИЯ: Ниже приведены описания переживаний людей, которые перенесли тяжелые стрессовые ситуации. Оцените, в какой степени вы испытывали такие чувства по поводу подобной ситуации, когда-то пережитой вами

Для этого выберите и обведите кружком цифру, соответствующую тому, как часто вы испытывали подобное переживание в течение последних 7 дней, включая сегодняшний.

№		никогда	редко	иногда	часто
1.	Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать все случившееся.	0	1	3	5
2.	Я не мог спокойно спать по ночам				
3.	Некоторые вещи заставляли меня все время думать о том, что со мной случилось	0	1	3	5
4.	Я чувствовал постоянное раздражение и гнев	0	1	3	5
5.	Я не позволял себе расстраиваться, когда я думал об этом событии или что-то напоминало мне о нем	0	1	3	5

6.	Я думал о случившемся против своей воли	0	1	3	5
7.	Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным	0	1	3	5
8.	Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся	0	1	3	5
9.	Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании	0	1	3	5
10.	Я был все время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня	0	1	3	5
11.	Я старался не думать о случившемся	0	1	3	5
12.	Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать	0	1	3	5
13.	Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания, по поводу случившегося были, как будто парализованы	0	1	3	5
14.	Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы все еще нахожусь в той ситуации	0	1	3	5
15.	Мне было трудно заснуть	0	1	3	5
16.	Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией	0	1	3	5
17.	Я старался вытеснить случившееся из памяти	0	1	3	5
18.	Мне было трудно сосредоточить внимание на чем-либо	0	1	3	5
19.	Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т. п.	0	1	3	5
20.	Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось	0	1	3	5
21.	Я был постоянно насторожен и все время	0	1	3	5

	ожидал, что случится что-то плохое				
22.	Я старался ни с кем не говорить о случившемся	0	1	3	5

Ключи к обработке

Субшкала «вторжение»: сумма баллов пунктов 1,2,3,6,9,16,20.

Субшкала «избегание»: сумма баллов пунктов 5,7,8,11,12,13,17,22.

Субшкала «физиологическая возбудимость»: сумма баллов пунктов 4,10,14,15,18,19,21.

Воздействие экстремального стрессора приводит к манифестации ПТСР в виде трех констелляций: интрузии, избегания и гиперактивности.

Интрузия. Неотступное переживание травматического события, выступающее в одной из следующих форм:

- 1) навязчивые дистрессирующие воспоминания травмирующих событий;
- 2) периодически повторяющиеся кошмарные сновидения;
- 3) неожиданные ощущения прямого возврата травматических событий и повторного их переживания (иллюзии, галлюцинации, диссоциативные эпизоды), возникающие в состоянии как бодрствования, так и опьянения;
- 4) интенсивный психологический дистресс под воздействием обстоятельств, символизирующих пережитые травматические события и их отдельные аспекты, либо имеющих с ними сходство (например, годовщина травмы).

Избегание. Упорное избегание стимулов, связанных с травмой; сопровождающееся эмоциональным оскудением, чувством безразличия к другим людям. Проявляется, по крайней мере, тремя из следующих видов расстройств:

- 1) осознанные усилия избегать мыслей или чувств, связанных с травмой;
- 2) попытки избегать каких-либо действий или ситуаций, способных стимулировать воспоминания о травме;
- 3) неспособность вспомнить важный аспект травмы (психическая амнезия);
- 4) снижение интереса к ранее значимым для данного человека видам активности;
- 5) чувство отчуждения к окружающим;
- 6) снижение способности к сопереживанию и душевной близости с другими людьми;
- 7) ощущение "укороченного будущего" (неуверенность в будущей карьере, возможностях женитьбы и семейной жизни, в самой продолжительности жизни).

Гиперактивность, выступающая, по крайней мере, в двух из нижеследующих моментов:

- 1) трудность засыпания или поверхностный сон;
- 2) повышенная раздражительность или вспышки гнева;
- 3) трудности с концентрацией внимания;
- 4) повышенная бдительность;
- 5) избыточная реакция на внезапные раздражители;
- 6) повышенный уровень физиологической реактивности на обстоятельства, символизирующие травматическое событие или напоминающие наиболее существенные его аспекты.

4. Модифицированный опросник рабочего поведения и переживаний (AVEM)

Автор: У. Шааршмидт, А. Фишер

Модификация: Т. Рогинская

Опросник AVEM является многофакторным диагностическим инструментом, позволяющим определять типы поведения людей в ситуации предъявления им профессиональных требований. Он состоит из 66 утверждений, объединенных в 11 шкал, выделенных с помощью факторного анализа и отражающих реакции человека на требования профессиональной среды и способы поведения, формируемые на основе этих реакций. Каждая шкала содержит 6 утверждений, степень согласия с которыми испытуемый оценивает по пятибалльной шкале – от «полностью согласен» (5 баллов) до «полностью не согласен» (1 балл). Опросник используется как в индивидуальном, так и в групповом исследовании. Обработка первичных результатов может проводиться вручную, в соответствии с имеющимся ключом или с помощью специально созданной компьютерной программы, по 9-балльной шкале.

Вопросы:

1. Работа для меня – самое важное в жизни.
2. Я мог бы продвинуться в профессии дальше, чем хотел бы.
3. Когда требуется, я работаю до изнеможения.
4. Моя работа должна быть всегда выполнена безупречно.
5. После окончания рабочего дня я забываю о работе.
6. Если я не добиваюсь успеха, я быстро сдаюсь.
7. По моему мнению, трудности существуют для того, чтобы их преодолевать.
8. Меня нелегко вывести из состояния спокойствия.
9. Моя прежняя профессиональная жизнь была весьма успешной.
10. Я могу быть доволен моей прошлой жизнью.

11. Моя спутница или спутник жизни обнаруживает понимание моей работы.
12. Работа значит для меня всё.
13. Профессиональная карьера значит для меня немного.
14. Во время работы я не щажу своих сил.
15. Я лучше проверю еще несколько раз, чем сдам рабочий результат с ошибками.
16. Даже в свободное время мои мысли также заняты рабочими проблемами.
17. Мне очень тяжело справиться с неудачей.
18. Если у меня что-то не получается, то я говорю себе: «Нет, попробую еще раз!».
19. Я беспокойный человек.
20. На моем прежнем профессиональном пути я переживал больше успехов, чем поражений (неудач).
21. В общем и целом я счастлив и доволен.
22. Моя семья не очень интересуется моими проблемами по работе.
23. Я мог бы быть совершенно счастлив и без моей работы.
24. Я считаю себя достаточно честолюбивым в том, что касается моего профессионального развития.
25. Пожалуй, я работаю больше, чем нужно.
26. Для меня вопрос чести не сделать на работе ни одной ошибки.
27. После работы я могу легко от всего отключиться.
28. Профессиональные провалы могут легко отбить у меня всякое желание работать.
29. Неудачи меня не обескураживают, а побуждают к еще большим усилиям.
30. Я думаю, что я человек достаточно импульсивный.
31. Пока у меня еще не было настоящих профессиональных достижений.
32. У меня есть все основания смотреть в будущее с оптимизмом.
33. Со стороны моего моей спутницы или спутника я хотел бы большей заинтересованности моими профессиональными задачами и проблемами.
34. Работа мне нужна как воздух.
35. Я стремлюсь к более высоким профессиональным целям, чем большинство других.
36. Я склонен к тому, чтобы работать на пределе своих сил.
37. Что бы я ни делал, это должно быть сделано безупречно.
38. Конец рабочего дня есть конец рабочего дня, и после этого я уже не растрачиваю себя на мысли о работе.

39. Если у меня что-то не получается по работе, то это меня сильно угнетает.
40. Я уверен, что смогу хорошо справиться со всеми требованиями, которые мне предъявит в будущем жизнь.
41. Я думаю, что для окружающих я источник спокойствия.
42. В моем профессиональном развитии мне пока практически всё удавалось.
43. Я не могу ни в чем пожаловаться на свою жизнь.
44. В моей семье я всегда нахожу поддержку.
45. Я не знаю, как бы я жил без работы.
46. У меня большие планы на мое профессиональное будущее.
47. Режим моего дня характеризуется постоянной нехваткой времени.
48. Для меня работа выполнена только тогда, когда я полностью удовлетворен результатом.
49. Рабочие проблемы занимают меня в течение всего дня, до самой ночи.
50. Я легко падаю духом, если, несмотря на мои усилия, не достигаю успеха.
51. Неудача может пробудить во мне новые силы.
52. Практически во всех ситуациях я могу оставаться спокойным и рассудительным.
53. Моя прежняя жизнь характеризуется профессиональными успехами.
54. Некоторыми сторонами жизни я изрядно разочарован.
55. Иногда мне хотелось бы больше поддержки со стороны окружающих меня людей.
56. В жизни есть вещи важнее работы.
57. Профессиональный успех является для меня важной жизненной целью.
58. Я все свои силы отдаю работе.
59. Мне неприятно, если я должен закончить работу, которая могла бы быть сделана еще лучше.
60. Мои мысли почти всё время крутятся вокруг работы.
61. Если я с чем-то не справился, то это отбивает у меня желание работать дальше.
62. Если мне что-либо не удастся, я упорствую и прилагаю все возможные усилия, чтобы добиться успеха.
63. Стрессовые ситуации и волнение вокруг меня оставляют меня равнодушным.
64. Мои профессиональные достижения говорят сами за себя.

65. Найдется совсем немного таких счастливых людей, как я.

66. Когда мне нужны совет или помощь, всегда кто-нибудь оказывается рядом.

Область поведения и переживания в профессиональной среде описывается 11 шкалами опросника, которые учитывают три сферы личности: профессиональная активность (5 шкал), психическая устойчивость и стратегии преодоления проблемных ситуаций (3 шкалы), эмоциональное отношение к работе (3 шкалы):

1. Субъективное значение деятельности (BA) - место в жизни человека.

2. Профессиональные притязания (BE) – стремление к профессиональному росту.

3. Готовность к энергетическим затратам (VB) – готовность отдать все свои силы выполнению профессиональных задач.

4. Стремление к совершенству (PS) – концентрация на качестве выполняемых обязанностей.

5. Способность сохранять дистанцию по отношению к работе (DF) – способность к релаксации и отдыху после работы.

6. Тенденция к отказу в ситуации неудачи (RT)– склонность к примирению с ситуацией неудачи и легкому отказу от ее преодоления.

7. Активная стратегия решения проблем (OP) – активная и оптимистическая установка на появляющиеся проблемы и задачи.

8. Внутреннее спокойствие и равновесие (IR)– чувство психической стабильности и равновесия.

9. Чувство успешности в профессиональной деятельности (EE) – удовлетворенность своими профессиональными достижениями.

10. Удовлетворенность жизнью (LZ) – общая жизненная удовлетворенность с учетом профессионального успеха.

11. Чувство социальной поддержки (SU) – доверие и поддержка со стороны близких людей, чувство социального благополучия.

	Шкала	Сырой балл	Станайн
BA	Субъективное значение деятельности	11	3
BE	Профессиональные притязания	16	4
VB	Готовность к энергетическим затратам	13	2
PS	Стремление к совершенству	16	2
DF	Способность сохранять дистанцию	16	5
RT	Тенденция к отказу в ситуации неудачи	24	8
OP	Активная стратегия решения проблем	22	5
IR	Внутреннее спокойствие и равновесие	22	6
EE	Чувство успешности в проф. деятельности	20	3
LZ	Удовлетворенность жизнью	16	2
SU	Чувство социальной поддержки	13	1

Шкала		Таблица перевода в станайны									#
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
BA	11	6–8	9–10	11–13	14–15	16–18	19–20	21–23	24–26	27–30	3
BE	16	6–10	11–12	13–14	15–17	18–19	20–22	23–24	25–27	28–30	4
VB	13	6–11	12–13	14–15	16–17	18–20	21–22	23–24	25–27	28–30	2
PS	16	6–13	14–16	17–19	20–21	22–23	24–25	26–27	28–29	30	2
DF	16	6–7	8–10	11–12	13–15	16–18	19–20	21–23	24–26	27–30	5
RT	24	6–8	9–11	12	13–15	16–17	18–19	20–22	23–25	26–30	8
OP	22	6–15	16–17	18–19	20–21	22–23	24–25	26–27	28–29	30	5
IR	22	6–11	12–13	14–16	17–18	19–20	21–23	24–25	26–27	28–30	6
EE	20	6–16	17–18	19–20	21–22	23	24–25	26–27	28–29	30	3
LZ	16	6–14	15–17	18–19	20–21	22–23	24–25	26–27	28	29–30	2
SU	13	6–15	16–17	18–19	20–21	22–24	25–26	27–28	29	30	1

На основе анализа показателей отдельных шкал опросника и их взаимосвязей были выделены четыре типа поведения и переживания в профессиональной среде.

Тип G – здоровый, активный, способный к решению трудных проблем, придающий работе высокое (но не экстремальное) значение, контролирующий собственные энергетические затраты, отмеченный конструктивным способом преодоления ситуации неудач и поражений, которые рассматриваются субъектом деятельности не как источник фрустрации и негативных эмоций, а как стимул для поиска активных стратегий их преодоления. Т.е. это образец положительной установки на выполнение деятельности, усиленной мобилизирующим воздействием положительных эмоций.

Тип S – экономный, бережливый, со средним уровнем мотивации, энергетических затрат и профессиональных притязаний, выраженной склонностью к сохранению дистанции по отношению к профессиональной деятельности, удовлетворенностью своего труда. Характерной чертой этого типа является общая жизненная удовлетворенность, источником которой могут быть ситуации, не связанные с работой.

Тип A – тип риска, характеризующийся экстремально высоким субъективным значением профессиональной деятельности, большой степенью готовности к энергетическим затратам, низкой устойчивостью к фрустрации и к стрессу. Высокий уровень негативных эмоций, являющийся следствием психической перегрузки, стремления к совершенству и связанной с этим неудовлетворенности эффективностью своей деятельности, а также отсутствие социальной поддержки позволяют отнести этот тип к группе риска с вероятностью достаточно быстрого развития синдрома профессионального выгорания.

Тип B – выгорание, отмечен низким субъективным значением деятельности, низкой стрессоустойчивостью, ограниченной способностью к релаксации и конструктивному решению проблем, тенденцией к отказу в трудных ситуациях, постоянным чувством беспокойства и беспредметного страха, неспособностью к сохранению необходимой дистанции по отношению к работе. Все это приводит к дополнительным психическим нагрузкам, постоянной неудовлетворенности собой, снижению общей психической устойчивости организма, апатии и нежеланию выполнять профессиональные задачи.

