

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет»

Институт образования и практической психологии

ПСИХОЛОГИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебное пособие

Челябинск

2023

УДК 159.9 : 376

ББК 74.47

П86

Печатается по решению Ученого совета

Института образования и практической психологии

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, ГБУ ДПО «ЧИППКРО», г. Челябинск **Н.Е. Скрипова**

Кандидат педагогических наук, государственный советник 1 класса, Заслуженный учитель РФ
Т.В. Абрамова

П86 Психология инклюзивного образования: учебное пособие / А.А. Карташова, А.А. Корнеева, Е.А. Куба : – Челябинск : Печатный двор, 2023. – 91 с.

ISBN 978-5-904756-88-8

Учебное пособие содержит анализ психологических основ инклюзивного образования. Особое внимание авторы уделяют описанию психологических портретов участников инклюзивного образовательного процесса, а также дают рекомендации по его организации и психолого-педагогическому сопровождению. Большая часть теории представлена в схематичной форме. Пособие включает практическую часть, где приведены диагностический инструментарий для изучения психоэмоционального состояния участников инклюзивного образования, а также упражнения, направленные на поддержание их психического здоровья.

Предназначено для студентов образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки, аспирантам, слушателям курсов повышения квалификации педагогических работников и всех интересующихся инклюзивным образованием.

УДК 159.9 : 376

ББК 74.47

ISBN 978-5-904756-88-8

ПСИХОЛОГИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Общая характеристика инклюзивного образовательного процесса.....	3
Психологический портрет обучающихся с овз.....	11
Дистанционные технологии в инклюзивном образовании	28
Психологический портрет взрослых участников инклюзивного образовательного процесса - педагогов и родителей	37
Рекомендации педагогу-психологу по работе в сфере инклюзивного образования	48
Практикум.....	59
Диагностика психоэмоционального состояния	59
Рекомендации по поддержанию психического здоровья	75
Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения	75
Упражнения для поиска ресурсов и внутренней опоры.....	79
Групповые упражнения для обучающихся	85
Литература	88

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Инклюзивное образование – образование, которое каждому ребенку, несмотря на имеющиеся физические, интеллектуальные, социальные, эмоциональные, языковые и другие особенности, предоставляет возможность быть включенным в общий (единый, целостный) процесс обучения и воспитания (развития и социализации), что затем позволяет взрослому человеку стать равноправным членом общества, снижает риски его сегрегации и изоляции. Общепринятым считается, что инклюзивное образование – это процесс развития общего образования, подразумевающий доступность образования для всех обучающихся в том числе лиц с особыми потребностями.

Характеристики и принципы инклюзивного образовательного процесса представлены на страницах 4 и 5

При организации инклюзивного образовательного процесса необходимо соблюдать ряд общих требований (стр. 6), что обусловлено особенностями обучающихся:

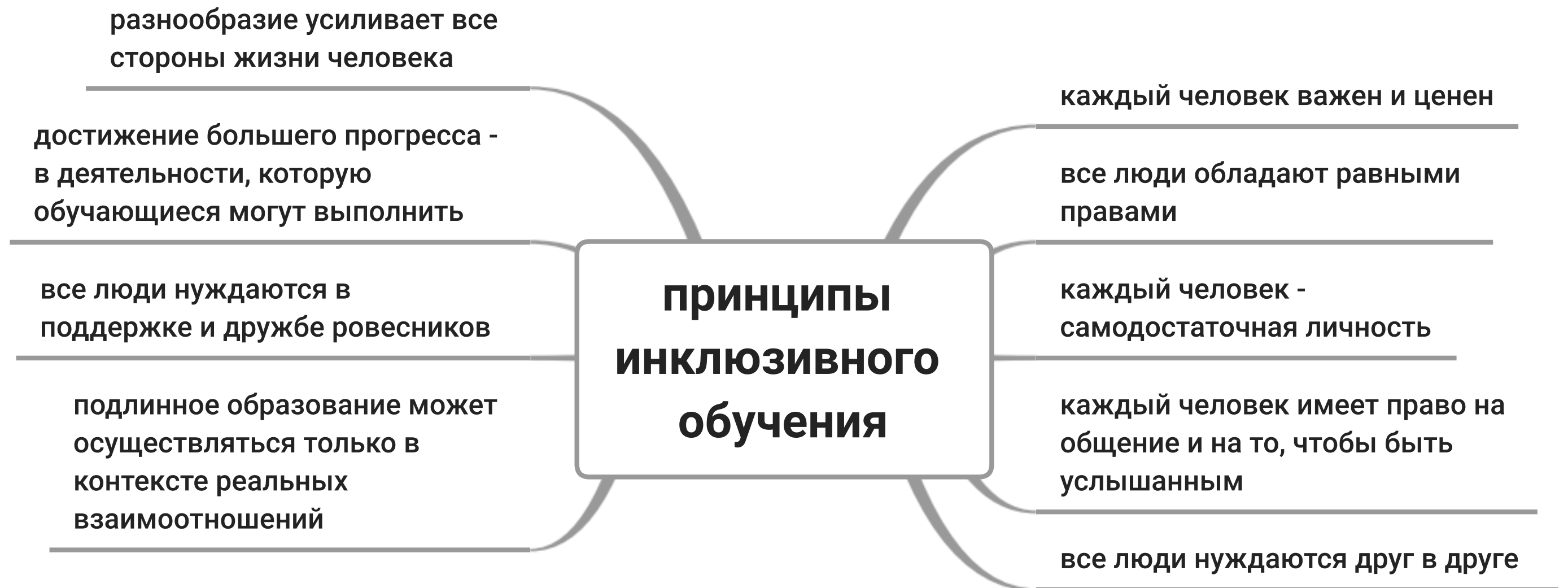
1. проблемы освоения учебного материала;
2. проблемы социализации;
3. специфика регулирования эмоциональных состояний.

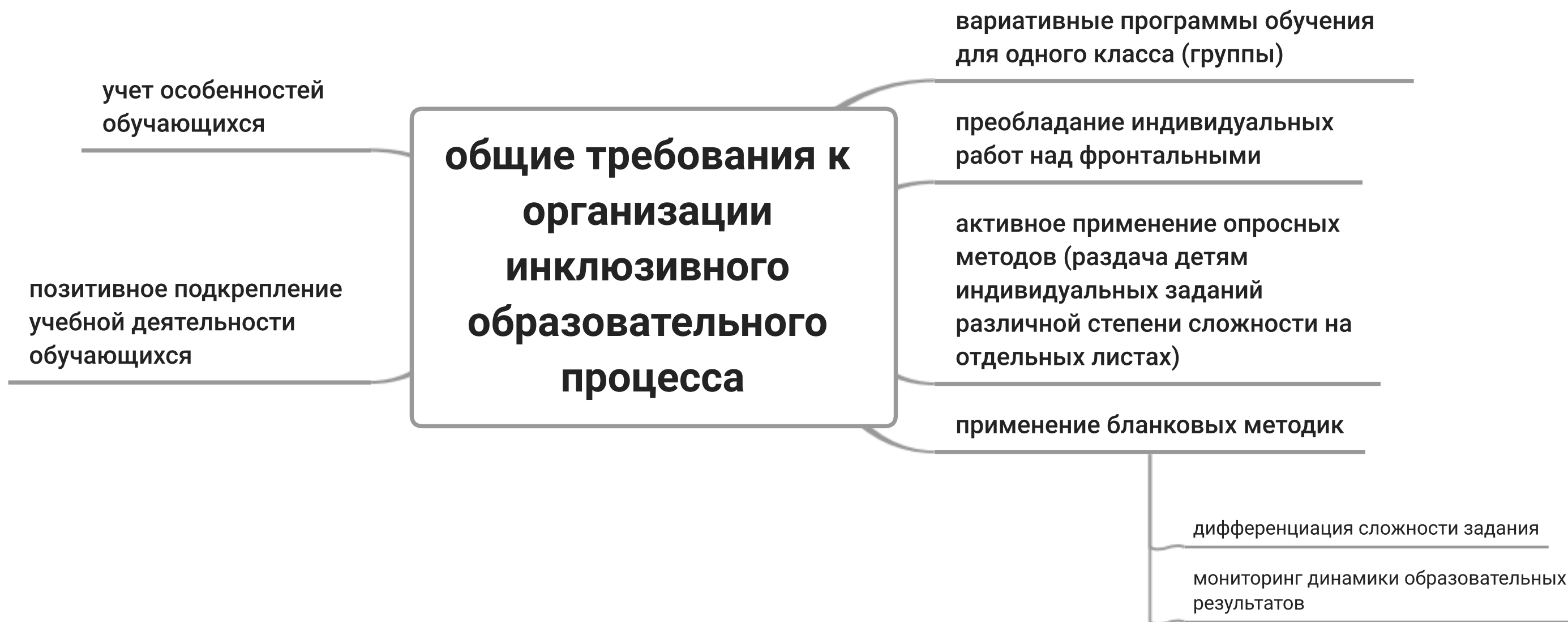
Инклюзивный образовательный процесс – это сложная система, поскольку в него включены нормотипичные обучающиеся, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, а также их семьи, педагоги и т.д. Субъекты инклюзивного образовательного процесса представлены на стр. 7.

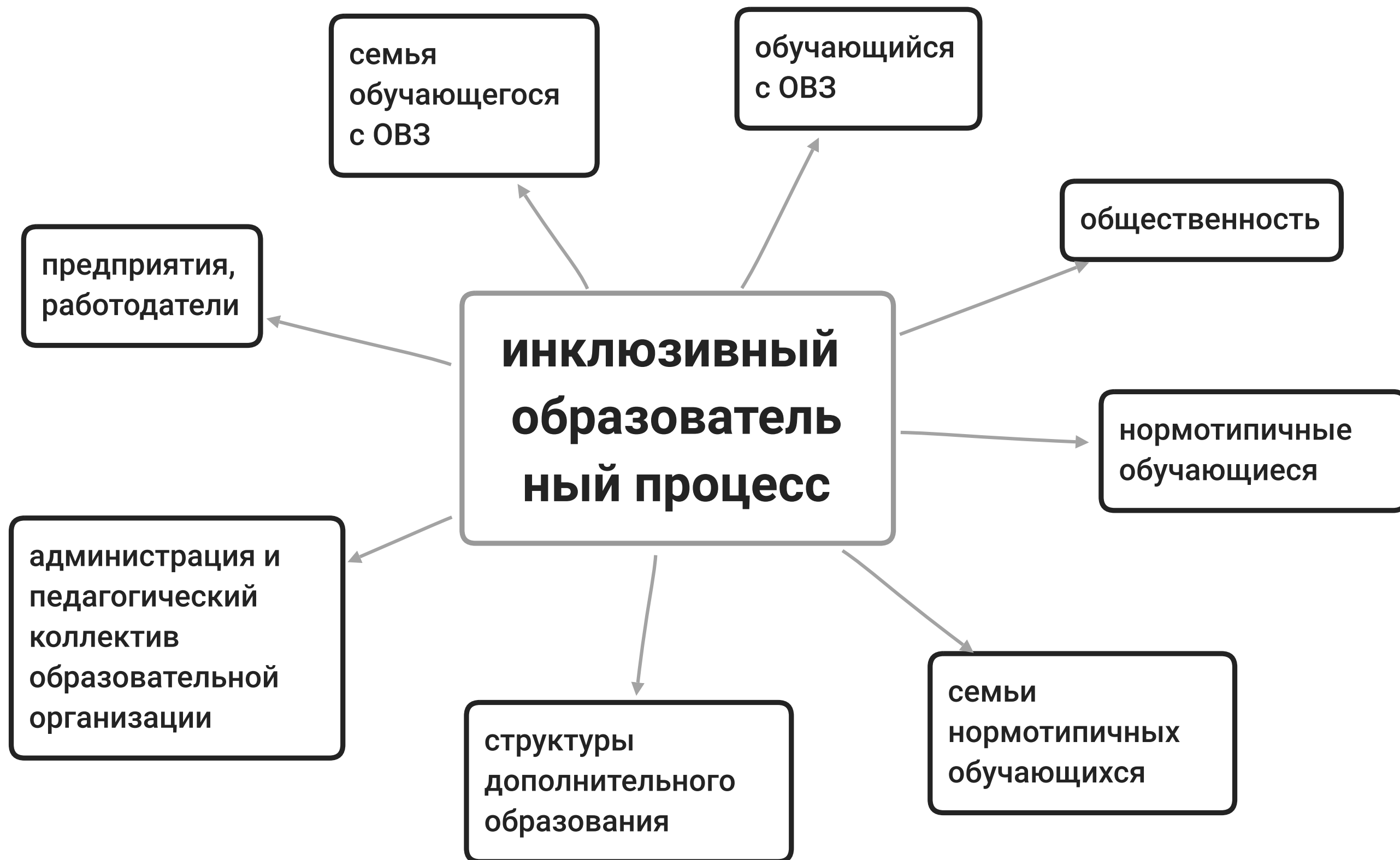
Инклюзивный образовательный процесс предполагает организацию взаимодействия между педагогами, нормотипичными обучающимися и обучающимися с ОВЗ. Необходимо отметить, что не все категории лиц с ОВЗ характеризуются готовностью к обучению в системе инклюзивного образования. На стр. 8 представлены категории лиц с ОВЗ, которые могут быть участниками инклюзивного образовательного процесса.

Участниками инклюзивного образовательного процесса могут быть лица с ОВЗ разных категорий, однако можно отметить ряд общих психологических и личностных особенностей этой категории обучающихся. Они представлены на страницах 9 и 10.