5. Опросник когнитивной и аффективной эмпатии

Автор: Р. Реньерс

Модификация: М. Окатова

Опросник состоит из 31 утверждения и 5 субшкал, его заполнение предполагает использование 4-балльной шкалы, где 1 — полностью не согласен, 4 — полностью согласен. Помимо коэффициента общей эмпатии, опросник предполагает получение коэффициентов когнитивной (2 субшкалы) и аффективной (3 субшкалы) эмпатии

Вопросы:

1. При просмотре фильма или спектакля мне обычно удается оставаться объективным, я редко полностью погружаюсь в происходящее
2. Я стараюсь посмотреть на разногласие с точки зрения каждого участника, прежде чем принять решение
3. Иногда я пытаюсь лучше понять своих друзей, представляя, как все выглядит с их точки зрения
4. Когда меня кто-то расстраивает, я стараюсь поставить себя на его место
5. Прежде чем кого-то критиковать, я пытаюсь представить, как бы я себя чувствовал(а) на его месте
6. Я часто эмоционально втягиваюсь в проблемы моих друзей
7. Когда люди вокруг нервничают, я тоже начинаю нервничать
8. Окружающие меня люди сильно влияют на мое настроение
9. Я не могу остаться равнодушным(ой), если кто-то из моих друзей выглядит расстроенным
10. Я часто эмоционально втягиваюсь в переживания героя фильма, спектакля или книги
11. Я очень расстраиваюсь, когда вижу, как кто-то плачет
12. Мне радостно в веселой компании и грустно, когда все вокруг хмурые
13. Меня беспокоит, когда другие волнуются и паникуют
14. Я легко могу сказать, хочет ли кто-то еще присоединиться к беседе
15. Я быстро понимаю, когда человек говорит одно, но имеет в виду другое
16. Мне легко поставить себя на место другого человека
17. Я хорошо предугадываю, что почувствует другой человек
18. Я быстро замечаю, когда кто-то в группе чувствует себя неловко или некомфортно

19. По словам других людей, я хорошо определяю, что они чувствуют и о чем думают
20. Я легко могу сказать, интересно человеку то, что я говорю, или нет
21. Друзья делятся со мной своими проблемами, так как, по их словам, я очень
22. понимающий(ая)
23. Я чувствую, если мешаю, даже если другой человек мне об этом не говорит
24. Я легко могу определить, о чем может захотеть поговорить другой человек
25. Я вижу, когда кто-то скрывает свои настоящие эмоции
26. Я хорошо предугадываю, как поступит другой человек
27. Обычно я могу оценить точку зрения другого, даже если я с ней не согласен(на)
28. Обычно при просмотре фильма я остаюсь эмоционально отстраненным
29. Я всегда стараюсь учитывать чувства других, прежде чем что-либо сделать
30. Прежде чем что-либо сделать, я стараюсь принять во внимание то, как на это отреагируют мои друзья

Ключ

Когнитивная эмпатия:

Способность к децентрации: 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25

Склонность к децентрации: 2, 3, 4, 5, 16, 26, 28, 29

Аффективная эмпатия:

Отзеркаливание эмоций: 7, 8, 12, 13

Чувствительность к близким: 6, 9, 11, 21

Общая чувствительность: 1(-), 10, 27(-)

6. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций

Автор: Т. Кин, Дж. Вульф, К. Тейлор

Модификация: Н. Тарабина

Миссисипская шкала (МШ) была разработана для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий. В настоящее время она является одним из широко используемых инструментов для измерения признаков ПТСР. Шкала состоит из 35 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной шкале

Ликкерта. Оценка результатов производится суммированием баллов, итоговый показатель позволяет выявить степень воздействия перенесенного травматического опыта. Содержащиеся в опроснике пункты входят в 4 категории, три из них соотносятся с критериями DSM: 11 пунктов направлены на определение симптомов вторжения, 11 – избегания и 8 вопросов относятся к критерию физиологической возбудимости. Пять остальных вопросов направлены на выявление чувства вины и суицидальности. Как показали исследования, МШ обладает необходимыми психометрическими свойствами, а высокий итоговый балл по шкале хорошо коррелирует с диагнозом «посттравматическое стрессовое расстройство», что побудило исследователей к разработке «гражданского» варианта МШ, который состоял из 39 вопросов.

(гражданский вариант)

1. В прошлом у меня было больше близких друзей, чем сейчас
2. У меня нет чувства вины за все то, что я делал в прошлом
3. Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я не сдержусь (применю физическую силу)
4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль
5. Люди, которые очень хорошо меня знают, боятся меня
6. Я способен вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми
7. Мне снятся по ночам кошмары о том, что было со мной реально в прошлом
8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить
9. Внешне я выгляжу бесчувственным
10. Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой
11. Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно вставать
12. Я все время задаю себе вопрос, почему я еще жив, в то время как другие уже умерли
13. В определенных ситуациях я чувствую себя так, как будто я вернулся в прошлое
14. Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать
15. Я чувствую, что больше не могу
16. Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня не трогают
17. Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше
18. Мои фантазии реалистичны и вызывают страх

19. Я обнаружил, что мне работать не трудно
20. Мне трудно сосредоточиться
21. Я беспричинно плачу
22. Мне нравится быть в обществе других людей
23. Меня пугают мои стремления и желания
24. Я легко засыпаю
25. От неожиданного шума я сильно вздрагиваю
26. Никто, даже члены моей семьи не понимают, что я чувствую
27. Я легкий, спокойный, уравновешенный человек
28. Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять
29. Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом
30. Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе
31. Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей
32. Я боюсь засыпать
33. Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом
34. Моя память так же хороша, как и раньше
35. Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям
36. Временами я вдруг веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова
37. Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом
38. Я очень бдителен и насторожен большую часть времени
39. Если случается что-нибудь, напоминающее мне о прошлом, меня охватывает такая тревога или паника, что у меня начинается сильное сердцебиение и перехватывает дыхание, я весь дрожу и покрываюсь потом, у меня кружится голова, появляются «мурашки», и я почти теряю сознание

Ключи к обработке

Сумма баллов по пунктам с прямой шкалой (сумма 1): 1,3,4,5,7,8,9,10,12,13,14,15,16,18,20,21,23,25,26,28,29,31,32, 33,35, 36,37,38,39.

Сумма баллов по пунктам с обратной шкалой (сумма 2): 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34. Общий балл: сумма 1 + сумма 2

Средние значения Миссисипской шкалы (гражданский вариант)

Пожарные	73,79±13,05
----------	-------------

Спасатели	70,85±11,74
Беженцы, «норма»	79,70±18,19
Беженцы, ПТСР	105,14±14,90
Ликвидаторы, «норма»	90,15±19,18
Ликвидаторы, ПТСР	99,44±17,06

7. Шкала оценки выраженности психофизиологической реакции на стресс

Шкала оценки выраженности психофизиологической реакции на стресс направлена на установление степени психофизиологической реакции на стресс, как предиктора заболеваний.

Инструкция: Возле симптома поставьте ту цифру, которая отражает частоту его проявления, где 1 – никогда, 2 – редко (чаще, чем один раз в полгода), 3 – иногда (чаще, чем один раз в месяц), 4 – часто (чаще, чем один раз в неделю), 5 – постоянно.

Симптомы:

1. Затяжные головные боли
2. Мигрени (сосудистые головные боли)
3. Боли в желудке
4. Повышение давления
5. Холодные кисти рук
6. Изжоги
7. Поверхностное, частое дыхание
8. Диарея
9. Сильное сердцебиение
10. Потение рук
11. Тошнота
12. Метеоризм
13. Учащенное мочеиспускание
14. Потение ступней
15. Маслянистая кожа
16. Усталость/истощение
17. Энурез
18. Сухость во рту
19. Тремор рук
20. Боли в спине

21. Боли в шее
22. Жевательные движения челюстей
23. Скрежетание зубами
24. Запоры
25. Ощущение тяжести в груди или в области сердца
26. Головокружение
27. Рвота
28. Нарушение менструального цикла
29. Пятна на коже
30. Учащенное сердцебиение
31. Колики
32. Астма
33. Расстройства пищеварения
34. Пониженное давление
35. Гипервентиляция
36. Боли в суставах
37. Сухость кожного покрова
38. Стоматит/заболевания челюстей

Ключ:

От 40 до 75 баллов – вероятность заболеть из-за стресса минимальна.

От 76 до 100 баллов – небольшая вероятность заболете из-за стресса.

От 101 до 150 баллов – высокая вероятность заболевания из-за стресса.

Более 150 баллов – высока вероятность того, что стресс уже сказался на здоровье

Упражнения

Все предложенные ниже упражнения можно выполнять несколько раз. Предпочтительно выбрать несколько наиболее подходящих и использовать каждый раз, когда возникает тревога, страх или просто чтобы расслабиться и перестроиться.

Упражнение 1

Следует выписать все ассоциации, которое вызывает слово «работа» и др. слова, связанные с ним. Например, для психолога это могут быть слова «сеанс», «клиент».

После этого анализируется, насколько негативным вышел список.

Упражнение 2

Следует выписать все способы борьбы с негативными эмоциями, стрессом. Список получился большой? Все эти методы действенны? Может быть следует найти что-то более подходящее?

Сборник упражнений Ф. Шапиро В переводе А. Коган, Ю. Локковой и Н. Градовской

Техника сосредоточения

Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Сделайте очень медленный вдох через нос. Заметьте как прохладный воздух, проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея — это стеклянная трубочка, которая ведёт к животу. Заметьте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха. Заметьте, как тёплый воздух конденсируется на стенках стеклянной трубочки при выдохе. Расслабьте вашу челюсть, выдыхая ртом, и заметьте, как тёплый воздух испаряется, проходя по языку и нёбу. Повторите несколько раз и заметьте, как усиливаются приятные ощущения.

Техника «Персонаж из мультфильма» (используется для работы с внутренним негативным диалогом)

Представьте мультяшный персонаж со смешным голосом. При появлении критического голоса, представьте, что он звучит так же, как выбранный вами персонаж из мультлика. Заметьте, что произойдёт при этом. Для многих неприятные ощущения сменяются на более позитивные из-за позитивных ассоциаций, связанных с мультфильмом.

Таким образом, можно заметить, что существует способность контролировать свои реакции на негативные ситуации и стресс.

Техника спирали (для работы со страхом, тревогой, гневом)

- Определите источник беспокойства
- Представьте образ, связанный с ним
- Представьте это ощущение как энергию,двигающуюся по спирали. В каком направлении она вращается: по или против часовой стрелки?
- Представьте, как вы меняете направление движения в теле на противоположное.

Если негативное ощущение начинает ослабевать, продолжайте до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно. Если движение в одном направлении не приносит эффекта, попробуйте снова сменить направление.

«Банка с краской»

Если при работе с беспокоящим воспоминанием клиенту трудно вернуться в нейтральное состояние, ему предлагается представить, что это воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской. Клиент может представить, как размешивает краску, тем самым растворяя в ней негативное воспоминание.

Техника «Светового потока»

Клиенту предлагается локализовать неприятное ощущение в теле, определяя его размер, форму, текстуру, цвет и т. д. Затем клиент представляет, что направляет целебный поток света к этому ощущению, что приводит к ослаблению или полному исчезновению неприятного чувства.

Техника «Четыре стихии» (для совладания со стрессом, а также при диссоциации клиента во время терапии)

Земля: заземление, безопасность в настоящем моменте
Почувствуйте свою связь с землей и то, что вы находитесь здесь и сейчас. Поставьте обе ноги на землю и почувствуйте, как стул поддерживает ваше тело. Посмотрите по сторонам и заметьте 3 предмета. Что вы видите? Что вы слышите?

Воздух: дыхание и сосредоточение
Используйте своё любимое дыхательное упражнение. А также, можете сделать вдох через нос (отсчитывая 4 секунды), затем задержать его на две, затем сделать выдох (на 4 секунды). Повторите 10–12 раз.

Вода: покой и переключение на расслабление
Заметьте, есть ли у вас во рту слюна. Увеличьте количество слюны, двигая языком и представляя вкус лимона или шоколада. При тревоге или стрессе во рту часто появляется ощущение сухости, как часть естественной реакции организма на стресс. Стимулируя выработку слюны, вы включаете пищеварительную систему, тем самым вызывая чувство расслабления. Если вам трудно выработать слюну, сначала сделайте глоток воды.

Огонь: осветите дорогу к образу
Представьте образ вашего безопасного места или другого позитивного ресурса. Где позитивное ощущение локализовано в вашем теле?

Напомните себе, что когда вы комбинируете все четыре элемента, вы продолжаете испытывать чувство безопасности (защищённости) сейчас. Ваши ноги стоят на земле; вы сосредоточиваетесь, благодаря дыханию; вы чувствуете спокойствие и способность контролировать чувства тем, что вырабатываете слюну; вы освещаете дорогу к позитивному образу, представляя место, где вы чувствуете себя в безопасности или воспоминание о том, когда вам было хорошо.

Техника визуализации «Смывание водой»

Избавление от неприятных образов при помощи смывания их водой из шланга (или влажной тряпкой).

Техника «Золотая ось» (из книги Sadnra Paulsen «Looking through the eyes of Trauma and Dissociation»)

Встаньте, поставив ноги раздельно, почувствуйте пол под ногами, воздух вокруг кожи. Представьте, увидите своим внутренним взором, что золотая ось энергии, спускающаяся от неба, вниз, через макушку головы, проходит через голову, горло, сердце, желудок, живот, бедра и через ноги вниз. вниз... в центр земли. Представьте, что энергия возвращается из центра земли обратно, через стопы ног, бедра, живот, желудок, сердце, горло, голову, макушку головы — обратно в небо... Вы легко и без усилий замечаете, как энергия возвращается, проходя снова через Вас. И так несколько раз... Золотая ось соединяет через нас небо и землю.

Другие техники «заземления»:

- Вдавить пятки в пол
- Почувствовать ткань, текстуру мебели вокруг себя
- Почувствовать ствол дерева, землю или камень в руке
- Запах кедра, шалфея, лаванды
- Пересчитать красные объекты в комнате
- Почувствовать вкус соли
- Погладить домашнее животное

Самоподдерживающее упражнение Питера Левина

Текст: Хайди Хэнсон

Перевод: Агеева Ольга

Другим бывает трудно это понять, но люди с ПТСР часто страдают от приступов ужаса, гипервозбуждения, нервозности, внутреннего хаоса,

спутанных и одолевающих мыслей – и не знают, как спастись от этого. Следующее упражнение – как раз тот самый спасительный выход.

Цель: успокоить нервную систему, вернуть Себя в тело, развивать осознание своего тела и тренировать нервную систему, на удержание памяти о том, как нормально. Также целью является ощутить тело как контейнер, получить представление о своих телесных границах. Кроме того, упражнение можно использовать для развития саморегуляции. Мы начинаем чувствовать, что мы в состоянии, в силах изменять свои текущие физиологические и эмоциональные состояния.

Шаг 1.

- Глаза можно держать открытыми или закрытыми – как вам удобно.
- Можно лежать или сидеть.
- Примите удобную позу.
- Положите одну руку на лоб. Если вы лежите, можно подложить под бок подушки, чтобы локоть руки расслабленно покоился на них.
- Положите другую руку на сердце.
- Наблюдайте за тем, что происходит в Вашем теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело. Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой: что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу? Повторите то же для другой руки.

- Начинайте фокусироваться на руке, которая притягивает Ваше внимание (неважно – правой или левой), делайте упражнение в своем темпе, столько времени, сколько нужно Вам.

- Оставайтесь в этом положение пока не почувствуете изменение. Возможно, ждать придется долго. Будьте терпеливы.

Вот что рекомендует Питер Левин: «Просто ощущайте, что происходит в теле между ладонями. Иногда можно почувствовать поток энергии, или изменение температуры, или какое-то ощущение. Я просто прошу их (клиентов) держать руки на месте, – несколько секунд, или 5-10 минут, пока они не почувствуют какое-то изменение...»

Шаг 2.

Переместите руку со лба на живот.

Далее, как в шаге 1. Наблюдайте за ощущениями, возникающими в кистях рук. Затем переместите фокус внимания в тело. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле там, где его касаются руки. Можно медленно перемещать внимание от зоны под одной рукой – к зоне тела под другой, – и обратно. Фокусируйтесь на руке, которая притягивает Ваше внимание, в удобном для вас темпе, столько времени, сколько нужно. Ждите, пока не почувствуете, что произошло какое-то изменение.