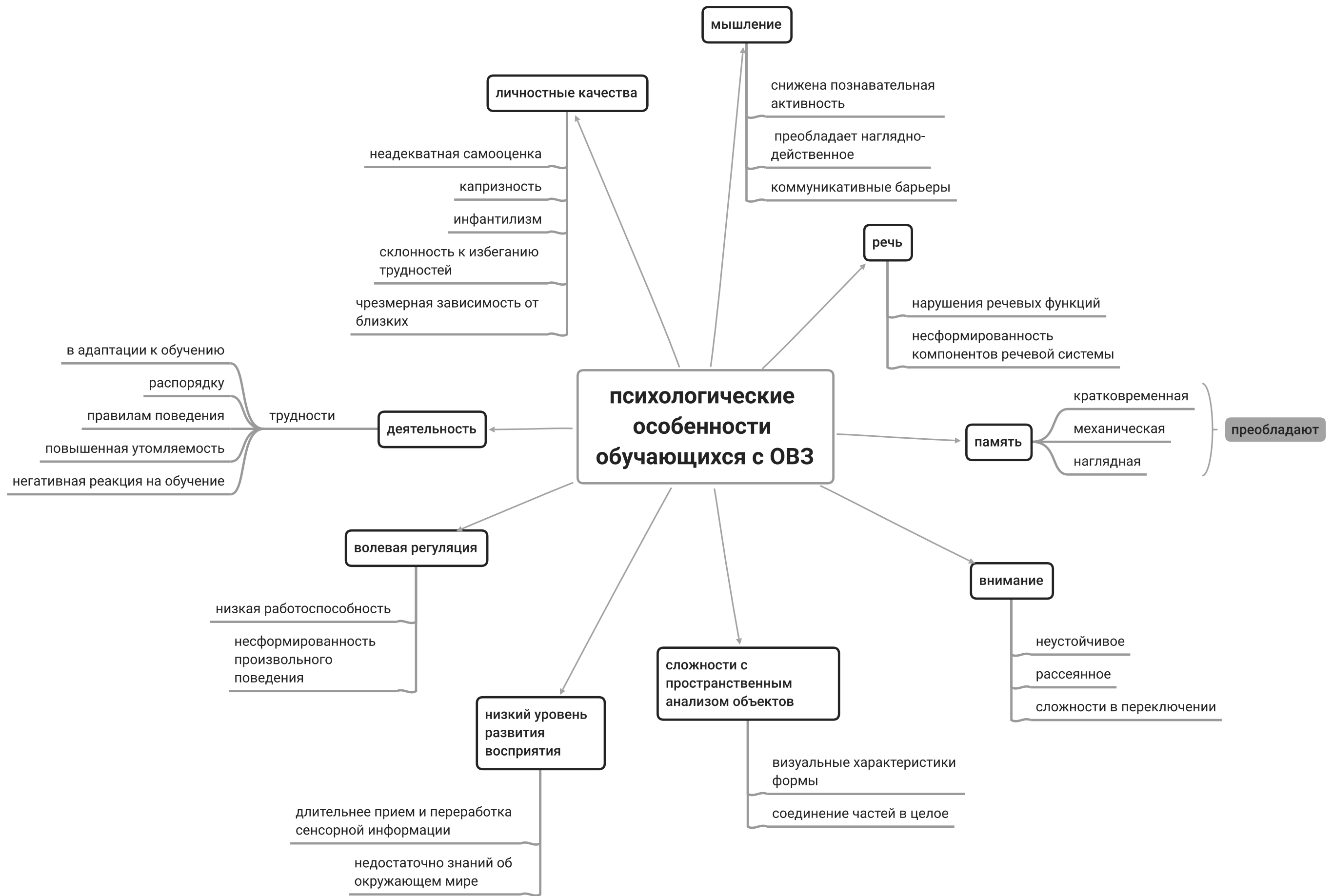


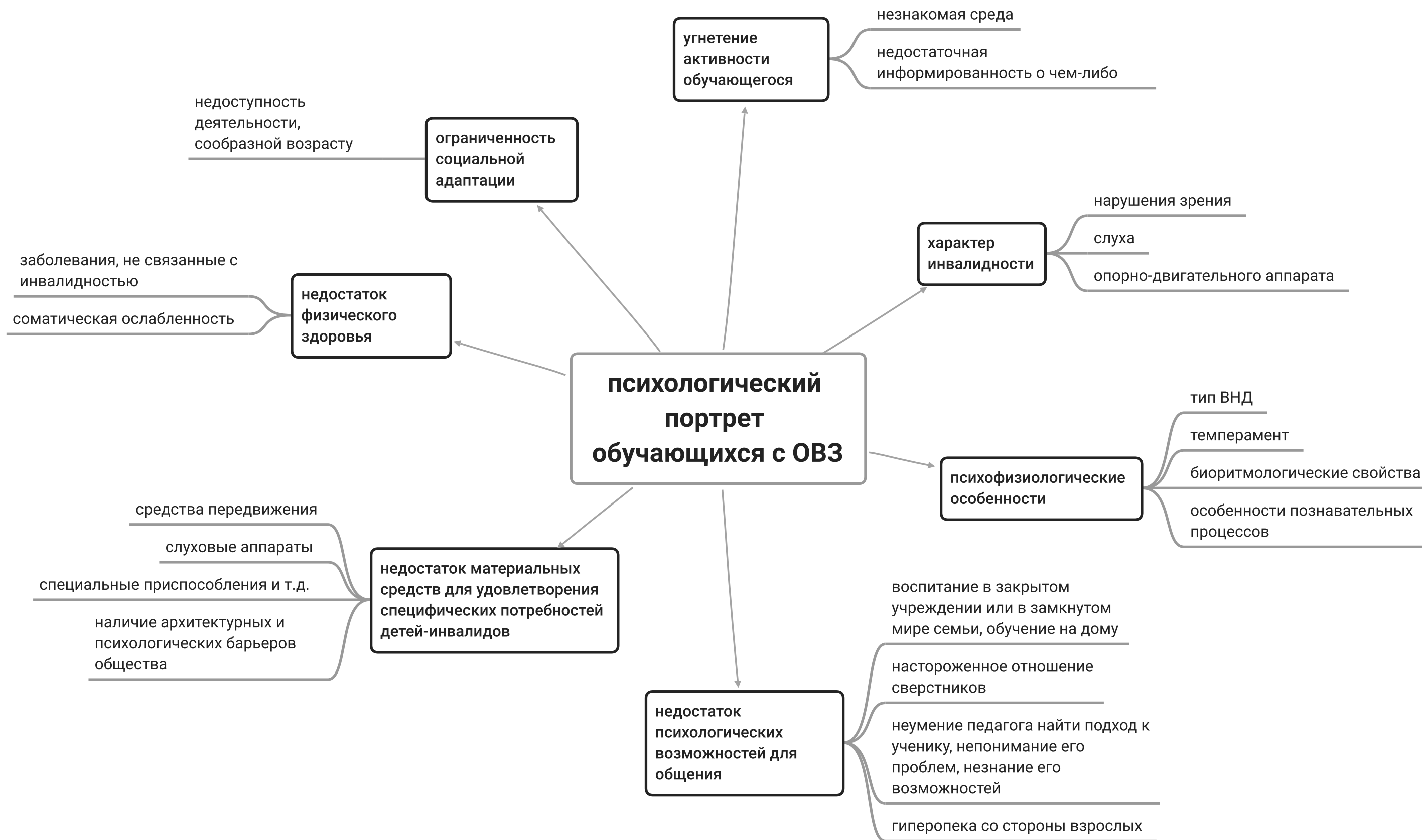












ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ОБУЩАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Обучающиеся с ОВЗ разных категорий имеют специфические трудности восприятия и освоения материала, которые обусловлены характером нарушений. Этот факт учитывается при проектировании и реализации инклюзивного образовательного процесса.

Как уже отмечалось, в инклюзивный образовательный процесс включаются определенные категории лиц с особыми возможностями здоровья.

1. Обучающиеся с нарушениями зрения испытывают специфические жизненные трудности (стр. 12). Это влияет на развитии познавательной и эмоционально-волевой сфер личности, физическом развитии (стр. 13). При проектировании процесса обучения лиц с нарушениями зрения необходимо опираться на сохраненные функции организма с целью компенсации нарушения (стр. 14). Таким образом, обучающиеся с нарушениями зрения – слабовидящие и слепые имеют особые образовательные потребности, что необходимо учитывать при планировании и реализации инклюзивного педагогического процесса (стр. 15, 16, 17).

2. Обучающиеся с нарушениями слуха имеют ряд психологических особенностей (стр. 18), которые обуславливают их специфические образовательные потребности (стр. 19). Проектирование инклюзивного образовательного процесса, в который включены обучающиеся с нарушениями слуха должно опираться на ряд принципов (стр. 20). Таким образом, обучение лиц с нарушениями слуха имеет ряд особенностей (стр. 21) и предполагает обязательную опору на рекомендации по организации взаимодействия с этой категорией обучающихся (стр. 22).

3. К обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся лица с крайне большим репертуаром особенностей (стр. 23). Эта категория обучающихся также характеризуется рядом психологических особенностей и спецификой потребностей, которые должны учитываться при планировании и реализации образовательного процесса (стр. 24, 25, 26). Кроме того, обучающиеся этой категории часто отличаются специфическими двигательными особенностями, поэтому для приобщения и взаимодействия с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо опираться на ряд рекомендаций, представленных на странице 27.







**общие потребности
обучающихся с
нарушениями
зрения**

максимальное расширение образовательного пространства за счет включения обучающегося в широкий социум

получение специальной помощи средствами образования

психологическое сопровождение

образовательного процесса

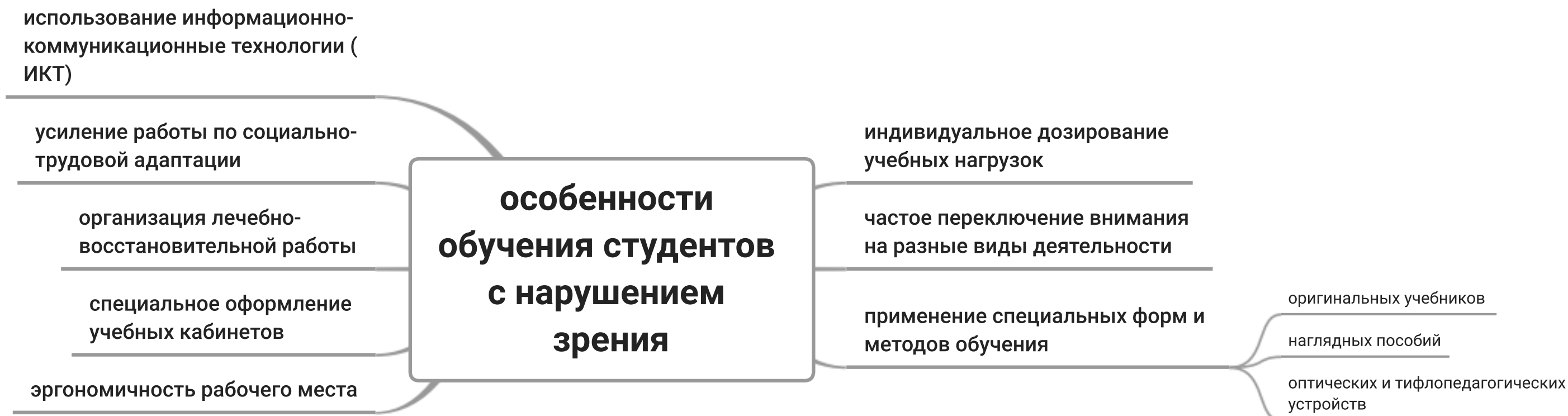
взаимодействия семьи и образовательной организации

особая пространственная и временная организация образовательной среды

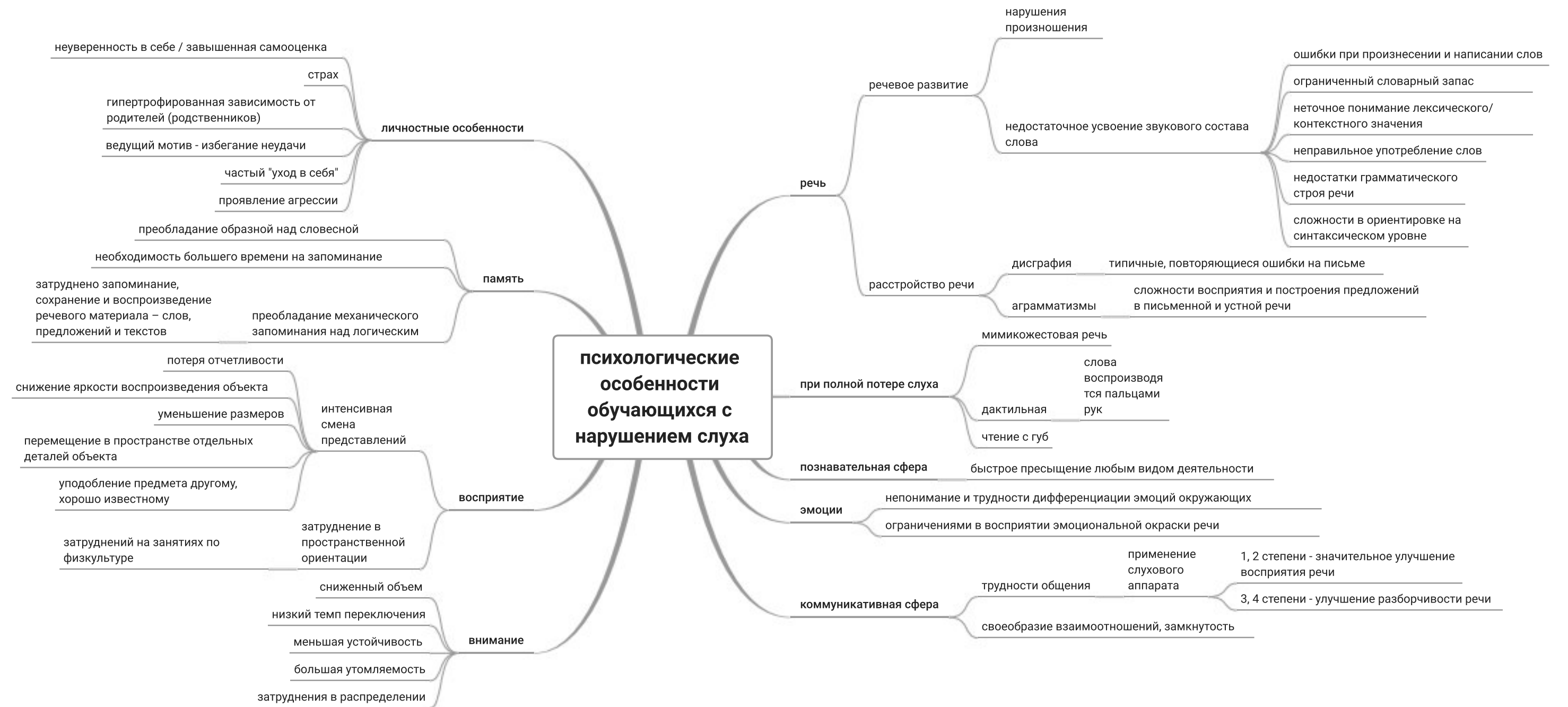
использование специальных средств обучения

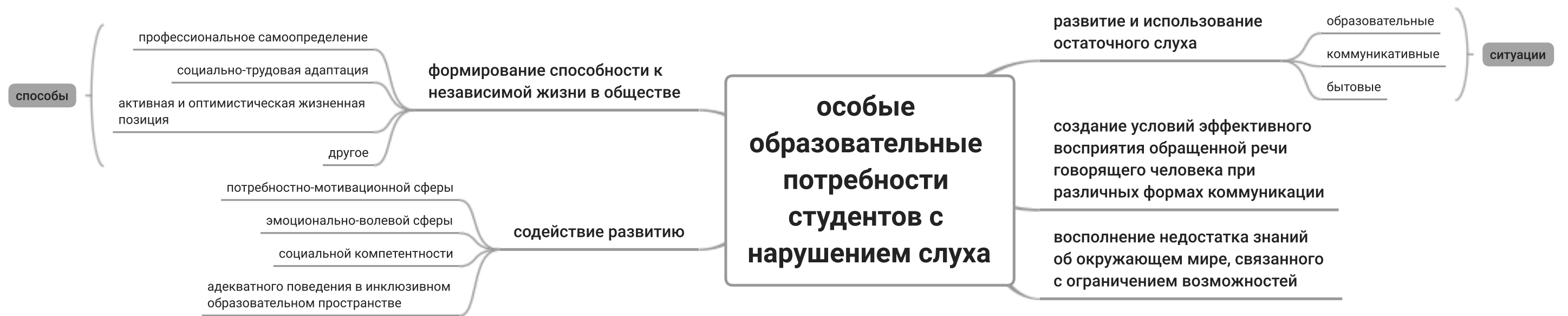
применение компьютерных технологий для коррекции особенностей развития

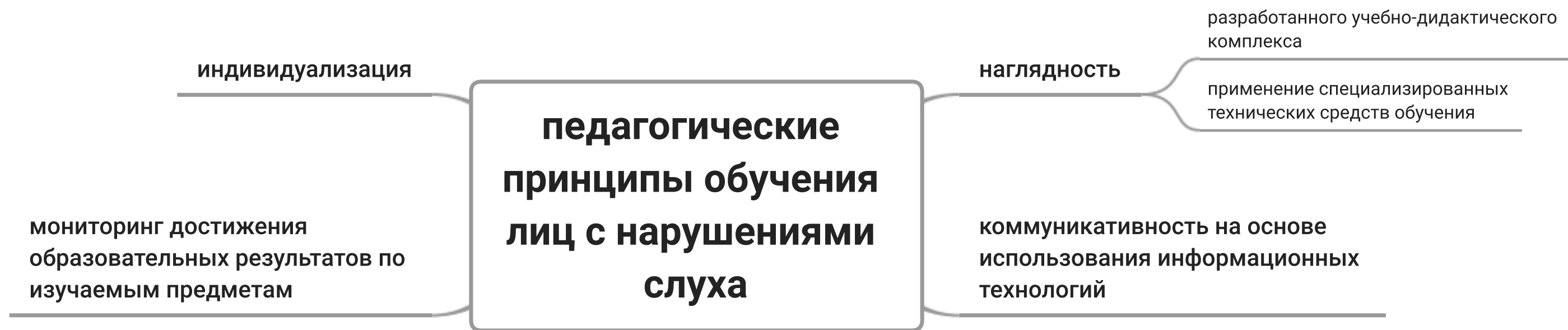




особое внимание при организации учебного процесса необходимо уделить подготовке компьютерного специального рабочего места (КСРМ) для обучающегося с нарушением зрения в соответствии с ГОСТ РФ Р 51645- 2000 «Рабочее место для инвалида по зрению типовое специальное компьютерное»

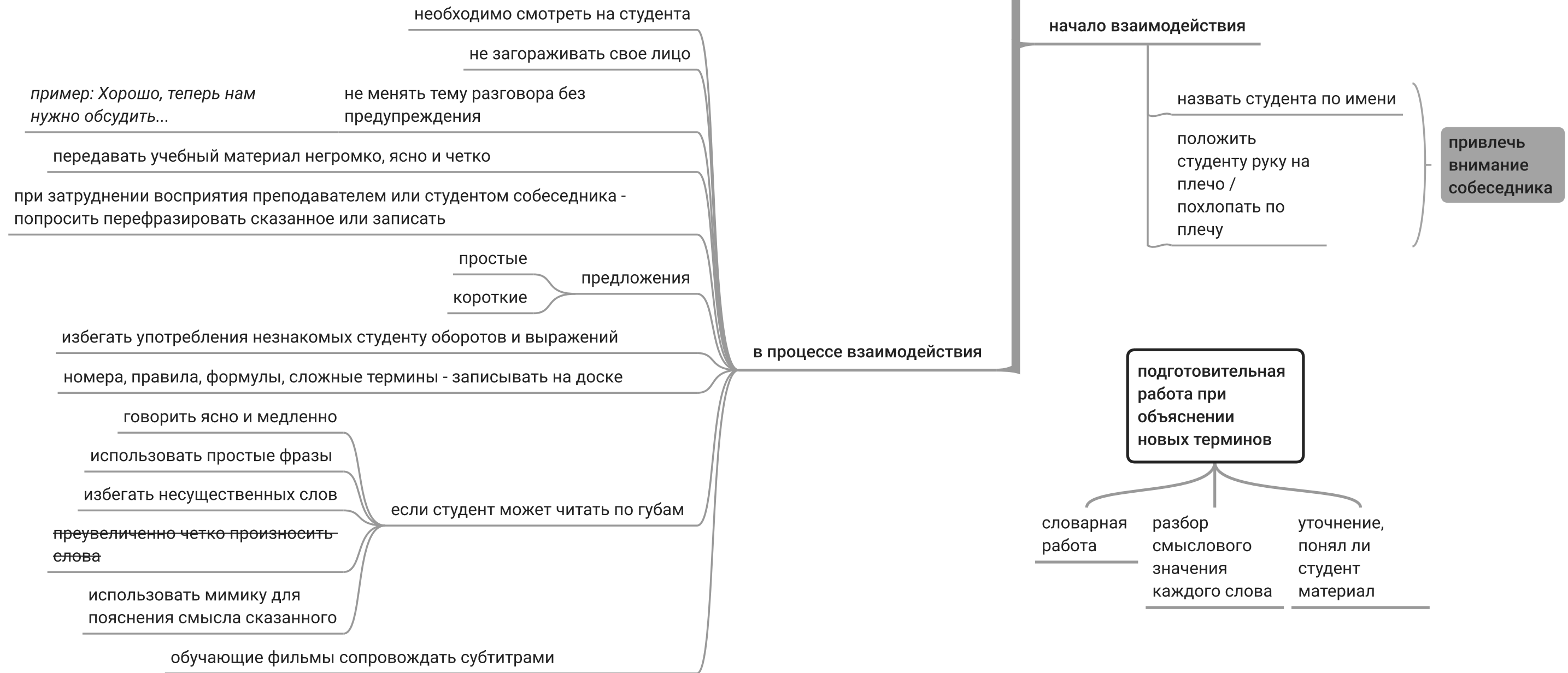








рекомендации по организации межличностного взаимодействия преподавателя со студентами, имеющими нарушения слуха