Питер Левин: «Затем руку, что была сверху, положите на живот. И снова ждите, пока не почувствуете какой-то сдвиг, какое-то движение. Если люди, которые не могут спать или боятся и страдают от кошмарных сновидений, когда они делают эти простые вещи – то засыпают гораздо легче.»

**Упражнения из сборника по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания
Н. Разнадежиной и А. Шишкиной**

Упражнение «Зубной кабинет»

Рекомендуется для тех, кто на работе и в жизни испытывает повышенную тревожность и беспокойство.

Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в стоматологическую клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кабинете. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем боимся невзгод. А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.

Упражнение «Настроение»

Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры.

Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите ваше негативное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончив

рисунок, переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5–7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на ваш рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в ваш рисунок, и было уничтожено вами.

Упражнение «Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать медленный вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох.

Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2–3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например: «Ух!».

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Прописываем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на внутренние органы;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Инструкция ведущего: представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10–20 стадий. После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструкция ведущего: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше. А теперь наши кисти как-бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно,

удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!»

Техника «Отрезать, отбросить»

Этот прием пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, – немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы также, как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. А теперь – самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Приемы самоподдержки

1. Прием «Вечерний пересмотр событий» (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип – «Я подумаю об этом завтра»).

2. Визуализация – мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуацию, которая еще не произошла, – это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и – получает желаемое. (Выполнять возможно визуализацию 10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут в день!)

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

- расслабьтесь;

- в течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

Супервизия профессиональных проблем терапевта

В начале своей профессиональной деятельности многие специалисты самых различных профессий сталкиваются с недостатком опыта, навыков и знаний. Это не всегда является виной самого молодого специалиста, порой проблема заключается в некачественно предоставленном образовании, устаревших учебных пособиях и иных проблемах, с которыми может столкнуться студент. Однако специалист, желающий быть занятым в своей профессии определенно обязан наверстать всё, что упустил или недополучил.

Некоторым достаточно подтянуть теоретическую часть, посетить профессиональные тренинги и понаблюдать за коллегами. У других же проблемы более фундаментальные: незнание технологии работы психолога, трудности с построением логических умозаключений в ходе сеанса и т.п. Вне зависимости от того, насколько серьезны недостатки молодого специалиста, наиболее целесообразно обращение к супервизору. Точно также, как в случае терапии, хотя клиент, возможно, способен справиться со своей проблемой собственными силами, это потребует от него долгого поиска информации, недюжинного уровня интроспекции и десятки проб и ошибок. Обратившись к психологу, специалисту в подобных вопросах, процесс можно ускорить и упростить. Так, сам психолог может справиться с профессиональными трудностями сам, но вместе с супервизором сделать это будет гораздо проще. К тому же, в отличие от тех, кто обращается за психологической помощью, терапевт несет ответственность за качество предоставляемой услуги. Некачественно предоставленная психологическая помощь может усугубить состояние клиента и даже навсегда отвадить его от обращения к психологам.

Специалист должен отдавать себе отчет в вопросах профессиональной компетентности, не страшиться признать ошибки и обратиться за помощью, поскольку несет ответственность за благополучие других людей.

Так, следует рассмотреть наиболее распространенные проблемы молодых специалистов психологов. К ним относят:

- сложности в адаптации к профессии (переключение от учебной деятельности на профессиональную, необходимость привыкать к новому коллективу, к начальству и др.);
- отсутствие практического опыта (неумение организовать деятельность терапевтической группы, построить диалог с клиентом; неспособность спланировать сеанс; базовое неумение построить диалог с клиентом в рамках психотерапевтического сеанса и др.);
- незнание технологии работы (алгоритмов проведения групповых, индивидуальных сеансов, правил взаимодействия с клиентом и т.п.);
- неумение применять теории на практике (психолог не видит связи между реальным жизненным опытом клиента и изученными им

психологическими теориями, не узнает базовые феномены теории, не умеет оперировать терминами или пояснить их для клиента);

- неумение самостоятельно добывать новые знания в соответствии с возникшими потребностями или в качестве повышения квалификации (отсутствующие или слабые навыки поиска и обработки информации);

- недоверие со стороны клиентов (в случае гос. должности ещё и администрации) ввиду малого опыта самого психолога или общественных предубеждений;

- проблемы специализации (психолог не может выбрать направление в котором хотел бы специализироваться, «распыляется» на всё, что кажется интересным без углубления в специфику);

- неэффективное использование профессиональных ресурсов (неумение пользоваться предоставляемыми работодателем преимуществами или неумение находить их самостоятельно; застревание в идее, что психотерапия – это клиент, психолог, кушетка и диалог);

- неумение анализировать собственную профессиональную деятельность, соотносить её с моральными, этическими и юридическими нормами;

- незнание законов, которые касаются профессии;

- недостаток финансовой грамотности, неумение дать цену своим услугам, вести финансовую отчетность;

- неумение рекламировать свои услуги.

Помимо этого молодые психологи могут сталкиваться с такими *фундаментальными проблемами* как:

- непонимание клиента (не понимать, что хочет клиент от работы с ним)

- неверное построение логических цепочек:

- стратегическое непонимание – с чем работать в рамке цикла консультаций;

- тактическое непонимание – с чем работать в рамках одной консультации;

непонимание самого себя при работе и общении с клиентом (страхи, внутренние блоки и т.д.)

По данным Американской психологической ассоциации, наиболее частыми нарушениями в практике психолога являются:

- отношения с клиентом двойственного характера;

- непрофессионализм;

- обман клиентов;

- неадекватная супервизия;

- нарушение конфиденциальности;
- нарушения в записях и документации;
- представление фальшивой информации о себе и своей практике.

К сожалению, случается так, что психологу приходится столкнуться с самоповреждающим или агрессивным поведением клиента, с суицидом. Психолог должен быть достаточно юридически подкован, чтобы понимать, какие от него требуются действия. Даже в иных, не столь трудных ситуациях, терапевт обязан знать как защитить клиента и самого себя. Разные страны имеют разные законы, регулирующие деятельность психолога, и требуют ведения различной документации в зависимости от того, в каком учреждении он работает или ведет ли личную практику.

Так, психолог обязан знать:

1. Этический кодекс психологов своей страны.
2. Нормативные правовые акты регулирующие правила оказания психологической помощи.
3. Трудовое законодательство.

Некоторые специалисты даже по завершении получения психологического образования испытывают *трудности в понимании в чем собственно заключается их работа*. Чаще всего это является следствие недостатка опыта, т.е. такой психолог вероятно сам не присутствовал на настоящих сеансах психотерапии, получил дополнительное образование в качестве переподготовки. В подобном случае при организации собственной практики такой специалист будет не способен сориентироваться и провести продуктивный сеанс.

Непрофессионализм психолога может проявляться как:

1. Сеансом «управляет» клиент. Не зная за что ухватится, он перескакивает с темы на тему, а специалист скачет вслед за ним, не замечая, что сеанс не приносит никакой пользы.
2. Психолог давит на клиента. Психолог может навязывать собственное видение ситуации так агрессивно, что клиент поневоле соглашается.
3. Психологу кажется что клиент слишком скучный, поэтому он работает спустя рукава.
4. Психолог неспособен разглядеть, что причиняет клиенту дискомфорт.
5. Неспособность психолога разглядеть симптомы психических расстройств (терапия которых находится вне его компетенции).
6. Психолог позволяет себе неуместные комментарии, которые не касаются предложенного клиентом запроса (по поводу внешности клиента, выбора профессии; нелестные комментарии о сторонних людях).

7. Психолог часто приводит в пример клиенту самого себя, сравнивает себя с клиентом (фразы вроде «А я вот смог(ла)...», «У меня было хуже...», «Я справил(ась) вот так...»), самоутверждается за его счет.

8. Психолог игнорирует отказ клиента совершать какие-либо действия, выполнять упражнения или сообщать информацию.

9. Психолог излишне непосредственен или пытается играть роль профессионала. Неаутентичность, попытка выставить себя определенным образом быстро считывается большей частью клиентов как фальшь, что препятствует построению доверительных отношений.

10. Психолог проецирует свои проблемы на клиента. Вместо того чтобы сосредоточиться на клиенте, психолог сосредоточен на себе и на том, насколько схожи обстоятельства жизни обоих.

11. Тенденция употреблять сложную специфическую терминологию без её разъяснения. Клиент и психолог должны говорить на одном языке. В целом приветствуется использование уже предложенных самим клиентом метафор, фраз и сленга (не обценного), поэтому за каждым новым для клиента словом должно следовать объяснение, которое он сможет понять.

12. Психолог занимает позицию ментора, учителя или гуру. Чтение нотаций быстро портит отношения с клиентом, поскольку чаще всего в его жизни уже есть «поучающая» фигура, нравоучения которой ему надоели. К тому же, психолог работает вместе с клиентом, а не наставляет на истинный путь.

13. Тенденция задавать сложные, личные вопросы «в лоб». Например, если клиент пережил насилие, абсолютно недопустимым является выпытывать подробности на первом же сеансе. Психолог должен сперва убедиться, что клиент сможет эмоционально выдержать дать вам ответ (если эти подробности вообще необходимы).

14. Психолог резко критикует копинг-стратегии клиента. Безусловно, некоторые способы копинга могут в долговременной перспективе ухудшить состояние клиента, а иногда быть даже опасными, однако психолог не должен их критиковать. В таком случае в ходе терапии копинги просто заменяются на более здоровые.

15. Психолог не видит в клиенте человека, для него он – интересный пазл, который надо разгадать или «расколоть».

16. Отношения психолога и клиента выходят за рамки профессиональных (дружеские, романтические).

17. Психолог нарушает конфиденциальность, сообщая детали проведения сеанса, информацию, полученную от клиента, и т.п. сторонним лицам.

Дополнительно, ещё одной трудностью, которая может возникать в работе с клиентом у молодого (и не только) специалиста являются

предубеждения самого психолога. Терапевт, который имеет предубеждения к той или иной группе людей, но при этом работающий с одним из членов этой группы оказывает не только не способен оказать эффективную психологическую помощь, но может нанести серьезный вред. Причины, по которым может возникнуть подобная ситуация могут быть различными: некоторые психологи полагают, что могут неким образом «исправить» клиента или заставить его отказаться от того, что психолог полагает недопустимым (например, сменить религиозную принадлежность, место работы). Всё это нарушает этические законы, которым обязан следовать специалист.

Частым случаем также являются предубеждения ввиду наличия у клиента расстройств, которые принято считать в обществе «пугающими»: шизофрения, нарциссическое и пограничное расстройства личности, а также различного рода зависимости. В работе с такими клиентами психолог может ощущать себя не в безопасности, тревожиться, что оказывает негативное влияние на качество оказываемой помощи.

Предубеждения также возникают и в сфере диагностики. Некоторые специалисты могут ошибочно полагать, что определенные проблемы не возникают у людей тех или иных возрастных групп, гендеров, и поэтому игнорируют результаты диагностики.

Достаточно компетентный специалист в состоянии заметить наличие у себя предубеждение и принять меры. Однако до разрешения вопроса психологу рекомендуется не принимать у себя подобных клиентов, чтобы не допустить нанесения им вреда (а также не подвергать себя излишнему стрессу). Специалист вправе решать, каких клиентов принимать, а каких – нет, поэтому если даже в ходе супервизии и личной терапии избавиться от предубеждения полностью не получается, можно исключить определенную группу людей из потенциальных клиентов.

С другой стороны психолог может избегать не определенных клиентов, а тем. Как правило, этому есть несколько причин:

1. Психолог имеет проблему того же характера. Слова клиента откликаются, продолжать обсуждение этой теме становится слишком болезненно для психолога, поэтому сеанс приходится остановить. Ситуация становится патовой, клиенту необходимо это обсудить, но психолог увильивает от обсуждения.

2. Поднятая клиентом тема кажется психологу слишком пугающей. Обычно это касается пережитого клиентом насилия. Большинству людей будет сложно спокойно выслушать описания совершенного над другим человеком насилия, и психологи тому не исключение. В некоторых случаях психолог может избегать обсуждать с клиентом его «пугающие» мысли или фантазии. Например, если клиент страдает от ОКР, его могут преследовать

навязчивые мысли совершить нечто неприемлемое с другими людьми. Для человека с ОКР это очень мучительно, но из-за страха показаться плохим человеком они могут опасаться обсуждать подобные мысли. Если психолог сам испугается поговорить об этом с клиентом это может привести к тому, что клиент окончательно замкнется.

3. Психолог боится, что не справится, потому что затронутая клиентом проблема кажется ему слишком сложной. Обычно это касается клиентов, которые имеют какие-либо психические расстройства и ходят к психологу в дополнение к медикаментозному лечению или посещению психиатра, однако может затронуть и клиентов с любым другим запросом, по которому психолог ощущает недостаток знаний.

Обращение к супервизору и другому психологу, как правило, помогает избавиться от страха или гиперчувствительности к определенным темам. Тем не менее особо эмпатичные психологи даже после этого всё равно могут продолжать избегать обсуждения тяжелых тем, поскольку остаются чувствительными к ним. В таком случае рекомендуется не работать с клиентами с такой проблемой и найти свою специализацию в чем-то ином.

Некоторые молодые психологи полагают, что чем объемнее их «библиотека» техник, тем лучше они как терапевты. Такие психологи могут посещать много мероприятий, направленных на освоение новых техник, обсуждение новых теорий и т.п. Вследствие этого их сеансы могут быть насыщенными различными занятиями от арт-терапевтических упражнений до телесно ориентированных. Хотя для клиента это может быть интересно, практической пользы это, как правило, не приносит. Терапевту следует придерживаться той парадигмы, в которой он хорошо ориентируется, а также подходящей клиенту. Случается, что целесообразно применять техники другой методологии, однако их направленность должна соответствовать проблеме клиента. Например, гештальт-терапевт может применять техники арт-терапии для того, чтобы клиент научился лучше осознавать свои чувства.

Некоторые техники различных методологий лучше сочетаются друг с другом, чем другие. Арт-терапевтические техники являются наиболее универсальными.

Однако это вовсе не значит, что на протяжении своей профессиональной деятельности нельзя шагу ступить в сторону от выбранной парадигмы. Напротив, психолог всегда должен быть открыт новой информации. Следует тщательно отбирать что добавлять в свой арсенал, а что нет; что использовать с каждым конкретным клиентом позволительно, а что нет.

Фактически психолог обладает полной свободой комбинировать методы и технологии, которые по его мнению действенны в работе с клиентом. И всё же следует помнить, что действенным копинг-механизмом для клиента может казаться и самоповреждающее поведение. Оно может на короткое время

успокаивать и уравнивать. При этом ни один профессионал не посоветует клиенту причинять себе вред тем или иным способом. Именно поэтому так важно придерживаться этического кодекса психолога, а не руководствоваться только тем, насколько техника кажется действенной на первый взгляд.

Многие специалисты также излишне увлечены диагностикой. В таких случаях собственно терапия практически не осуществляется, поскольку психолог пытается найти диагноз для каждой мелочи в поведении клиента. Излишняя вера в силу диагностических материалов может приводить к попыткам «подарить» клиенту диагнозы, которые психолог ставить не имеет права. Или же к полному игнорированию прожитого опыта клиента, о котором рассказывает клиент, с сосредоточением только на полученных результатах диагностики. Обширные знания методов диагностики, безусловно, упрощают работу психолога, но вместе с тем не следует забывать, что полностью обсчитать человека, его опыт и психику невозможно. Диагностика упрощает работу психолога, но не является целью психотерапии. Результаты полученные во время психодиагностики – это лишь вспомогательный материал.