Психологические особенности обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата

расстройства эмоционально-волевой сферы

наличие взаимосвязи между речевыми и двигательными нарушениями при ДЦП

личностная незрелость

нарушения личностного развития

пониженная мотивация к деятельности

страхи, связанные с передвижением и общением

стремление к ограничению социальных контактов

отсутствие уверенности в себе

самостоятельности

повышенной внушаемостью





нужно спросить, необходима ли помощь, прежде чем оказать ее

нельзя облакачиваться

нельзя толкать

нельзя катить коляску без согласия сидящего в ней

инвалидная коляска - неприкосновенное частное пространство

рекомендации по общению с учащимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата

нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне

сесть в начале разговора

предложить помощь при открытии дверей или наличии в помещениях высоких порогов

необходимо спросить, что нужно делать и четко следовать инструкциям

медленно передвигать коляску

необходимо лично убедиться в доступности мест, где запланированы занятия

взаимодействие с лицами, имеющими психические проблемы

если человек расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему

~~говорить резко~~

проявлять доброжелательность

взаимодействие с лицами, испытывающими затруднения в речи, не следует

перебивать и поправлять

пытаться ускорить разговор

перенесите время разговора, если спешите

если не понятно, что вам сказали - попросите записать/напечатать

задавайте вопросы, требующие односложных ответов / кивка

взаимодействие с лицами, имеющими произвольные движения тела

не отвлекайтесь на произвольные движения собеседника

игнорирование незначительных поведенческих нарушений

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Включение дистанционных образовательных технологий в систему инклюзивного образования обусловлено рядом их преимуществ и особенностей, которые отражены на стр. 29.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (стр. 30).

В инклюзивном образовательном процессе возможно применение широкого репертуара дистанционных образовательных технологий, которые позволяют реализовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся и помочь выстроить индивидуальную образовательную траекторию (стр. 31).

Дистанционные уроки характеризуются определенной структурой и могут быть представлены в разных форматах (стр. 32, 33). Такая специальная форма обучения предполагает тщательную подготовку, подбор и структурирование, оформление и подачу материала, поэтому для проектирования и реализации дистанционного урока необходимо опираться на алгоритм подготовки к каждому образовательному событию (стр. 34).

Внеурочную деятельность обучающихся также можно организовать с опорой на дистанционные средства образования (стр. 35).

Применение дистанционных образовательных технологий в системе инклюзивного образования дает возможность адаптировать процесс обучения с учетом специфических особенностей лиц с ОВЗ (стр. 36).





ДИСТАНЦИОННЫЕ образовательные технологии для лиц с ОВЗ

Технологии, которые преобразуют текст в звук или рельеф

технологии, которые позволяют слепым студентам получать доступ к текстовой информации с помощью звукового или тактильного канала

- Скринридеры
 - JAWS
 - NVDA
 - VoiceOver
 - TalkBack

- Брайлевские дисплеи
 - Focus
 - BrailleNote
 - Orbit Reader

Технологии, которые преобразуют звук или изображение в текст

технологии, которые позволяют слепым студентам получать доступ к звуковой или визуальной информации с помощью текстового канала

- Распознавание речи
 - Google Диктовка
 - Dragon NaturallySpeaking
 - Siri

- Распознавание текста
 - ABBYY FineReader
 - KNFB Reader
 - Seeing AI

Технологии, которые адаптируют образовательный контент и интерфейс

технологии, которые позволяют студентам получать доступ к образовательным материалам и сервисам с учетом их специфических потребностей и предпочтений

- Адаптивные образовательные ресурсы
 - Smart Sparrow
 - Knewton
 - DreamBox

- Адаптивные интерфейсы
 - Windows Magnifier
 - ZoomText
 - Supernova

Технологии, которые преобразуют звук в текст или вибрацию

технологии, которые позволяют глухим студентам получать доступ к звуковой информации с помощью текста или вибрации, которые могут быть восприняты тактильно

- Виброакустические устройства
 - Vibroacoustic Pillow
 - Bone Conduction Headphones
 - SoundBite

Распознавание речи

Технологии, которые преобразуют текст в знаковый язык или жесты

технологии, которые позволяют глухим студентам получать доступ к текстовой информации с помощью знакового языка или жестов, которые являются их естественным способом общения

- Автоматические переводчики текста в знаковый язык
 - Spread the Sign
 - SignAll
 - ProDeaf

- Жестовые интерфейсы
 - Kinect
 - Leap Motion
 - SignAloud

структура дистанционного урока

1 мотивация

ставить четкую цель перед обучающимися и заинтересовать их изучаемой темой

2 инструкция

подробное изложение ученикам, как выполнять задания, какие ресурсы и средства использовать, как получать обратную связь и контроль

3 информация

учебный материал, который может быть представлен в разных форматах, таких как текст, аудио, видео, презентация, схема и т. д. Он должен быть структурирован, логичен и доступен для восприятия