Обязанностью психолога также является тщательно отбирать диагностические материалы, упражнения, методы терапии на предмет валидности. Использование модных техник, техник взятых «просто из интернета», собственных модификаций без апробации недопустимо.

Поскольку психолог является специалистом помогающей профессии одним из острых вопросов всегда остается *соблюдение профессиональной этики*.

П. Ховкинс и Р. Шохет предлагают следующие базовые принципы профессиональной этики:

- проявление должной заботы о благополучии клиента и его защита с уважением его автономии;
- действие в границах своей компетенции, обращение за помощью при необходимости;
- лояльность – верность открыто и скрыто сделанным обещаниям;
- отказ от использования подавляющих действий;
- открытость критике и обратной связи вместе с обязательством продолжать учиться.

Более подробно этот вопрос раскрывает, как правило, этический кодекс профессиональной деятельности психолога той страны, в которой терапевт осуществляет свою практику. Однако базовыми пунктами всегда остаются уважение к клиенту, конфиденциальность, компетентность и ответственность специалиста.

Несоблюдение профессиональной этики специалистом означает, что он не может оказать достойную помощь клиенту. Спорным вопросом, конечно, остаются некоторые более экстремальные методы терапии, которые требуют использования подавляющих действий со стороны терапевта или иных методов давления на клиента. Валидность подобных методов часто мало доказана и может повлечь за собой непредвиденные последствия. Поэтому следует относиться к ним со здоровой толикой скептицизма.

Все вышеперечисленные профессиональные проблемы являются подспорьем для обращения к супервизору. Несмотря на то, что со многим специалист может справиться самостоятельно, в т.ч. в ходе приобретения профессионального опыта, он не всегда осознает, что именно не так в его действиях. Психолог может видеть неудовлетворительные результаты сеанса, недовольство клиента, испытывать трудности с целеполаганием, планированием сеансов и др., но не осознавать почему они появились. Так, супервизор может указать в каком направлении специалисту следует «подтянуться».

Немаловажным также является то, как специалист видит самого себя в профессии. Нереалистичный образ психолога, который всегда обязан всем помогать, образ идеального наставника и т.п. идеи, ставящие психолога на пьедестал являются препятствием к реализации профессиональных обязанностей. Работа с супервизором (в особенности в группе) помогает мягко скорректировать представления психолога о своей профессии, сделав их более соответствующими реальности. Несмотря на то, что психолог профессия помогающая, и к тому же обязывающая человека брать на себя большую ответственность, влияние психолога не настолько колоссально. Клиенту становится лучше не потому, что психолог делает ему лучше, а потому что клиент с помощью психолога движется к улучшению своего состояния. Именно своевременно сформированное профессиональное самосознание позволяет психологу избежать многих ошибок.

Подытоживая, фундаментом профессиональной компетентности психолога является его способ мышления. Недостаток теоретических знаний и практических навыков можно легко восполнить (к тому же это профессия которая требует постоянного обучения), а вот сформировать присущее специалисту в своей области мышление бывает не так просто. Специалист должен уметь анализировать результаты своей деятельности, формировать выводы, обладать способностью к интроспекции и рефлексии.

Сформированное профессиональное мышления позволит избежать многих ошибок, поэтому психолог всегда должен стремиться в первую очередь к созданию образа мышления, которое специфично к его профессии.

Для упрощения проверки себя можно обращаться к классификации диагностических ошибок А. Рыжковой, которая была создана на основе ряда других классификаций.

Так, диагностические ошибки делятся на имеющие:

1. Субъективные источники диагностических ошибок.

1.1. Ошибки, связанные со сбором феноменологических данных.

1.1.1. Ошибки наблюдения, связанные с психологическими эффектами.

1.1.2. Ошибки регистрации феноменологических данных (отсутствие схемы регистрации; эмоциональная окрашенность записей в протоколе; случаи, когда абстрактная оценка выдается за предметную; различия в понимании одних и тех же терминов разными людьми).

1.1.3. Ошибки, связанные с количеством феноменологической информации:

а) дефицит информации (недостаточность феноменологической информации или времени для консультации; языковой барьер, бессимптомность/малосимптомность или отсутствие примеров проявления трудностей);

б) избыток информации (многосимптомность проявления трудностей);

в) деформация информации (ввиду ее искажения со временем, наличие семантических барьеров, противоречивых симптомов);

г) прочие факторы, влияющие на информативность феноменологии.

1.2. Ошибки инструментальные (неумение пользоваться тестами, аппаратурой и другой измерительной техникой как в техническом, так и в интерпретационном аспекте; нарушение/незнание психометрических требований психодиагностики; использование «модных» и/или «устаревших» тестов и т.д.).

1.3. Логические ошибки.

1.3.1. Нарушения в соотношении категорий:

а) общих (причина-следствие; сущность-явление; форма-содержание; возможность-действительность и др.);

б) частных (норма-патология, социальное-биологическое и др.).

1.3.2. Нарушения формально-логического характера:

а) требований (всестороннее изучение исследуемого предмета, вскрытие всех его связей и опосредований; рассмотрение предмета в развитии; включение в полное определение предмета практики как критерия истины; конкретность истины);

б) методов (анalogии, обобщения, индукции, дедукции, гипотезы, доказательства, умозаключений и др.);

в) законов (тождества, непротиворечия, исключенного третьего, достаточного основания).

1.3.3. Ошибки, связанные с несформированностью диагностического мышления психолога-диагноста (нарушение этапов диагностического процесса и ошибки, возникающие на каждом этапе; несамостоятельность, ригидность, механистичность и консерватизм мышления; разновидности когнитивных стилей; диагноз по интуиции).

1.4. Ошибки, связанные с презентацией диагностических данных (наличие психологических барьеров; способ сообщения информации без содержательного объяснения, без учета личностных особенностей интервьюера, его образовательного уровня, отсутствие знаний по психологии и ожидаемой эмоциональной реакции на информацию).

1.5. Ошибки, связанные с личностными особенностями психодиагноста:

а) характерологические особенности (недисциплинированность, безответственность, неаккуратность, застенчивость, ригидность, подозрительность, закрытость, доминантность (авторитарность), чрезмерная самоуверенность, эгоцентризм, низкая коммуникативная компетентность);

б) особенности эмоционально-волевой сферы (высокий уровень тревожности и/или чувствительности, эмоциональная лабильность и/или неустойчивость, раздражительность, невротичность, конфликтность);

в) особенности познавательной и психомоторной сфер:

– нарушение функций памяти (ее видов, свойств и процессов);

– нарушение свойств внимания;

г) особенности мотивационно-потребностной сферы (потребность в социальном одобрении и дефекты Я-концепции);

д) особенности профессиональных характеристик и компетентности диагноста (уровень образования и качество профессиональной подготовки, т.е. запас теоретических знаний); стаж работы и опыт диагностической деятельности; «узость специалиста»; его положение по отношению к испытуемым и др.);

е) особенности состояния здоровья и функционального состояния диагноста (настроение психолога; острое, хроническое переутомление; психологический стресс; монотония; десинхроноз; «трудные» психические состояния; синдром эмоционального выгорания).

2. Объективные источники диагностических ошибок.

2.1. Ошибки, связанные с восприятием личности диагноста и отношением к нему (диссимуляция клиента; уровень доверия к психологу; эффекты плацебо, Хотторна, социальной фасилитации (усиления) и др.).

2.2. Ошибки, связанные с мотивацией испытуемого (наличие прошлого консультативного и диагностического опыта; установки на согласие и/или на

отказ; мотив «социальной желательности» или мотив симуляции психологического неблагополучия и т.п.).

2.3. Ошибки, связанные с личностными особенностями клиента (особенности Я-концепции, мышления (когнитивные дихотомии) и репрезентативной системы; наличие семантических барьеров; уровень образования и др.).

2.4. Инструментальные ошибки (неправильное понимание инструкции или утверждений тестов; эффекты «психологического барьера» и «сверхдоверия» при компьютерном обследовании и др.).

3. Тактические ошибки (нарушение взаимодействия субъекта и объекта диагностики).

3.1. Противоречивая направленность подходов качественной и количественной оценок личности в психологической диагностике и вариативность в названии компонентов личности.

3.2. Отсутствие или несовершенство психологических методик (психометрические характеристики тестов; неполнота руководства тестов; быстрота «старения» тестов; широкая доступность методики; погрешности при формулировке вопросов в тестах или в ключах; использование не адаптированных методик и др.).

3.3. Нарушение стандартности условий тестирования (организационные формы испытаний и порядок предъявления тестов; наличие контактов между обследуемыми во время тестирования; особенности микроклимата в обследуемом коллективе и т.д.).

3.4. Нарушение эргономических характеристик средств труда (условия освещенности и тишина в помещении; цвет стен; неудобное или тесное размещение испытуемых в кабинете тестирования; качество стимульного материала и др.).

3.5. Ошибки, связанные с применением компьютерных тестов (отсутствие рестандартизации компьютерной версии методики на ее адекватность традиционному «ручному» аналогу и др.).

Тест «Стереотипы мышления»

Инструкция. Рассмотрите предлагаемый ниже перечень ошибочных стереотипов. Оцените по пятибалльной шкале частоту встречаемости каждого из них в вашей жизни (1 — не встречается, 5 — встречается очень часто). Выпишите для себя стереотипы, которые часто встречаются, что позволит вам лучше контролировать и нейтрализовать их.

Фильтрование. Вы отбираете негативные моменты и манипулируете ими, отфильтровывая все позитивные аспекты ситуации.

Поляризованное мышление. Вещи предстают либо черными, либо белыми; либо хорошими, либо плохими. Середины не существует.

Сверхообобщение. Вы стремитесь к обобщенному решению, основанному на единичном инциденте. Если происходит нечто плохое, вы ожидаете, что так будет вновь и вновь.

«Знатор людей». Не опираясь на факты, вы судите о людях и «знаете», почему они действуют именно так, а не иначе. В особенности вы способны определить, что люди чувствуют по отношению к вам.

Катастрофичность. Вы ожидаете несчастья. Услышав о проблемах, тут же думаете: «А что, если у меня то же самое?»

Персонализация. Представление, будто мысли, слова или дела других людей — это своего рода реакция на вас. Вы также сравниваете себя с другими, пытаясь определить, кто лучше смотрится и т. п.

Контролируемые ошибки. Если вы чувствуете внешний контроль — ощущаете беспомощность, чувствуете себя жертвой неизбежного. Ошибки внутреннего контроля вы приписываете страху, случайным действиям.

Ошибки справедливости. Вы чувствуете возмущение, так как думаете, что знаете, что справедливо, но другие люди не согласны с нами.

Порицание. Вы считаете других людей ответственными за ваши переживания и порицаете их или порицаете себя за каждую проблему.

Долженствование. У вас есть свод правил, предписывающих как вы и другие люди должны действовать. Люди, нарушающие правила, угрожают вам, и вы сами чувствуете вину, если отступили от правил.

Эмоциональное осмысление. Вы автоматически верите в то, что ваши чувства безошибочны. Так, если вам скучно, значит, ваш партнер глупый и скучный человек.

Ошибки изменения. Вы ожидаете, что другие будут меняться в соответствии с вашими требованиями, если вы будете оказывать достаточное давление или достаточно обхаживать их. Вам необходимо изменять людей.

Глобальный уровень. Вы на основе одного-двух качеств выносите негативное суждение, т. е. из мухи делаете слона.

Быть правым. Вы уверены, что ваше мнение или действие являются корректными. Возможность ошибки не осмысливается, и вы уходите к другой проблеме, демонстрируя свою правоту.

Ошибки вознаграждения. Вы ожидаете, что все ваши жертвы и самоотречения будут вознаграждены и ощущаете горечь, когда этого не происходит.

Упражнения

Упражнение 1

Если у вас сохранились старые записи о сеансах, которые вы проводили с клиентами, проанализируйте их. Сколько в них вашего личного мнения, а сколько профессиональных замечаний? Эти записи были полезными в работе? Сколько ваших теорий оказались верными?

Сравните старые записи с более новыми: они стали более организованными или нет? Как изменился ваш стиль ведения записей? В целом вы стали более эффективными в ведении записей?

Упражнение 2

Выберите несколько книг (можно взять самые любимые, а можно специально купить наугад) разных жанров и проанализируйте героев как если бы вы были их терапевтом. Если у вас мало свободного времени или вы не большой любитель художественной литературы, то вместо книг можете выбрать фильмы, мультфильмы или видеоигры (в последнем случае важно чтобы в этих играх была хорошо проработанная сюжетная линия!).

Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- Какие черты характера героя вы можете выделить?
- Какие жизненные испытания проходит герой? Если эти испытания фантастического характера, то можно ли их соотнести с реальными трудностями, с которыми сталкивается человек в обычной жизни? С какими именно?
- Есть ли у героя какие-либо психические расстройства? Почему вы так думаете?
- Какие по вашему герой испытывает трудности в жизни?
- Какие черты характера заставляют героя поступать определенным образом?
- Имеет ли герой достаточную социальную поддержку? Как это отражается на его жизни?

Вы также можете разобрать сюжет каждой книги согласно схеме Путь героя К. Воглера, обращая особое внимание на психологические аспекты Зова приключений, Порога, Откровения и Трансформации.



Сравните героев разных жанров. Как жанр определяет поведение героев? Какие проблемы героев характерны для того или иного жанра? Как думаете, почему? Какой тип людей предпочитает определенный жанр?

Желательно написать серию небольших эссе или одно большое. Проанализируйте, насколько сложно вам было выстраивать логику эссе, получилось ли у вас прийти к какому-то выводу относительно жанровых предпочтений разных типов людей.

Задачи по общей психологии Е. Шайкиной

Задача 1

Специалист какого направления современного зарубежной психологии мог бы дать консультацию Татьяне Лариной в следующей ситуации?

Ее тревожит сновиденье.

Не зная, как его понять,

Мечтания страшного значенье

Татьяна хочет отыскать.

Татьяна в оглавление кратком

Находит азбучным порядком

Слова: бор, буря, ведьма, ель,

Еж, мрак, мосток, медведь, метель

И прочая. Ее сомнений

Мартын Задека не решит;

Но сон зловещий ей сулит
Печальных много приключений.
Дней несколько она потом
Все беспокоилась о том.

(А.С. Пушкин «Евгений Онегин»)

Задача 2

В компетенцию какой современной отрасли психологии могли бы войти проблемы, описанные В. Брюсовым в фантастическом рассказе «Восстание машин»?

«Обращение с машинами, как все знают, просто до крайности. Даже мой маленький Андрей умел различать все кнопки и рукоятки и никогда не ошибался, если надо было прибавить тепла или света, вызвать газету или цирк, остановить лифт или предупредить проходящий мимо автобус. Мне кажется, что у современного человека выработалась особый инстинкт в обращении с машинами. Как люди прошлых эпох, не отдавая себе отчета, соразмеряли, например, силу размаха, чтобы затворить дверь, мы соответственно нажимаем кнопку и заранее знаем, что дверь захлопнется без шума. И нам кажется совершенно естественным, что такому-то слабому движению руки, такому-то чуть заметному наклону рукоятки соответствует определенное следствие».

(В. Брюсов «Восстание машин»)

Задача 3

Какое направление легло в основу метода определения психологического состояния, описанного Ирвином Шоу.

«- Все не так просто, - серьезно ответила она. – На факультете психологии есть преподаватель, специалист графолог, и я показала ему два твоих письма: одно – полученное четыре года назад, а второе...

- Ты хранишь мои старые письма?

- Естественно! Ну, в общем, тот преподаватель как-то заметил, что зачастую задолго до того, как что-то случится, прежде чем появятся какие-нибудь симптомы или сам человек что-то почувствует, его подчерк... вроде того как... предсказывает перемены... болезнь, даже смерть».

(И. Шоу «Вечер в Византии»)

Как вы думаете, специалисты каких отраслей психологии могут использовать этот метод?

Задача 4

Какой метод, сама того не подозревая, использовала Татьяна Ларина в изучении личности Онегина?

Хранили многие страницы
Отметку резкую ногтей;
Глаза внимательной девицы
Устремлены на них живей.
Татьяна видит с трепетаньем,
Какою мыслью, замечаньем
Бывал Онегин поражен,
В чем молча соглашался он.
На их полях она встречает
Черты его карандаша.
Везде Онегина душа
Себя невольно выражает
То кратким словом, то крестом,
То вопросительным крючком.

(А.С. Пушкин «Евгений Онегин»)

Задача 5

Использованием какого метода изучения личностных особенностей шантажировала Крейга журналистка Гейл Маккиннон, если он откажет ей в интервью?

«Что ж, если не хотите сами побеседовать со мной, найдется немало таких, кто не станет молчать, так что я не трачу времени даром. Если я не могу написать портрет с натуры, создам его, полагаясь на бесчисленные взгляды и мнения посторонних людей. И если получится так, что результат вам не слишком понравится, - ничего не поделаешь, сами виноваты».

(И. Шоу «Вечер в Византии»)

Задача 6

О преимуществах какого метода психологического исследования рассуждает М.Ю. Лермонтов на страницах своего романа «Герой нашего времени»?

«Перечитывая эти записи, я убедился в искренности того, кто так беспощадно выставлял наружу собственные слабости и пороки. История души человеческой, хотя бы самой мелкой души, едва ли не любопытнее и не полезнее истории целого народа, особенно когда она – следствие наблюдений

ума зрелого над самим собою и когда она писана без тщеславного желания возбудить участие или удивление. Исповедь Руссо имеет уже тот недостаток, что он читал ее своим друзьям».

(М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени»)

Задача 7

Какой метод психологии позволил Остапу Бендеру безошибочно определить статус Колиной девушки?

«Рядом сидело такое небесное создание, что Остап сразу омрачился. Такие девушки никогда не бывают деловыми знакомыми – для этого у них слишком голубые глаза и чистая шея. Это любовницы или, того хуже, это жены – и жены любимые. И действительно, Коля называл создание Лизой, говорил ей «ты» и показывал ей рожки».

(И. Ильф, Е. Петров «Двенадцать стульев»)

Задача 8

Охарактеризуйте психологический механизм метода, который лег в основу изучения Крейгом собственной личности.

«Ему сорок восемь, выглядит он на свои годы», - прочел он. Интересно, каким кажется сорокавосемилетний мужчина двадцатидвухлетней девушке? Развалиной? Руинами Помпеи? Верденскими окопами? Хиросимой? Крейг уселся за письменный стол и начал читать с того места, на котором остановился. Пора увидеть себя глазами окружающих».

(И. Шоу «Вечер в Византии»)

Задача 9

Какой метод для знакомства с Алексеем Берестовым и изучения его личности использовала Лиза Муромская – героиня повести А.С. Пушкина «Барышня-крестьянка»? Дайте полную характеристику этого метода.

« -Как бы мне хотелось его видеть! – сказала Лиза со вздохом.

- Да что же тут мудреного? Тугилово от нас недалеко, всего три версты: подите гулять в ту сторону или поезжайте верхом; вы верно встретите его. Он же всякий день, рано поутру, ходит с ружьем на охоту.

- Да нет, нехорошо. Он может подумать, что я за ним гонюсь. К тому же отцы наши в ссоре, так и мне все же нельзя будет с ним познакомиться... Ах, Настя! Знаешь ли что? Наряжусь я крестьянкою!

- И в самом деле; наденьте толстую рубашку, сарафан, да и ступайте смело в Тугилово; ручаюсь вам, что Берестов уж вас не пропустит».

(А.С. Пушкин «Барышня-крестьянка»)

Задача 10

Дайте психологический анализ причин страха Сантьяго.

«Похоже, что молитва была цыганская. Пастуху часто встречались цыгане – они хоть овец и не пасли, тоже бродили по свету. А люди говорили, что живут они обманом, что продали душу дьяволу, что воруют детей, и те потом становятся в их таборах невольниками. Сантьяго сам в детстве до смерти боялся, что его украдут цыгане, и теперь, когда старуха взяла его за руку, этот страх вновь в нем проснулся».

(П. Коэльо «Алхимик»)

Задача 11

Какой психологический феномен испытывал Джи, герой повести Джерома К. Джерома «Трое в одной лодке, не считая собаки» при чтении медицинской энциклопедии?

«Это поразительно, но всякий раз, когда я читаю объявления о каком-нибудь патентованном лекарстве, мне приходится сделать вывод, что я страдаю именно той болезнью, о которой в нем говорится, и притом в наиболее злокачественной форме. Диагноз в каждом случае точно совпадает со всеми моими ощущениями».

(Джерома К. Джерома «Трое в одной лодке, не считая собаки»)

Задача 12

К какой форме отражения действительности обратился Л.Н. Толстой, описывая исполнение русского народного танца Наташей Ростовской? Прокомментируйте ответ.

«Наташа сбросила с себя платок, который был накинут на ней, забежала вперед дядюшки и, подперши руки в боки, сделала движения плечами и стала.

Где, как, когда всосала в себя из того русского воздуха, которым она дышала, - эта графинечка, воспитанная эмигранткой-француженкой, – этот дух, откуда взяла она эти приемы, которые *pas de chaе* давно бы должны были вытеснить? Но дух и приемы эти были те самые, неподражаемые, не изучаемые, русские, которых ждал от нее дядюшка.

Как только она стала, улыбнулась торжественно, гордо и хитро-весело, первый страх, который охватил было Николая и всех присутствующих, страх, что она не то сделает, прошел, и они уже любовались ею. Она сделала то самое и так точно, так вполне точно это сделала, что Анисья Федоровна, которая тотчас подала ей необходимый для ее дела платок, сквозь смех прослезилась, глядя на эту тоненькую, грациозную, такую чужую ей, в шелку и в бархате воспитанную графиню, которая умела понять все то, что было и в Анисьи, и в отце Анисьи, и в тетке, и в матери, и в каждом русском человеке».

(Л.Н. Толстой «Война и мир»)

Задача 13

Проанализируйте высказывание Пауло Коэльо исходя из современного определения понятия «психика».

«Я в точности такой же, как все: принимаю желаемое за действительное и вижу мир не таким, каков он на самом деле, а таким, каким мне хочется его видеть».

(П. Коэльо «Алхимик»)

Задача 14

На вопрос царя Саладина: «Какая вера истинна – иудейская, сарацинская или же христианская?» мудрый еврей ответил: « Каждый народ почитает себя наследником, обладателем и исполнителем истинного закона, открывающего перед ним путь правый, но кто из них им владеет – этот вопрос, подобно вопросу о трех перстнях, остается открытым».

Прокомментируйте этот спор с позиции развития психики и сознания.

(Джованни Боккаччо «Декамерон»)

Задача 15

Какая форма проявления психической активности была более комфортна для бывшего попечителя учебного округа Федора Никитича?

«Все отняла у меня советская власть, - думал бывший попечитель учебных заведений, - чины, ордена, почет и деньги в банке. Она подменила даже мои мысли. Но есть такая сфера, куда большевикам не проникнуть, – это

сны ниспосланные человеку богом. Ночь принесет мне успокоение. В своих снах я увижу то, что мне будет приятно увидеть»

(И. Ильф, Е. Петров «Золотой теленок»)

Задача 16

Какое свойство психики мешает автору получить объективную оценку своего произведения со стороны окружающих?

«Автор неизвестен – значит, и отзывы будут справедливее. Друзья не поддадутся соблазну курить фимиам, враги не получают новых поводов для нападок. Пусть во всем этом есть некое малодушие, но в здравом смысле ему не откажешь. В стремлении к точности суждений – тоже».

(И. Шоу «Вечер в Византии»)

Задача 17

Дайте психологическое обоснование следующей фразе философа XX века Бердяева «Свобода аристократична, она не всем по плечу».

Задача 18

Какая характеристика личности описывается автором стихотворения?

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу,
Дьяволу служить или пророку
Каждый выбирает для себя.
Каждый выбирает по себе
Слово для любви или молитвы
Шпагу для дуэли, меч для битвы
Каждый выбирает по себе.

(Ю. Левитанский)

Задача 19

Какая составляющая направленности личности отражена в следующем высказывании?

«... никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас! Сами предложат и сами все дадут».

(М. Булгаков «Мастер и Маргарита»)

Задача 20

Давя характеристику личности Горлума, мудрый Гендельф говорит:
«Ненависть неотделима от любви, он ненавидел Кольцо и любил, как
ненавидел и любил самого себя».

Охарактеризуйте «Я-концепцию» Горлума.

(Дж. Толкин «Властелин колец»)

Задача 21

«Только одно делает исполнение мечты невозможным – это страх
неудачи»

(П. Коэльо «Алхимик»)

Какой механизм психологической защиты личности раскрывает эта
фраза?

Задача 22

Охарактеризуйте механизм психологической защиты, нашедший свое
отражение в высказывании: «У кого есть желание, тот ищет возможности. У
кого нет желания, тот ищет причину».

Задача 23

Выделите осознанные и неосознанные мотивы поведения героя повести
Джерома К. Джерома «Трое в одной лодке, не считая собаки».

«Ну, я совсем другой человек. Я не могу спокойно сидеть и смотреть, как
кто-нибудь трудится. Мне хочется встать и распоряжаться – расхаживать по
комнате, заложив руки в карманы, и указывать, что и как надо делать. Такая
уж у меня деятельная натура».

(Джерома К. Джерома «Трое в одной лодке, не считая собаки»)

Задача 24

Какой механизм психологической защиты собиралась преодолеть Оксана в повести Н.В. Гоголя «Ночь перед Рождеством»?

«Долго стояла Оксана, раздумывая о странных речах кузнеца. Уже внутри ее что-то говорило, что она слишком жестоко поступила с ним. Что если он и в самом деле решится на что-нибудь страшное?

Чего доброго! Может быть, он с горя вздумает влюбиться в другую и с досады станет называть ее первой красавицей на селе? Но нет, он меня любит. Я так хороша! Он меня ни за что не променяет; он шалит, прикидывается. Не пройдет и минут десять, как он, верно, придет поглядеть на меня. Я в самом деле сурова. Нужно ему дать, как будто нехотя, поцеловать себя. То-то он обрадуется!» И ветреная красавица уже шутила с своими подругами».

(Н.В. Гоголя «Ночь перед Рождеством»)

Задача 25

Какой механизм психологической защиты описывает Антуан де Сент-Экзюпери в своей сказке «Маленький принц»?

« - Что это ты делаешь? – спросил Маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? – спросил Маленький принц, ему стало жалко пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего же тебе совестно? – спросил Маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.

- Совестно пить! – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.»

(Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»)

Задача 26

Можно ли описанные явления назвать персонализацией?
Прокомментируйте свой ответ.

«Крейг восхищался напористой уверенностью, с которой Мерфи навязывал собственные привычки окружающим, где бы ни оказывался».

Задача 27

Какого уровня развития, исходя из гуманистической теории развития личности по Маслоу, должен достигнуть человек, чтобы, получив власть, не совершать типичной для многих правителей ошибки, описанной Оноре де Бальзаком.

«Власть доказывает самой себе свою силу своеобразным превышением своих прав, увенчивая какое-нибудь ничтожество пальмами успех, оскорбляя гения, единственную силу, не подвластную деспотам. Возведение в сенаторы лошади Калигулы, этот императорский фарс, никогда не сходил и не сойдет со сцены».

(О. де Бальзак «Блеск и нищета куртизанок»)

Задача 28

Известный русский философ Бердяев писал: «Свобода аристократична – она не всем по плечу».

Назовите основные черты личности, которой, на ваш взгляд, будет по силам бремя свободы.

Задача 29

Опираясь на теорию развития мотивационно-потребностной сферы личности, объясните, почему Печорину стало скучно «под чеченскими пулями».

«Потом пустился я в большой свет, и скоро общество мне так надоело; влюблялся в светских красавиц и был любим, – но их любовь только раздражала мое воображения и самолюбие, а сердце осталось пусто... Я стал читать, учиться – науки также надоели; я видел, что ни слава, ни счастье от них не зависят нисколько, потому что самые счастливые люди – невежды, а слава – удача, и чтоб добиться ее, надо только быть ловким. Тогда мне стало скучно... Вскоре перевели меня на Кавказ: это самое счастливое время моей жизни. Я надеялся, что скука не живет под чеченскими пулями, – напрасно: через месяц я так привык к их жужжанию и к близости смерти, что право, обращал больше внимание на комаров, – и мне стало скучнее прежнего, потому что я потерял последнюю надежду».

(М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени»)

Задача 30

Какие индивидуальные особенности мышления, поразившие Герберта, проявил старый моряк Пенкрофт, ловя тетеревов на удочку?

«Червяки, колыхавшиеся от подергивания лески, привлекали к себе внимание птиц, и острые их клювы ухватили добычу. Три тетерева, видимо очень прожорливые, жадно проглотили и червяков и крючки. Пенкрофт сразу подсек все удочки, и шумное трепыхание крыльев указало ему, что птицы попались.

- Ура! – закричал он и, бросившись к тетеревам, мигом схватил пойманную дичь.

Герберт захлопал в ладоши. Впервые он видел, как ловят птиц на удочку. Но Пенкрофт скромно сказал, что, хотя это и не первый его опыт, однако заслуга такого изобретения принадлежит не ему»

(Жюль Верн «Таинственный остров»)

Задача 31

С. Довлатов писал: «На чужом языке мы теряем восемьдесят процентов своей личности». Объясните эту фразу с точки зрения психологии.

(С. Довлатов «Заповедник»)

Задача 32

Определите способ мышления в высказывании Г. Остера («Вредные советы»).

«Если что-нибудь случится и никто не виноват,
Не ходи туда, иначе виноватым будешь ты»

(Г. Остер «Вредные советы»)

Задача 33

Отсутствие каких свойства мышления помешало милиционерам разоблачить аферу «великого комбинатора»?

«Пере вечером к Провалу подъехала на двух линейках экскурсия харьковских милиционеров. Остап испугался и хотел было притвориться невинным туристом, но милиционеры так робко столпились вокруг великого

комбинатора, что пути к отступлению не было. Поэтому Остап закричал довольно твердым голосом.

- Члены профсоюза – десять копеек, но так как представители милиции могут быть приравнены к студентам и детям, то с них по пять копеек.

Милиционеры заплатили, деликатно осведомившись с какой целью взимаются пятаки.

- С целью капитального ремонта Провала, - дерзко ответил Остап, - чтоб не слишком проваливался».

(И. Ильф, Е. Петров «Двенадцать стульев»)

Задача 34

Дедуктивным или индуктивным способом мышления пользуется Бальзак, рассуждая об игроках казино?

«Когда вы входите в игорный дом, то закон прежде всего отнимает у вас шляпу. Быть может, это своего рода евангельская притча, предупреждение, ниспосланное небом, или, скорее, особый вид адского договора, требующего от вас некоего залога? Но имейте в виду, что, как только вы делаете первый шаг по направлению к зеленому полю, шляпа вам уже не принадлежит, точно так же, как и сами вы себе не принадлежите: вы во власти игры – и вы сами, и ваше богатство, и ваша шляпа, и трость, и плащ».