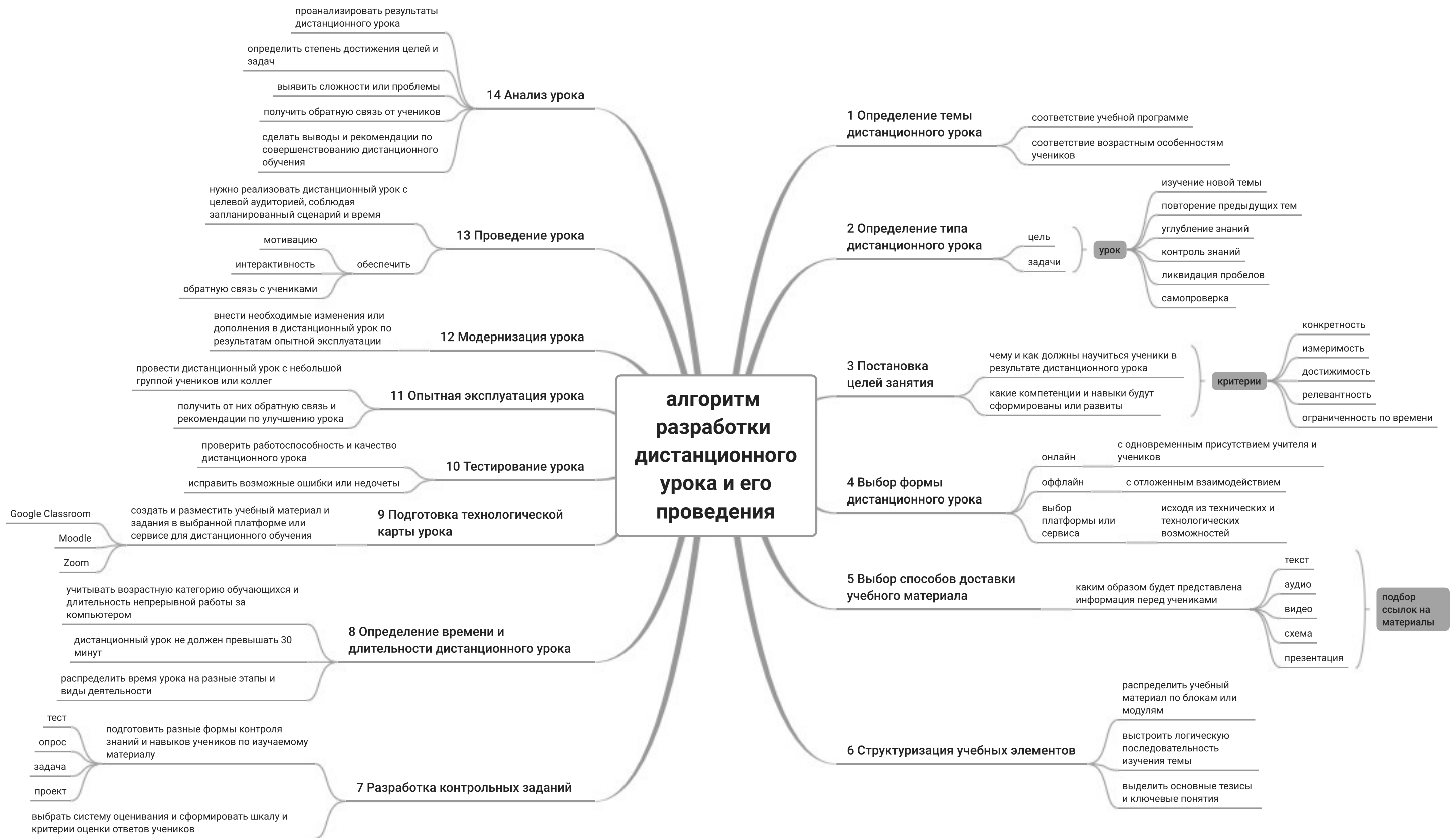
4 контроль

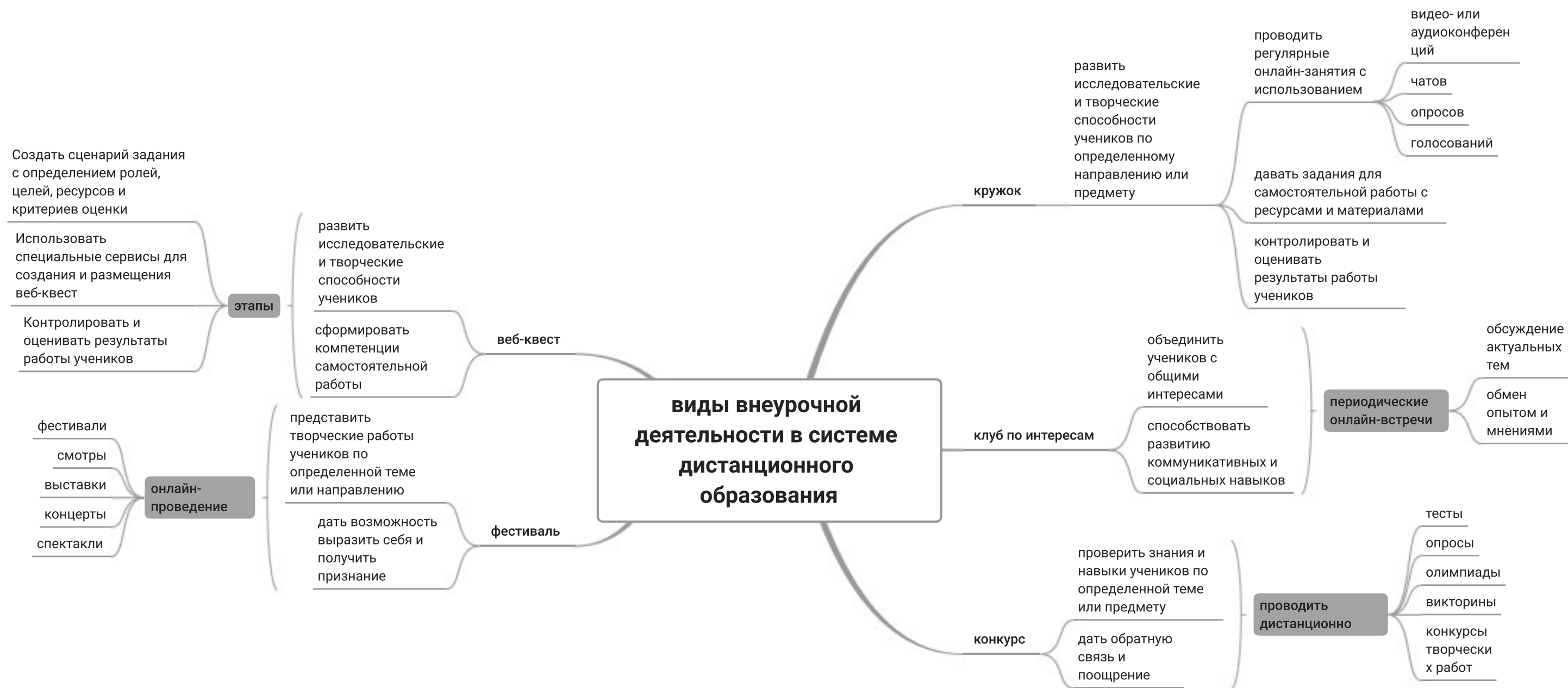
проверка знаний и навыков учеников по изучаемому материалу. Он может быть организован в виде тестов, опросов, задач, проектов и т.д. Он должен быть объективным, разнообразным и адекватным

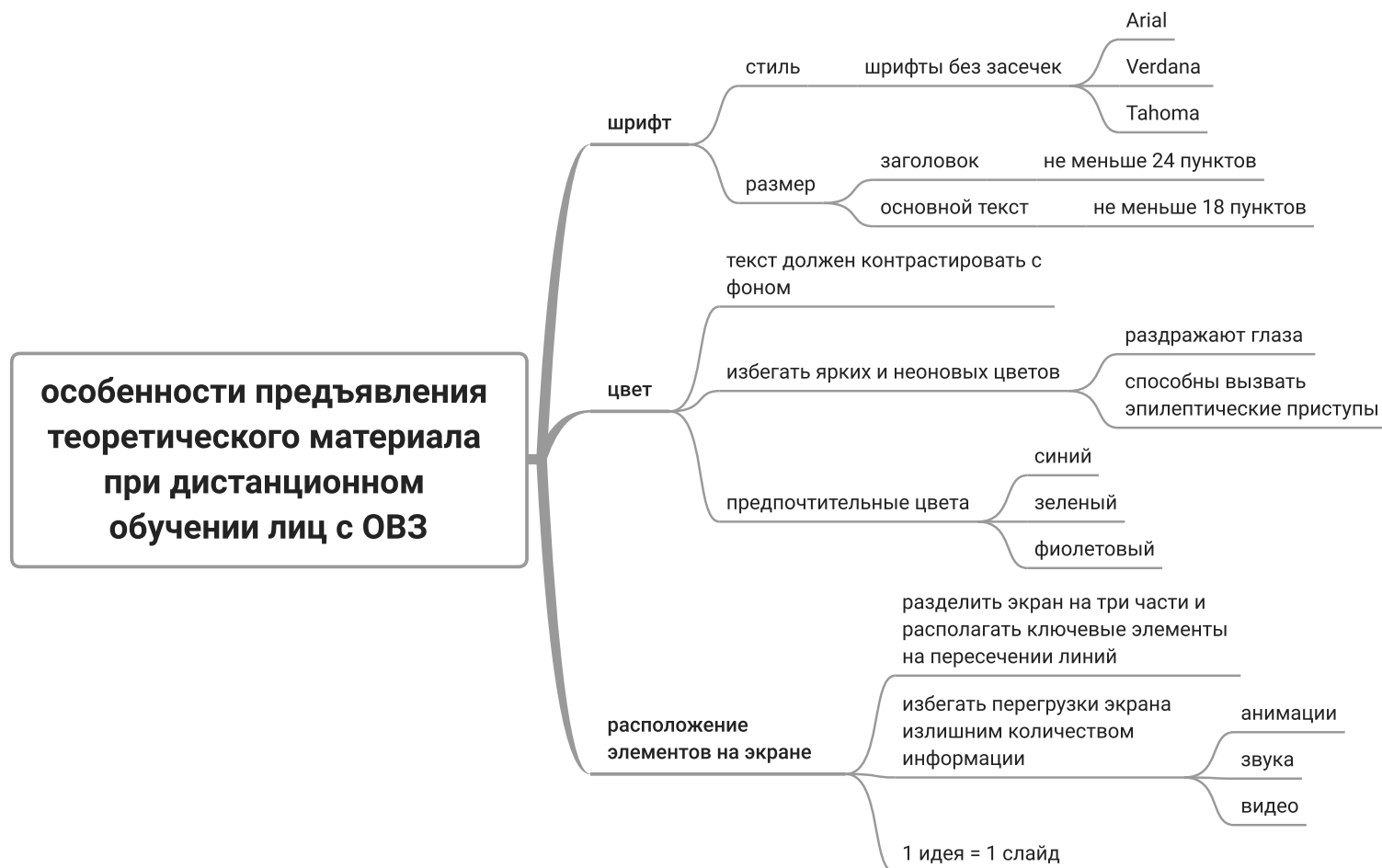
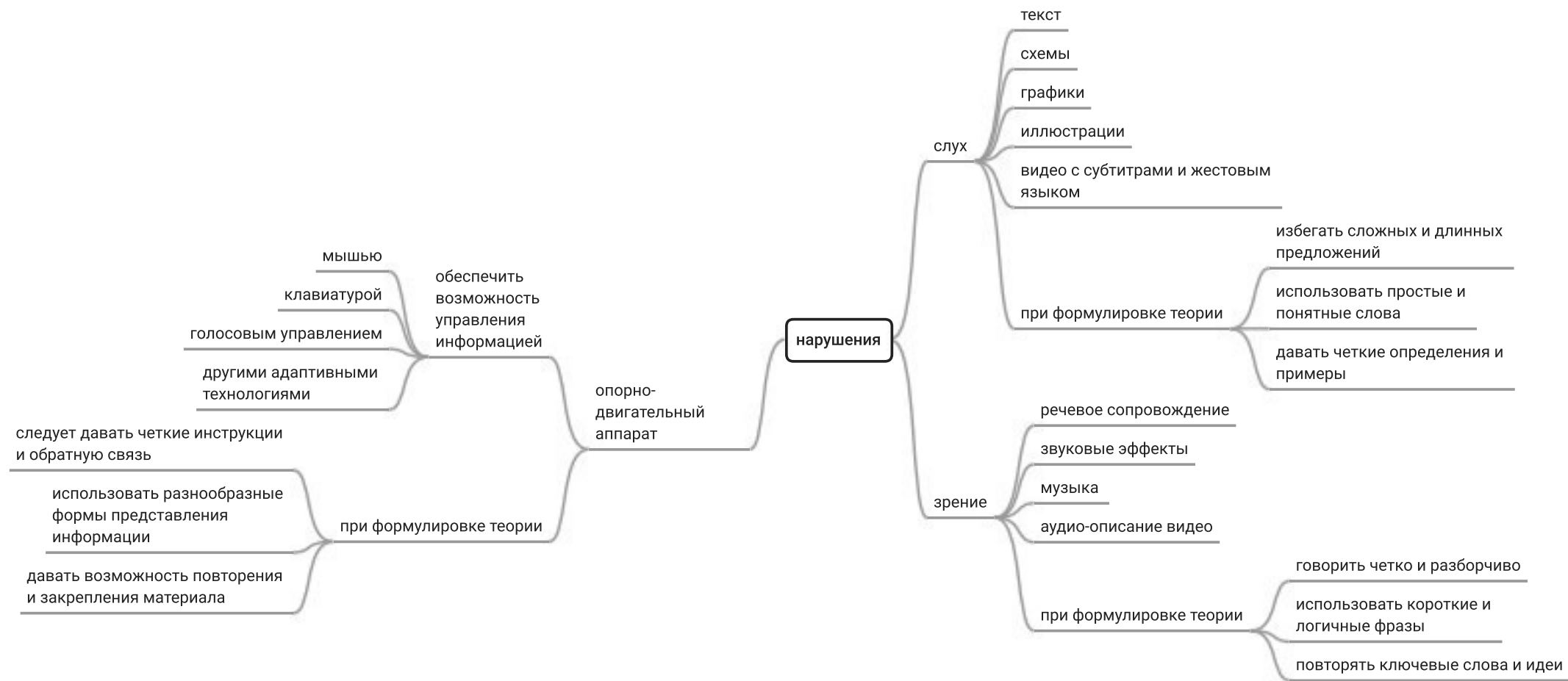
5 коммуникация и консультация