(О. де Бальзак «Шагреновая кожа»)

Задача 35

Перечислите формы мышления, используемые прокуратором иудейским Понтием Пилатом при анализе преступления Иешуа Га-Ноцри и вынесении ему приговора.

«Игемон разобрал дело бродячего философа Иешуа, по кличке Га-Ноцри, и состава преступления в нем не нашел. В частности, не нашел ни малейшей связи между действиями Иешуа и беспорядками, происшедшими в Ершалаиме недавно. Бродячий философ оказался душевнобольным. Вследствие этого смертельный приговор Га-Ноцри, вынесенный Малым Синедрионом, прокуратор не утверждает. Но ввиду того, что безумные, утопические речи Га-Ноцри могут быть причиной волнений в Ершалаиме, прокуратор удаляет Иешуа из Ершалаима и подвергает его заключению в Касарии Стратоновой на Средиземном море, то есть там, где резиденция прокуратора».

(М. Булгаков «Мастер и Маргарита»)

Задача 36

Какой вид мышления помог героям Жюль Верна решить проблему жилья на необитаемом острове?

«Исследуя этот лабиринт, Пенкрофт и Герберт довольно далеко углубились в него, двигаясь по усыпанным песком проходам, куда свет просачивался в щели между глыбами, из которых иные сохраняли равновесия каким-то чудом. Однако в щели проникал не только свет, но и ветер, – по каменным коридорам гуляли самые настоящие сквозняки, приносившие с собой пронизывающий холод. Но Пенкрофт решил, что, если перегородить некоторые проходы, заложить их отверстия камнями да засыпать песком, «Трущебы», как он их называл, станут пригодными для жилья».

(Жюль Верн «Таинственный остров»)

Задача 37

Охарактеризуйте вид мышления, используемый Остапом Бендером при анализе подходов к подпольному миллионеру Корейко.

«К этому времени Остап уже принял решение. Он перебрал в голове все четыреста честных способов отъема денег, и хотя среди них имелись такие перлы, как организация акционерного общества по поднятию затонувшего в крымскую войну корабля с грузом золота, или большое масленичное гуляние в пользу узников капитала, или концессия на снятие магазинных вывесок, ни один из них не подходил к данной ситуации. И Остап придумал четыреста первый способ».

(И. Ильф, Е. Петров «Золотой теленок»)

Задача 38

Какое чувство пытался пробудить в своем сыне лорд Горинг, обращаясь к нему со следующими словами:

«Вы должны жениться. Немедленно! В вашем возрасте, сер, я уже три месяца был безутешным вдовцом и уже начинал ухаживать за вашей матерью. Да вы просто обязаны жениться. Это ваш долг, сер! Нельзя жить только для удовольствия! В наше время все порядочные люди женятся. Холостяки больше не в моде. Дискредитированная публика».

(Оскар Уайльд «Идеальный муж»)

Задача 39

Дайте характеристику эмоционального состояния героя, используя классификацию эмоций.

Два чувства дивно близки нам
В них обретает сердце пищу:
Любовь к родному пепелищу,
Любовь к отеческим гробам.

(А.С. Пушкин)

Задача 40

Отделите нравственные чувства от моральных норм в приведенном ниже отрывке:

Наш век пройдет. Откроются архивы,
И все, что было скрыто до сих пор,
Все тайные истории извивы
Покажут миру славу и позор.
Богов иных тогда померкнут лики,
И обнажится всякая беда,
Но то, что было истинно великим,
Останется великим навсегда.
(Николай Тихонов «Наш век пройдет»)

Задача 41

Какое эмоциональное состояние описывает классик персидско-таджикской поэзии, великий ученый XI века Омар Хайям?

Если гурия страстно целует в уста,
Если твой собеседник мудрее Христа,
Если лучше небесной Зухры музыкантша –
Все не в радость, коль совесть твоя не чиста!

(Омар Хайям «Рубаи»)

Задача 42

Назовите психическое состояние описанное в следующем отрывке.

«Каждое слово было ударом кинжала, оно ранило в самое сердце. Рыдания, нараставшие с каждой фразой, обильные слезы отчаявшейся девушки свидетельствовали о том, как ярко озарилось светом ее нетронутое, как у дикаря, сознание, ее пробудившаяся наконец душа, все ее существо, на которое разврат наложил грязный слой льда, тающий под солнцем веры».

(О. де Бальзак «Блеск и нищета куртизанок»)

Задача 43

Классифицируйте эмоционально-чувственные проявления героев И.С.Тургенева, описанные в следующем отрывке.

«Базаров встал и подошел к окну.

- И вы желали бы знать причину этой сдержанности, вы желали бы знать, что во мне происходит?

- Да, - повторила Одинцова с каким-то, ей еще непонятным, испугом.

- И вы не рассердитесь?

- Нет.

- Нет? – Базаров стоял к ней спиной. – Так знайте же, что я люблю вас, глупо, безумно... Вот чего вы добились.

Одинцова протянула вперед обе руки, а Базаров уперся лбом в стекло. Он задыхался; все его тело видимо трепетало. Но это было не трепетание юношеской робости, не сладкий ужас первого признания овладело им: это страсть в нем билась, сильная и тяжелая – страсть, похожая на злобу, быть может, сродни ей... Одинцовой стало и страшно и жалко его».

(И.С. Тургенев «Отцы и дети»)

Задача 44

Дайте характеристику эмоционального состояния человека, обратившегося к вам со следующим описанием своей проблемы.

«Если вы хотите, я ее еще люблю, я ей благодарен за несколько минут довольно сладких, я за нее отдам жизнь, – только мне с нею скучно... Глупец я или злодей, не знаю; но то верно, что я также очень достоин сожаления, может быть, больше, нежели она: во мне душа испорчена светом, воображение беспокойное, сердце ненасытное; мне все мало: к печали я так же легко привыкаю, как к наслаждению, и жизнь моя становится пустее день ото дня; мне осталось одно средство: путешествовать».

(М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени»)

Задача 45

Прокомментируйте фразу С. Довлатова, используя знания о темпераменте и характере человека.

«Борька трезвый и Борька пьяный настолько разные люди, что они даже не знакомы между собой».

(С. Довлатов «Заповедник»)

Задача 46

Особенности темперамента или черты характера описаны в следующих примерах? Объясните свой ответ.

а) «Пьер был неуклюж. Толст, выше обыкновенного роста, широкий, с огромными красными руками, он, как говорится, не умел войти в салон и еще менее умел из него выйти, то есть перед выходом сказать что-нибудь особенно приятное. Кроме того, он был рассеян. Вставая, он вместо своей шляпы захватил треугольную шляпу с генеральским плюмажем и держал ее, дергая султан, до тех пор, пока генерал не попросил возвратить ее. Но вся его рассеянность и неумение войти в салон и говорить в нем выкупались выражением добродушия, простоты и скромности».

(Л.Н. Толстой «Война и мир»)

б) Мне завещал отец:

Во-первых, угождать всем людям без изъяна –
Хозяину, где доведется жить,
Начальнику, с кем буду я служить,
Слуге его, который чистит платья,
Швейцару, дворнику, для избежания зла,
Собаке дворника, чтоб ласкова была.

(А.С. Грибоедов «Горе от ума»)

в) «Марфеньку всегда слышно в доме. Она то смеется, то говорит громко. Голос у нее приятный, грудной, звонкий, в саду слышно, как она песенку поет наверху, а через минуту слышишь ее говор уже на другом конце двора, или раздается смех по всему саду».

(И.А. Гончаров «Обрыв»)

Рефлексия терапевта

Становление профессиональной рефлексии начинается уже во время обучения. Студент-психолог должен уметь вычленять и рассматривать свои внутренние процессы, осмысливать свою деятельность и сознание. Он должен уметь занимать позицию бесстрастного наблюдателя по отношению к деятельности собственной психики. Ценности, мотивы, волевые факторы, а также само качество рефлексивного мышления должны быть оценены с точки зрения соответствия требованиям профессии. Профессионально значимые личные качества не должны быть идеальными, самыми высокими, самыми лучшими и т.п., но *достаточно сформированными* для выполнения профессиональных функций. Психолог также должен уметь прогнозировать способы их развития и коррекции.

В упрощенном понимании, рефлексия – это процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Глубокое рассмотрение рефлексии как феномена требует глубинного понимания философии и психологии, именно поэтому существует великое множество определений рефлексии, а также родных понятий, таких как рефлексивное управление, рефлексивные знания и т.п.

Профессиональная рефлексия трактуется как отношения личности и требований профессии, и позволяет определить эффективность деятельности, а также развить профессионализм.

В контексте данного курса интерес представляет вовсе не теоретические подходы к пониманию рефлексии, но практические способы, с помощью которых терапевт может оценить свою деятельность. Однако для этого всё же следует рассмотреть феномен рефлексии немного подробнее.

Рефлексия выполняет следующие функции:

1. Осознанное планирование, регуляция и контроль личности над мышлением.
2. Оценка истинности и логической верности мыслей.
3. Выполнение задач, невозможных без первых двух пунктов.

Рефлексия собственной деятельности делится на три основные формы, в зависимости от функций, которые выполняет. Так, существует *ситуативная, ретроспективная и перспективная рефлексия*.

Ситуативная рефлексия происходит «здесь и сейчас» и позволяет сравнивать, координировать и контролировать различные элементы своей деятельности в соответствии с изменчивыми условиями.

Ретроспективная рефлексия – это анализ и оценка уже выполненной деятельности или произошедших событий. В таком случае рефлексия более полная, поскольку затрагивает мотивы, условия, этапы и результаты деятельности или даже её отдельных этапов. Ретроспективная рефлексия

может позволить выявить ошибки, найти причины собственных неудач или успехов.

Перспективная рефлексия – это размышления о деятельности, которую ещё только предстоит выполнить. Это планирование, отбор и конструирование направленные в будущее.

Развитая ситуативная рефлексия крайне важна в работе психолога, поскольку позволяет контролировать течение сеанса, подстраиваться к клиенту и рабочей ситуации. При этом все три вида рефлексии должны присутствовать при оценке профессиональной деятельности.

Техники и методы профессиональной рефлексии психолога

Разработанная И. Макарычевой и А. Моровым «**Профессиональная экспресс-рефлексия**» может быть использована как супервизорами в процессе работы с психологом, так и ими самим в качестве самопроверки. Важно отметить, что экспресс-рефлексия проводится устно, без ведения каких-либо записей. Психолог должен быстро сориентироваться, вычленить профессиональные действия и подвергнуть их анализу прямо здесь и сейчас.

«Профессиональная экспресс-рефлексия» включает в себя следующие вопросы:

1. Что происходило в ходе консультации?
2. В чем смысл консультации – ключевой запрос клиента?
3. Что я сделал(а) в ходе консультации?
4. Какие мои действия и решения оказали наибольшее влияние на ход консультации?
5. Насколько успешной оказалась моя деятельность в ходе консультации?
6. Что я мог бы сделать ещё/иначе, чтобы моя деятельность стала более успешной?
7. Что я планирую изменить в дальнейших консультациях, чтобы добиться своих целей?

Дж. Беннет-Леви, К. Твейтс и др. предлагают психологам рефлексировать свою профессиональную деятельность следующим образом:

1. Оценка опыта в контексте своей практики.
 - Что случившееся (замеченный феномен, поведение, слова клиента или психолога) означает для работы с этим клиентом? Это улучшит или ухудшит отношения? Это поможет клиенту, психологу или обоим? Почему?
 - Что случившееся (замеченный феномен, поведение, слова клиента или психолога) значит для психолога? Это как-то негативно повлияло на

психолога (повысило уровень стресса, спровоцировало мысли о своих неудачах и т.п.)? Почему?

- Как случившееся (замеченный феномен, поведение, слова клиента или психолога) может отразиться на практике психолога в целом? Разбудило интерес к новой проблеме, выявило недочеты психолога в работе и др.

2. Оценка опыта в контексте профессиональной Я-концепции психолога.

- Как случившееся (замеченный феномен, поведение, слова клиента или психолога) повлияло на профессиональную Я-концепцию психолога?

- Как случившееся (замеченный феномен, поведение, слова клиента или психолога) повлияло на понимание психологом парадигмы в которой он(а) работает?

Более упрощенный вариант применяется для клиентов и студентов:

1. Наблюдение во время проживания опыта.

- Что я чувствую?

- Что я замечаю?

2. Уточнение деталей прожитого опыта.

- Чему я научил(ась)?

- Как мне это было полезно?

- Что не изменилось?

Дж. Суттон предлагает ряд метакогнитивных вопросов для студентов-психологов, которые помогают сформировать навык рефлексии. Ниже представлена укороченная и модифицированная версия, которая может быть полезна и практикующим психологам.

Рефлексия	Вопросы для рефлексии	Ответы
<i>Рефлексия и кооперация</i>	Что вы думаете по поводу сказанного (клиентом, коллегой)? Вы согласны с его (её) словами? Как можно убедить клиента, коллегу, что вы правы?	
<i>Саморефлексия</i>	Как вы поняли, что этот вариант правильный?	

	Почему вы не подошли к решению проблемы иначе? Почему вы считаете, что этот вариант правильный? Какие ваши умозаключения указывают на это?	
<i>Логика</i>	Почему вы считаете, что это сработает? Это всегда помогает? Почему вы считаете, что это правильный вариант? Как вы можете это доказать? Попробуйте привести несколько доказательств обратного.	
<i>Анализ</i>	Какие между этими двумя точками зрения (вашей и клиента, вашей и коллеги) схожести и отличия? Можно ли дойти до иного умозаключения? Каким образом? Как тогда будет строиться логическая цепочка? Вы можете предугадать последствия, если ваша теория верна? А если не верна?	

Дж. Суттон также предлагает таблицу, которая поможет выявить нежелательные паттерны поведения. Для психологов она может быть полезна в контексте оценки уместности или неуместности действий, слов; выявления устойчивых ошибок

<i>Дата</i>	<i>Что</i>	<i>Вы довольны</i>	<i>Если ДА, то</i>	<i>На что</i>
-------------	------------	--------------------	--------------------	---------------

	<i>послужило причиной моего поступка?</i>	<i>тем, что так поступили?</i>	<i>что хорошего случилось благодаря вашему поступку? Если НЕТ, то как бы вы могли исправить ситуацию?</i>	<i>следует обратить внимание в следующий раз в схожей ситуации, чтобы получить желательный результат?</i>

Следующие техники выполняются письменно и не единожды, а на протяжении некоторого времени для выработки привычки к саморефлексии.

Техника ***DARN-CAT*** позволяет структурировать процесс рефлексии и помочь предпринять шаги на пути к изменению. Для психологов это может означать как работу над личными проблемами, так и действия, направленные на повышение квалификации.

DARN-CAT	Возможные формулировки
Desire (Желания)	Я хочу... Было бы неплохо...
Ability (Способности)	Я могу... Может быть получится... Я мог(ла) бы...
Reasons (Причины)	Мне бы стало лучше если бы я... Чтобы ... мне необходимо...
Need (Нужды)	Я долж(на)... Мне правда надо...
Commitment (Обязательства)	Я собираюсь... Я обещаю... Я планирую...
Actuation (Актуализация)	Я готов(а)... Завтра я начну...
Taking steps (Действия)	Я уже сделал(а)... На этой неделе я начал(а)...

Для экспресс оценки уровня стресса можно использовать «**Ведро стресса**». Предлагается представить, что внутри вас имеется ведро (или любой другой сосуд), в который собирается весь ваш стресс. Объем «ведра» зависит от состояния его владельца. Кто-то, кто переживает сложный момент в своей жизни может представить чашку, а достаточно устойчивый человек – целую бочку.

Так, для оценки уровня стресса можно заглянуть в свое «ведро» и проверить, сколько там накопилось стресса. Если стресс в «ведре» уже дошел до краев, значит ведро необходимо опорожнить. Это делается с помощью любых предпочтительных способов отдыха и релаксации.

Многие терапевты отдают предпочтение этой технике поскольку её можно использовать в любое время

Обязательные вопросы для рефлексии непосредственно касающиеся профессиональной деятельности:

1. Как последние несколько сеансов отразились на том, как я вижу сам(у) себя, мои способности и недостатки?
2. Каким образом истории или травмы клиента откликаются во мне? Это влияет на мое эмоциональное состояние? Как?
3. Как я сохраняю здоровую дистанцию между личной и профессиональной жизнью? Какие признаки того, что профессиональная жизнь начала влиять на личную?
4. Как моя профессиональная деятельность влияет на мою личную жизнь, отношения?
5. Какие признаки переживания стресса я могу сейчас в себе заметить? Насколько я устал(а)?
6. Какие копинг-механизмы я использую, чтобы справиться со стрессом? Они могут причинить мне вред? Насколько они здоровые?
7. На данный момент насколько я удовлетворен(а) своей профессиональной деятельностью? Какие аспекты моей работы наиболее сложные, утомительные? Почему?
8. Какие аспекты моей профессиональной деятельности приносятся мне позитивные эмоции? Я могу больше уделять этому времени без ущерба другим аспектам?
9. Насколько эффективна получаемая мной помощь (супервизия, терапия, консультации)? Как я могу получить более качественную помощь?
10. Как я отдыхаю от работы чаще всего? Этот способ эффективный? Почему?

11. Насколько изменилось моё понимание, что такое помогать клиенту? Сейчас я помогаю своим клиентам?

12. Каковы мои профессиональные цели? Они идут вразрез с тем, что я делаю или чувствую сейчас? Почему?

Психолог должен учитывать, что его отношения с клиентом являются не только профессиональными по своей природе, но и субъект-субъектными. Для проверки самого себя можно задать себе следующие вопросы:

1. Во время общения с клиентом случается, что я принимаю на себя роль лектора/учителя/наставника или даже родителя? Если да, то что заставляет меня это делать? Почему так происходит?

2. По-моему, кто больше работает на благополучие клиента, он(а) или я? Бывает, что я стараюсь всё «разжевать» для клиента, помочь ему (ей) выполнить упражнения?

3. Мне сложно увидеть точку зрения клиента, понять причины его или её поступков, чувств? Если да, то что мне мешает это сделать?

4. Как часто слова клиента оставляют меня равнодушн(ой)?

5. Бывает, что клиент хочет обсудить какую-то тему, но я чувствую только раздражение?

6. Когда я слушаю клиента у меня возникают мысли, что он(а) сам(а) виновата? Я имею склонность их озвучивать? Если да, то с какой целью я это делаю – чтобы клиент замолчал(а) или чтобы снять свое напряжение?

7. Случается, что я даю клиенту советы, рекомендую то, что нравится лично мне, делюсь своим личным опытом и т.п. без учета того, насколько это уместно для запроса с которым пришел клиент?

8. Я всегда внимательно слушаю запрос клиента или иногда, если мне показалось, что проблема в другом, я больше сосредоточен(а) на своем видении?

9. Бывает, что я навязываю свои ценности и жизненную философию клиенту? Например, если мне кажется, что образ жизни клиента неправильный, я попытаюсь переубедить его или её?

Немаловажно уделять внимание и речи. Психолог должен оценивать не только содержательные характеристики (смысл, эмоциональная насыщенность) своих высказываний, но и невербальные и паравербальные.

Касаемо вербальных характеристик речи стоит обратить внимание на:

1. Частоту употребления пассивных или активных залогов. Для клиентов часто важна точность в этом аспекте. Клиент – главный

действующий субъект в ситуации или с ним просто что-то произошло?
Психолог говорит от себя или полагается на авторитет большинства?

2. Грамотность построения фраз. Речь психолога должна быть доступной для понимания клиентом.

3. Использование слов-паразитов. Это загрязняет речь терапевта, отвлекает клиента.

К невербальным характеристикам, которые следует учитывать относят:

1. Мимика, жесты. И то, и другое должно соответствовать ситуации. Даже если слова или действия клиента неприятны психологу, он должен сохранять нейтрально-вежливое выражение лица. Жесты, мимика и речевые высказывания обязательно должны совпадать, иначе это сигнализирует о неискренности психолога.

2. Зрительный контакт. Некоторым клиентам зрительный контакт будет неприятен, будет их отвлекать или будет считаться невежливым в их культуре. Не следует настаивать на зрительном контакте, если клиент отказывается его поддерживать. Для тех клиентов, кому комфортно его поддерживать, это может стать проявлением поддержки, понимания и участия со стороны психолога.

3. Время обдумывания ответов. Оно не должно быть слишком долгим (это создаст впечатление что психолог не хочет отвечать, что ему скучно или всё равно) или слишком быстрым (клиенту может показаться что от него хотят поскорее избавиться или что он глупый).

Важной паравербальной характеристикой речи психолога является модуляция голоса. Монотонность голоса психолога может затмить собой все его старания по налаживанию контакта с клиентом. Разговор на повышенных тонах отведит клиента от посещения следующего сеанса.

Во время сеанса психолог должен отдавать себе отчет о том, какое впечатление производит его речь и пантомимика. Будь то чрезмерная скованность или наигранная дружелюбность – клиент обязательно это заметит и отреагирует соответствующим образом. Для более опытных специалистов отслеживание своей пантомимики, модуляций голоса и построения фраз становится второй натурой, однако молодым психологам рекомендуется после сеансов отрефлексировать на эту тему.

Проверочные вопросы, которые может задать себе психолог:

- Насколько четкой и понятной была моя речь? Меня просили повторить сказанное? Уточняли смысл помимо специфической терминологии?
- Насколько сильно я устал(а) говорить эмоционально и физически?
- Как долго я в среднем обдумываю что ответить клиенту? Если я быстро нахожусь, то насколько уместны мои ответы?
- Насколько хорошо я контролирую интонацию своего голоса? Мой голос иногда срывается?

• Противоречат ли друг другу мои жесты, мимика и речь? Не бывает такого, что внешне я очень активн(ая), но голос монотонный? Или наоборот, я никак не реагирую внешне, но голос очень веселый?

• Как часто я использую различные звуки, чтобы потянуть время перед ответом (повторение «э-э-э», «хм-м-м» и иных подобных звуков)?

• Как часто я вздыхаю, щелкаю языком, прочищаю горло, чтобы заполнить тишину или выразить своё мнение без слов? Как на это реагируют клиенты?

• Когда я провожу сеанс на неродном для меня языке, как часто я использую конструкции своего родного языка (порядок слов, специфические обороты речи)? Мне сложно во время работы верно подбирать слова?

• Когда я провожу сеанс на неродном для меня языке является ли мой акцент одним из факторов, которые мешают наладить с клиентом контакт?

Важно отметить, что само по себе наличие акцента не является ничем предосудительным, однако сильный акцент может мешать клиенту понимать речь терапевта. В таком случае терапевту следует заняться своей дикцией.

Для оценки уровня усвоения этических норм предлагается выполнить следующие задания:

1. Вспомните (или найдите в сети Интернет) реальные случаи нарушения этических норм психологами. Как именно действующее лицо переступило этическую норму? А как следовало бы поступить в этой ситуации? Почему?

2. Проанализируйте современный региональный рынок профессиональных психологических услуг (рекламу услуг, сайты). Каким образом психологические центры или психологи с личной практикой проявляют этические основания в своей деятельности?

3. Каким требованиям, на Ваш взгляд, должен отвечать профессиональный психолог? Какое место могут занимать ценности среди профессионально важных качеств психолога?

4. Вспомните этический вопрос или проблему, которая обсуждалась недавно (необязательно ту, которая связана с деятельностью психолога) и очень вас затронула. Как думаете, почему это произошло? Почему этот вопрос особенно важен? Какова ваша позиция по этому вопросу? Вы поддерживаете какую-то сторону или у вас совершенно иное мнение?

5. Чем, на ваш взгляд, отличаются требования профессиональной этики и правила профессионального этикета?

После выполнения заданий следует оценить насколько они показались сложными и почему, сколько усилий потребовалось для формулирования собственного мнения (задание решилось быстро или потребовалось обдумывать весь день) и насколько качественно они выполнены.

Профессиональная рефлексия терапевта должна осуществляться им постоянно, на протяжении всей его профессиональной деятельности. Большинство предложенных выше вопросов можно использовать для самопроверки или по окончании каждого рабочего дня (в особенности для молодых специалистов), или каждые несколько месяцев. Приветствуется также отслеживание обнаруженных самим специалистом специфических проблем.

Тесты

Предложенные ниже методики предназначены для оценки способности к рефлексии и профессионального самосознания.

1. «Методика определения уровня рефлексивности»

Автор: А. В. Карпов

Методика направлена на выявление индивидуальной меры рефлексивности.

Инструкция: «Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- 1 - абсолютно неверно
- 2 - неверно
- 3 - скорее неверно
- 4 - не знаю
- 5 - скорее верно
- 6 - верно
- 7 - совершенно верно

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным».

Текст методики

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется ее с кем-нибудь обсудить.

2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.

3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.

4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.

5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.

6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.

8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.

9. Я часто ставлю себя на место другого человека.

10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.

11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.

12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.

13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.

14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.

15. Я беспокоюсь о своем будущем.

16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.

17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.

22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Перевод полученных оценок в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	80 и ниже	100 100	101 107	108 113	114 122	123 130	131 139	140 147	148 156	157 171	172 и выше

Из этих 27-ми утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 – обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при переворачивании шкалы ответов.

Все пункты можно сгруппировать в четыре группы:

1) ретроспективная рефлексия деятельности (номера утверждений: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27);

2) рефлексия настоящей деятельности (утверждения: 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26);

3) рассмотрение будущей деятельности (3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20);

4) рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми (номера вопросов: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

Высокие результаты по тесту (больше 7 стенов) говорят о том, что человек в большой степени склонен обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выявлять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно ее планировать и прогнозировать все возможные последствия. Вероятно также, что таким людям легче понять другого, поставить себя на его место, предсказать его поведение, понять, что думают о них самих.

Низкие результаты по тесту (меньше 4 стенов), вероятно, говорят о том, что испытуемому в меньшей степени свойственно задумываться над происходящим, над причинами своих действий и поступков других людей, над их последствиями. Такие люди не всегда планируют свою деятельность,

бывают импульсивны и ограничиваются рассмотрением меньшего количества деталей при принятии решения. У них возможно возникновение трудностей в общении с другими людьми из-за невозможности всегда точно понять другого, предсказать его реакцию.

2. Опросник «Дифференциальный тип рефлексии»

**Автор: Д. А. Леонтьева, Е. М. Лаптева,
Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова**

Опросник состоит из 30 утверждений, оцениваемых по 4-балльной шкале. Пункты группируются в три шкалы, не имеющие общих пунктов:

1. Системная рефлексия – связана с самодистанцированием и взглядом на себя со стороны, позволяет охватить одновременно полюс субъекта и полюс объекта.

2. Интроспекция – самокопание, связана с сосредоточенностью на собственном состоянии, собственных переживаниях.

3. Квазирефлексия – направлена на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации и связана с отрывом от актуальной ситуации бытия в мире.

Инструкция: Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение – нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; да.

1. Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит
2. Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.
3. Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.
4. Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.
5. Я склонен долго переживать по поводу происходящего.
6. Я могу замечаться и забыть обо всем.
7. Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.
8. Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.
9. Я люблю пофантазировать.
10. Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.
11. Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.
12. Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.

13. В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.
14. Приступая к какому-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.
15. Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.
16. Самопознание помогает понимать других людей.
17. Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее.
18. Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переношусь совсем в другое место.
19. Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с тем, что их вызывает.
20. Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.
21. Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.
22. Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.
23. Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.
24. Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.
25. Расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации.
26. Я постоянно думаю о своих неудачах.
27. Мне легко увлечься посторонними мыслями.
28. Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.
29. Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.
30. Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.

Ключ

Значение шкалы равно сумме баллов пунктов, в неё входящих:

Шкала	Пункты	М (среднее)	σ (стандартное отклонение)
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39,58	5,15

Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25,11	5,68
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27,39	5,69

Упражнения

Все предложенные ниже упражнения можно выполнить самостоятельно или в паре с коллегой.

Упражнения из тренинга развития профессионального самосознания Г. Резапкиной

Методика «Актуальные потребности»

Представьте, что вы страдаете от жажды, а в это время вам рассказывают о перспективах нанотехнологий. Вы не спали двое суток, а вас приглашают в ресторан. Вы хотите есть, а вас тянут в консерваторию. Мы испытывает дискомфорт и раздражение от того, что наши актуальные потребности игнорируются. Во всех этих случаях действует закон доминанты - системы рефлексов, обеспечивающих удовлетворение доминирующей потребности. Остальные потребности отступают на второй план как менее актуальные: когда утолим жажду, сможем воспринимать информацию, а, выпавшись, с удовольствием поужинаем.

Перед вами - список потребностей разного уровня. Пронумеруйте их, то есть поставьте рядом с самой важной для вас №1, рядом с менее важной - №2, и так далее до №15 рядом с самой незначимой для вас на данный момент потребностью.

- Избавление от боли
- Возможность вволю чесать там, где чешется
- Утоление голода или жажды
- Отдых после тяжелой работы
- Смена температурного режима (с холода - в тепло, из жары - в прохладу)
- Общение с друзьями, интересными людьми
- Вкус победы (в спорте, творческих конкурсах, научных олимпиадах)
- Признание твоих заслуг и достоинств (награда, похвала, комплименты)
- Чтение интересной книги, просмотр хорошего фильма

- Получение подарков
- Дарение подарков
- Бескорыстная помощь людям
- Сознание хорошо выполненной работы
- Чувство вдохновения в работе
- Примириение с близкими

В первую пятерку входят физиологические потребности. Если они для вас актуальны, возможно, ваше физическое состояние находится вне зоны комфорта. Обратите внимание на условия и режим труда и отдыха, свое здоровье.

Следующая пятерка – душевные, или социальные потребности. Попробуйте самостоятельно разобраться в их мотивах – чем для вас значимы и дороги те или иные события вашей жизни.

Если в верхней части вашего списка встречаются потребности из последней пятерки, вероятно, вы находитесь на верхней ступени «пирамиды потребностей». Это здорово, но мало достичь этого уровня – надо суметь удержаться на вершине.

Методика «Хочу, надо»

Считается, что правильно выбранная профессия должна быть интересна и, кроме достойного вознаграждения, приносить удовольствие. Но любая работа, даже самая интересная и любимая, требует напряжения и самоотдачи. Наивно ждать от детей желания трудиться, особенно если с детства не привита потребность в труде. Основные виды деятельности человека – игра, образование, работа, творчество, отдых.

Четкой границы между этими видами деятельности нет. Любая деятельность направляется внешними и/или внутренними мотивами – необходимостью и потребностью.

Заполните таблицу в соответствии с тем, чем являются для вас игра, образование и работа – потребностью или необходимостью:

	Потребность	Необходимость
ИГРА		
ОБРАЗОВАНИЕ		
РАБОТА		

Игра дает возможность проявить и развить силу, ловкость, интеллект, испытать сильные эмоции. К игре в широком смысле слова можно отнести развлечения – кино, концерты, участие в развлекательных программах. Мы с удовольствием наблюдаем за игрой животных или спортивными состязаниями, хотя легко можем без этого обойтись. То, что для нас приятное

времяпровождение, потребность, без которой можно обойтись, для профессиональных спортсменов и артистов – работа, то есть необходимость.