взаимодействие учителя и учеников в процессе дистанционного обучения. Оно должно быть оперативным, конструктивным и поддерживающим









ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ВЗРОСЛЫХ УЧАСТНИКОВ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА - ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Инклюзивный образовательный процесс – это сложная система, для управления которой педагогу необходимо обладать специальной профессиональной компетентностью и профессионально-личностной готовностью к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Инклюзивная компетентность – это интегративное личностное образование, обуславливающее способность учителей осуществлять профессиональные функции в процессе инклюзивного образования, учитывая разные образовательные потребности обучающихся и обеспечивая включение ребенка с ограниченными возможностями здоровья в среду образовательной организации и создание условий для его развития и саморазвития. Компоненты инклюзивной компетентности педагога отражена на стр. 38.

Профессионально-личностная готовность к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья включает профессионально-гуманистическую направленность личности и развитость особых личностных качеств (стр. 39).

Родители – ключевые партнеры в обучении ребенка с ОВЗ. Они максимально погружены в процесс обучения, являются опорой и поддержкой и для обучающегося и для педагогов.

Родители ребенка с ОВЗ отличаются рядом психологических особенностей, которые оказывают непосредственное влияние на их поведение в целом, на отношение к себе, ребенку, на социальные контакты.

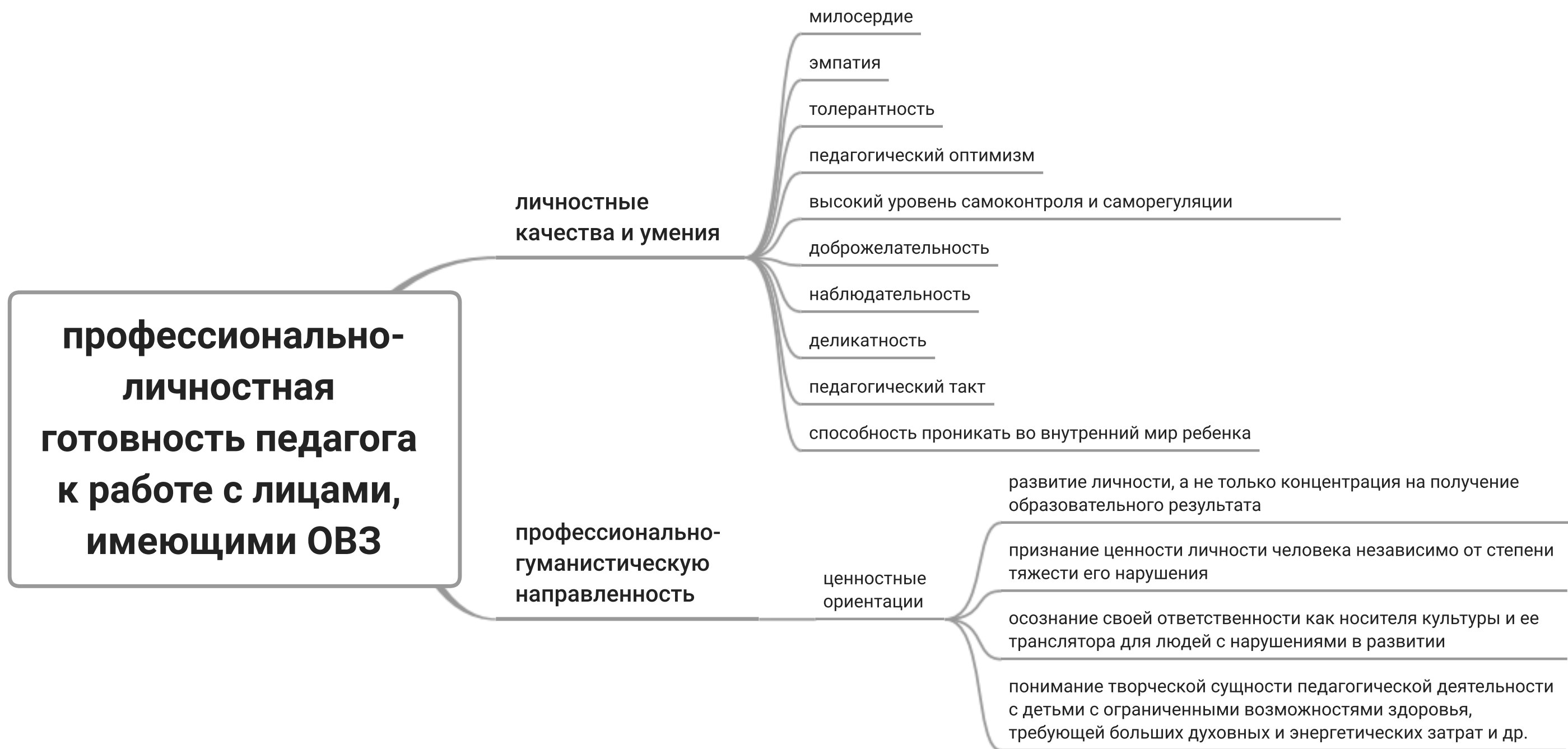
Выделяют четыре фазы развития стрессового состояния у родителей после обнаружения у ребенка дефекта развития, каждый родитель по-разному переживает эту ситуацию – с разной скоростью, интенсивностью (стр. 40, 41). Появление в семье особенного ребенка в значительной степени меняет внутрисемейные отношения, приводя к некоторым трудностям (стр. 42).

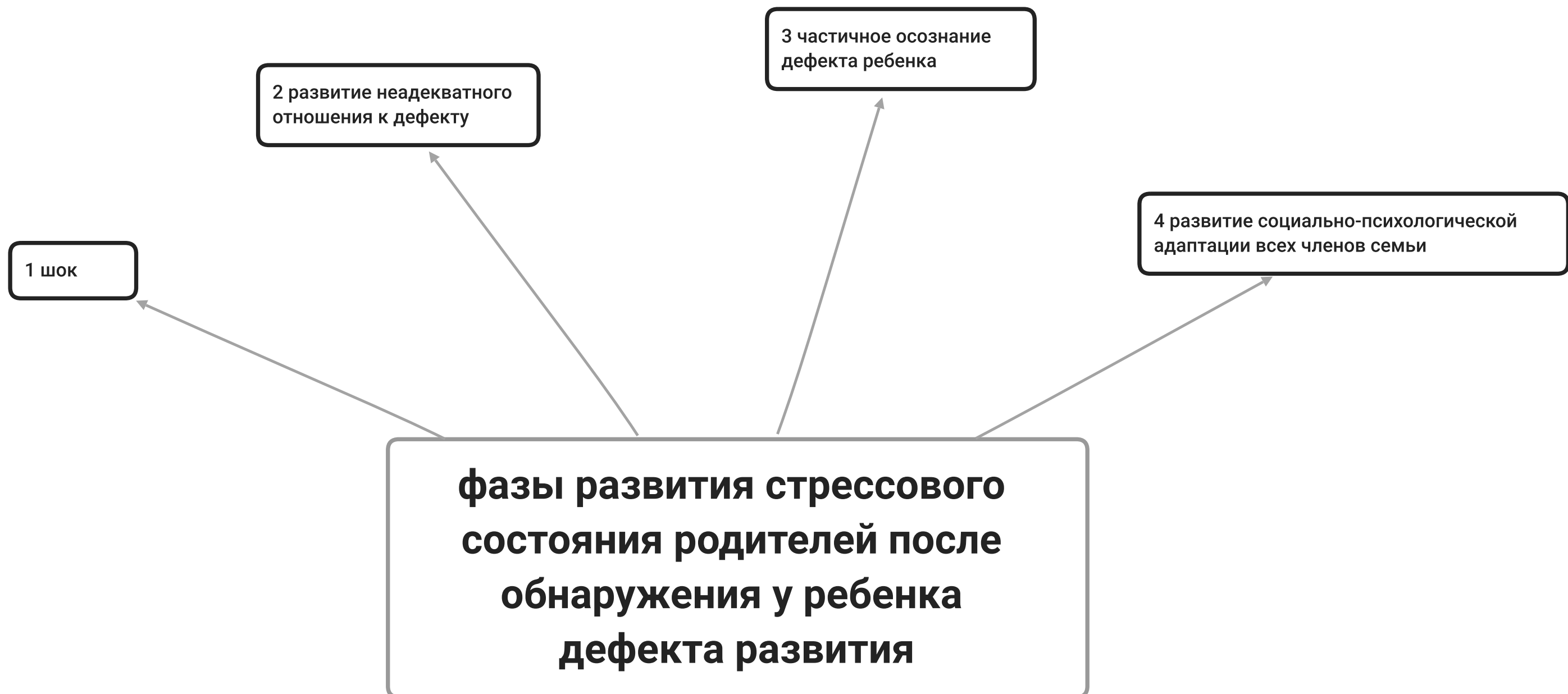
У каждого из родителей в процессе адаптации к сложившимся условиям формируются свое видение ситуации и своя модель поведения, что отражается в определенном типе родительства (стр. 43). Отмечаются существенные отличия в деформациях отцов и матерей, которые часто негативно сказываются на внутрисемейных отношениях (стр. 44).