Образование для одних – потребность, для других – необходимость. Эффективность образования растет, т.к. человек действует под воздействием внешних (необходимость) и внутренних (потребность) мотивов. Способность к усвоению новой информации и овладении новыми навыками является признаком обучаемости и условием успешной профессиональной деятельности в любой сфере и любом возрасте.

Работа дает человеку законную и социально одобряемую возможность удовлетворять многочисленные телесные и душевные потребности. Мы вынуждены обменивать свои силы, знания, умения и время на зарплату – следовательно, работа - это необходимость. Будете ли вы работать, если получите наследство или найдете клад? Если вы бросите работу, значит, она для вас – необходимость, если нет – потребность. Работа-потребность – это творческий уровень профессиональной пригодности.

Итак, любая деятельность более эффективна и благотворна для человека, если в ее основе лежат не только внешние, но и внутренние мотивы.

Упражнения из тренинга «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение» Н. Кучинской

Упражнение «Достижение цели»

Цель: выработка умения грамотно формулировать свои цели.

Инструкция участникам: Для того чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

1. Цель должна быть конкретна, измерима и реальна;
2. Разбивайте цели–«слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени;
3. Ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и
4. тех, кто готов помочь нам в достижении целей.

После вводной части, участникам предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь.

Каждый из участников имеет бланк, в котором необходимо заполнить графы:

- Что делать (цель).
- Когда (сроки).
- Что нужно (средства, действия).

- Кто может вам помочь в достижении цели.
- Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать.
Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Цель: осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Инструкция участникам: Главное в проведении этого упражнения – последовательность, неспешность и деликатность. Выполним следующие действия:

1. «На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить».

2. «Завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?»

3. «Теперь во всех своих фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».

4. «Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. «И наконец завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» – и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

Упражнение «Жизненные цели»

Цель: выработка жизненных целей.

Инструкция участникам: задание выполняется в 5 этапов.

Этап 1. Инструкция: «Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Фантазируйте. Чем больше — тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь».

Этап 2. Инструкция: «Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты — чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны.

Работая на этом и на последующих шагах, в отличие от первого, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах».

Этап 3. Инструкция: «Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев — две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку».

Этап 4. Инструкция: «Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель – приобретение нового ресурса».

Этап 5. Инструкция: «Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении.

Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете».

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя ощущаете после упражнения?
2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?
3. Что было неожиданным для вас?
4. Что было труднее всего? Почему?
5. Кто из участников составил реалистичный план и готов ему следовать?

Упражнение «Жизненные перспективы»

(Данное упражнение можно выполнить с партнером, другом или коллегой)

Цель: отработка умений ставить цели и планировать их достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.

Инструкция участникам: «В нашей жизни зачастую, чтобы получить желаемое необходимо ставить цели, уметь их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся. Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы».

Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугода, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного».

Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение – это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть:

- конкретным;
- кратким;
- сформулированным позитивно;
- включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а не в других людях;
- написано в настоящем времени, как реально существующее.

Упражнение «Мои потребности»

(Данное упражнение можно выполнить с партнером, другом или коллегой)

Цель: выявление степени значимости профессиональной деятельности

Инструкция участникам: Упражнение выполняется в парах. Участникам следует договориться о сотрудничестве с теми людьми, к которым есть доверие и записать вопрос: «Без чего я не мыслю своей жизни?» Важно перечислить то, отсутствие чего в жизни сделает ее невыносимой (1, 2, 3...). После выполнения задания участникам предлагается поделиться своими откровениями.

В процессе обсуждения следует обратить внимание на то, присутствует ли в их индивидуальных списках и какое место занимает профессиональная деятельность, насколько она для них важна.

Упражнение «Мой профессиональный выбор»

Цель: осознание характера своего профессионального выбора.

Инструкция участникам: «Вспомните и расскажите, как вы выбрали свою профессию».

Вопросы для обсуждения:

1. Был ли этот выбор самостоятельным? Осознанным?
2. Если бы вы перенеслись назад, какую профессию вы бы выбрали? (Если упражнение выполняется самостоятельно, то можно написать мини-эссе)

Упражнение «Состязание мотивов»

Цель: понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция участникам: «Наша задача — выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т. е. ту главную причину, по которой вы выбрали профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов

по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя. Список мотивов включает 16 фраз.

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость поступления на работу.
8. Перспективность работы.
9. Позволяет проявить свои способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями.
12. Разнообразная по содержанию работа.
13. Романтичность, благородство профессии.
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.

16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя». Далее сведем в поединке мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал. В заключение попробуйте теперь определить три первых места – три своих главных мотива выбора профессии».

Упражнение «Моя профессия»

(Данное упражнение можно выполнить с партнером, другом или коллегой)

Цель: осознание личностного смысла выбранной профессии.

Инструкция участникам: Упражнение проводится в парах. Один — экспериментатор, другой — испытуемый. Экспериментатор задает испытуемому вопрос: «Зачем ты выбрал эту профессию?» Ответ должен соответствовать вопросу, т.е. начинаться со слова «чтобы...», но не «потому что...». Как правило, бывает несколько ответов, например: «Чтобы решить свои собственные проблемы», «Чтобы овладеть престижной профессией» и т.п. Записав все ответы, экспериментатор задает следующий вопрос: «А зачем тебе нужно решать собственные проблемы?» – «Чтобы стать гармоничной личностью». «А зачем тебе становиться гармоничной личностью?» и т.д.

Словесные формулировки смыслов, данные в ответ на вопрос «Зачем?», называются категориями. Примеры категорий: «решить свои собственные проблемы», «овладеть престижной профессией», «стать гармоничной личностью». За исключением исходной категории, задаваемой в первом вопросе, в каждом последующем фигурирует категория, данная испытуемым в ответ на предыдущий вопрос. Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которой испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос «Зачем?». Часто встречаются псевдопредельные смыслы — категории, вопросы о смысле которых ставит испытуемого в тупик и он просто отказывается отвечать. Опыт показывает, однако, что настойчивость экспериментатора часто позволяет испытуемому преодолеть этот барьер и выйти на новый уровень осмысления. Можно использовать при этом стимулирующие высказывания типа: «Я и не жду, что у вас сразу есть готовый ответ, подумайте немного».

Выйдя на предельный смысл и удостоверившись в этом, экспериментатор возвращается к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов и аналогичным образом прослеживает их до предельного смысла. Эта процедура повторяется со всеми категориями, которые назывались испытуемыми на каком-либо этапе беседы. Нередко новые цепи вливаются в уже имеющиеся. Если испытуемый дал в ответ на

один из вопросов категорию, которая уже ранее встречалась, рекомендуется все равно задать к ней вопрос «Зачем?». Если будет дан ответ, аналогичный воспроизводившемуся ранее, можно на этом остановиться: новая цепь просто влилась в уже существующую. Испытуемый, однако, может ответить иначе, и тогда диалог следует продолжить до нового предельного смысла.

После завершения экспериментатор и испытуемый обмениваются ролями.

Данная процедура является не только исследовательским и психодиагностическим инструментарием, но и психотехническим или даже психотерапевтическим средством, фасилитирующим личностный рост и развитие процессов осмысления, осознание личностного смысла выбранной профессии.

Упражнение «Психотехнология преодоления препятствий на пути профессионального саморазвития»

Цель: осознание характера действий на пути к профессиональной цели.

Инструкция участникам: «Назовите что-то одно, что Вы могли бы сделать (а в настоящее время не делаете) и что, если это делать регулярно, привело бы к огромным позитивным результатам в Вашем профессиональном саморазвитии?»

После того, как участники сформулируют для себя краткий ответ, целесообразно составить список других необходимых действий для достижения высокого уровня профессионального саморазвития. После этого список следует оценить по степени важности действий (как важные и не важные). Затем, аналогичным образом – по степени срочности. Для большей наглядности результаты можно внести в таблицу.

Оценка действий	Срочные	Не срочные
Важные	I	II
Не важные	III	IV

Данная таблица со всей очевидностью демонстрирует, каким образом человек реагирует на выполнение действий. Срочные дела обычно видимы. Они давят на нас, требуют немедленной активности. Квадрат I одновременно срочный и важный. Он связан с тем, что способствует значительным результатам и требует немедленного внимания. Конечно, в жизни каждого человека есть какое-то количество дел, относящихся к квадрату I. Однако, многие люди оказываются полностью им поглощены. Это люди, сосредоточенные на проблемах и проблемами мыслящие. Они живут в режиме постоянного «пожара» и «вечного боя».

Есть другая категория лиц, которые значительную часть своих усилий тратит на срочный, но не важный квадрат III. Это происходит потому, что

срочность этих дел часто основана на приоритетах и ожиданиях других людей.

Важные дела имеют непосредственное отношение к результатам. Важным является то, что опосредует глубинные ценности человека, вносит вклад в его достижения. Эффективные люди держатся в стороне от квадратов III и IV, поскольку срочные дела или нет, – они не важные. Кроме того, такие люди уменьшают размер квадрата I, концентрируя свое внимание на квадрате II.

Имея в виду данные таблицы, членам группы рекомендуется вернуться к своим ответам на вопрос в начале этого задания. В какой из квадратов вписываются названные действия? Являются ли они важными? Являются ли они срочными?

Обычно участники относят эти действия к квадрату II. Очевидно, что действия эти очень важные, но не срочные. И поскольку - несрочные, они и не выполняются.

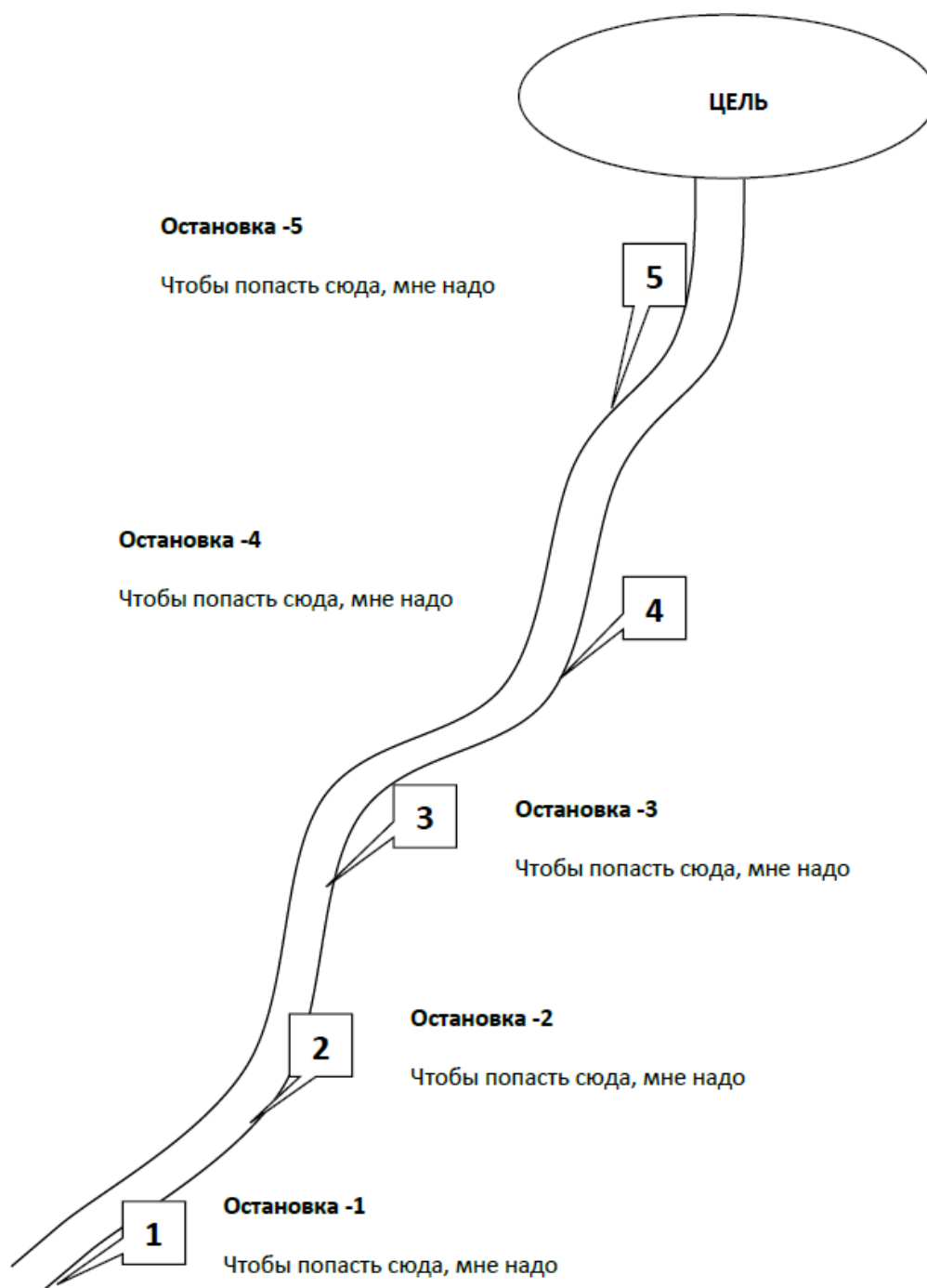
Вопросы для обсуждения:

1. К каким квадратам вы отнесли действия, необходимые вам для достижения высокого профессионализма?
2. Хотели бы вы изменить приоритетность выделенных вами действий? Каких и как?

Упражнение «Дорожная карта»

Цель: осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Инструкция участникам: Участникам раздаются готовые бланки «Дорожной карты».



Выполните следующие действия:

1. Посмотрите на свои бланки «Дорожной карты».
2. Сформулируйте свою профессиональную цель. Например:
 - окончание учебного заведения и получение специальности;
 - устройство на конкретное место работы;
 - конкретное профессиональное достижение, включая построение
 - карьеры и получение наград, премий и прочего.
3. Запишите сверху на листе свою профессиональную цель (конечную)

остановку вашего пути).

4. Продумайте и запишите в свою «Дорожную карту» промежуточные остановки.

5. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отрадите этот другой путь на своей карте.

Упражнение из тренинга «Жизненные цели»

С. Скориной

Упражнение «Какими ресурсами я обладаю?»

Инструкция. Сейчас мы попытаемся произвести инвентаризацию уже имеющихся у нас ресурсов и для этого условно разделим их на ряд категорий.

Внешние — то, что вокруг нас, чем мы можем пользоваться (например, природа), чем можем распоряжаться (конкретные вещи, которые нас окружают: машина, телефон, компьютер, квартира, деньги и пр.), те, кто рядом (родные, друзья, учителя, соседи...).

Внутренние — то, чем мы обладаем. Это наши способности, умения, навыки, таланты, внешность, здоровье и т.п.

Духовные ценности — то, во что мы верим; те, кого мы любим: семья, религия, культура, искусство (Здесь затрагиваются сферы жизни, которые относятся как к внешним ресурсам, так и к внутренним. Однако их важно подчеркнуть отдельно).

Запишите по несколько пунктов в каждый столбик. Посмотрите, чем вы обладаете на сегодняшний день, чем можете уже сегодня воспользоваться, что есть у вас прямо сейчас.

Вы описали актуальное видение своих ресурсов. А теперь предлагаю записать потенциальные, планируемые ресурсы — то, что есть у вас в виде возможности, но пока не воплощено и не реализовано (новые знания, увлечения, книги, работа, поездка и пр.). То, что вы ещё желаете и можете развить, приобрести, к чему новому можете уже сегодня приблизиться.