В значительной степени на принятие родителями ребенка и на их поведение влияет степень выраженности дефекта (стр. 45).

Для того, чтобы справиться с ситуацией и поддержать своего ребенка родители, исходя из индивидуальных психологических особенностей, специфики внутрисемейных отношений, вырабатывают определенную стратегию поведения (стр. 46). Мера конструктивности модели поведения родителей будет влиять на степень их включенности в процесс обучения ребенка (стр. 47).



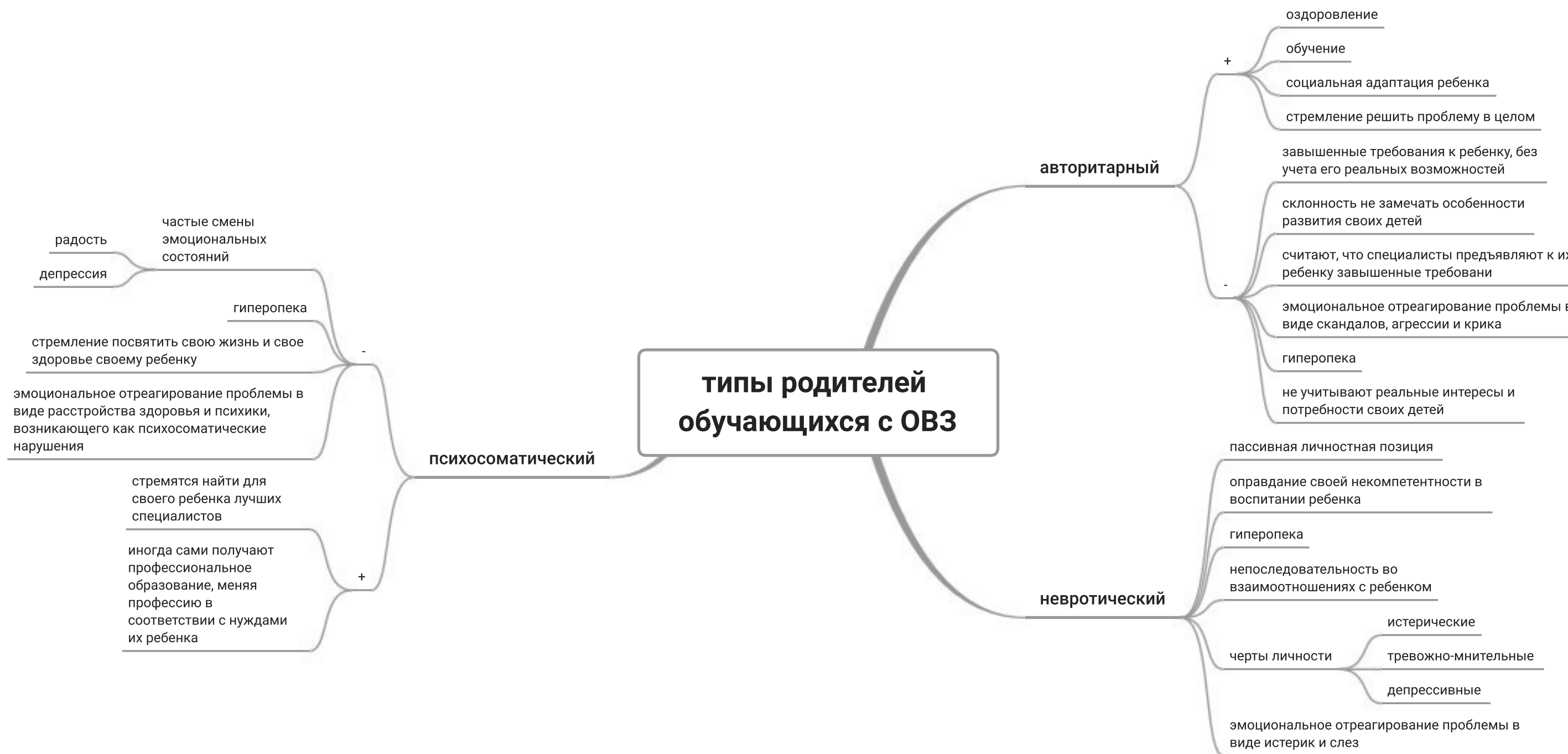


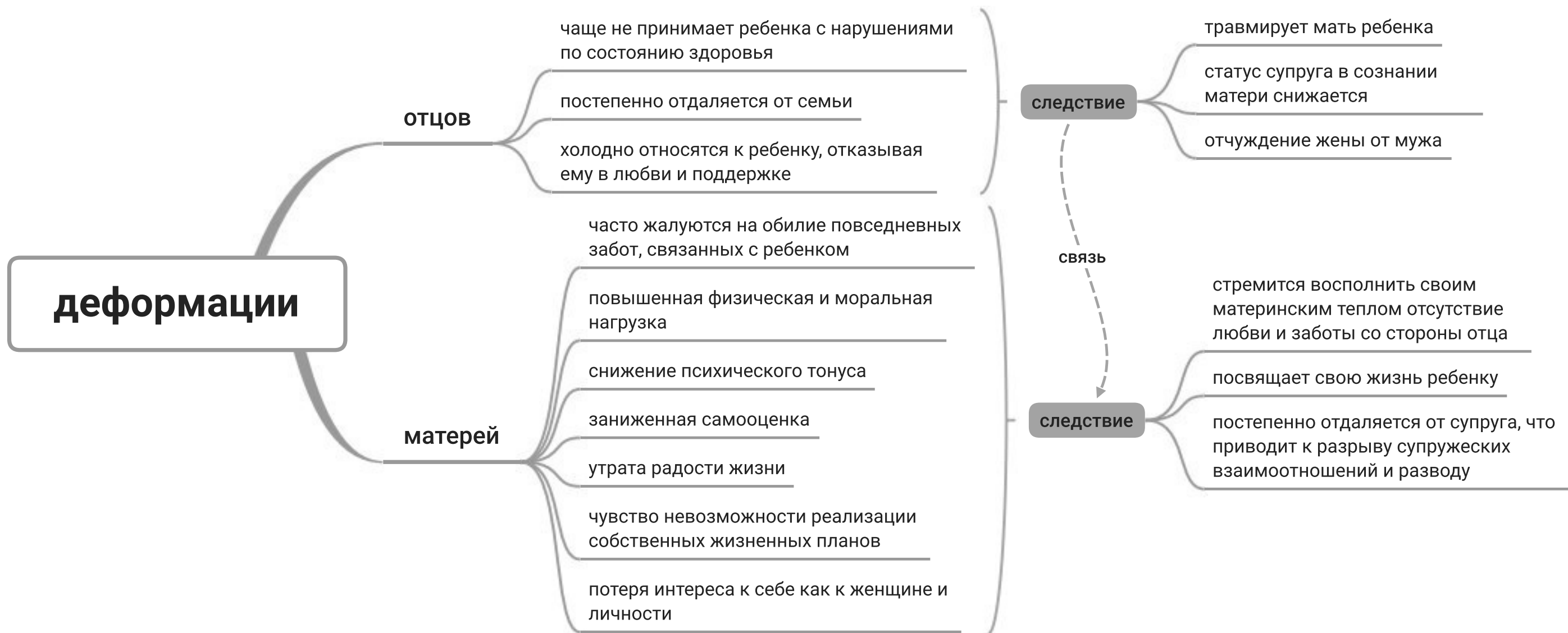






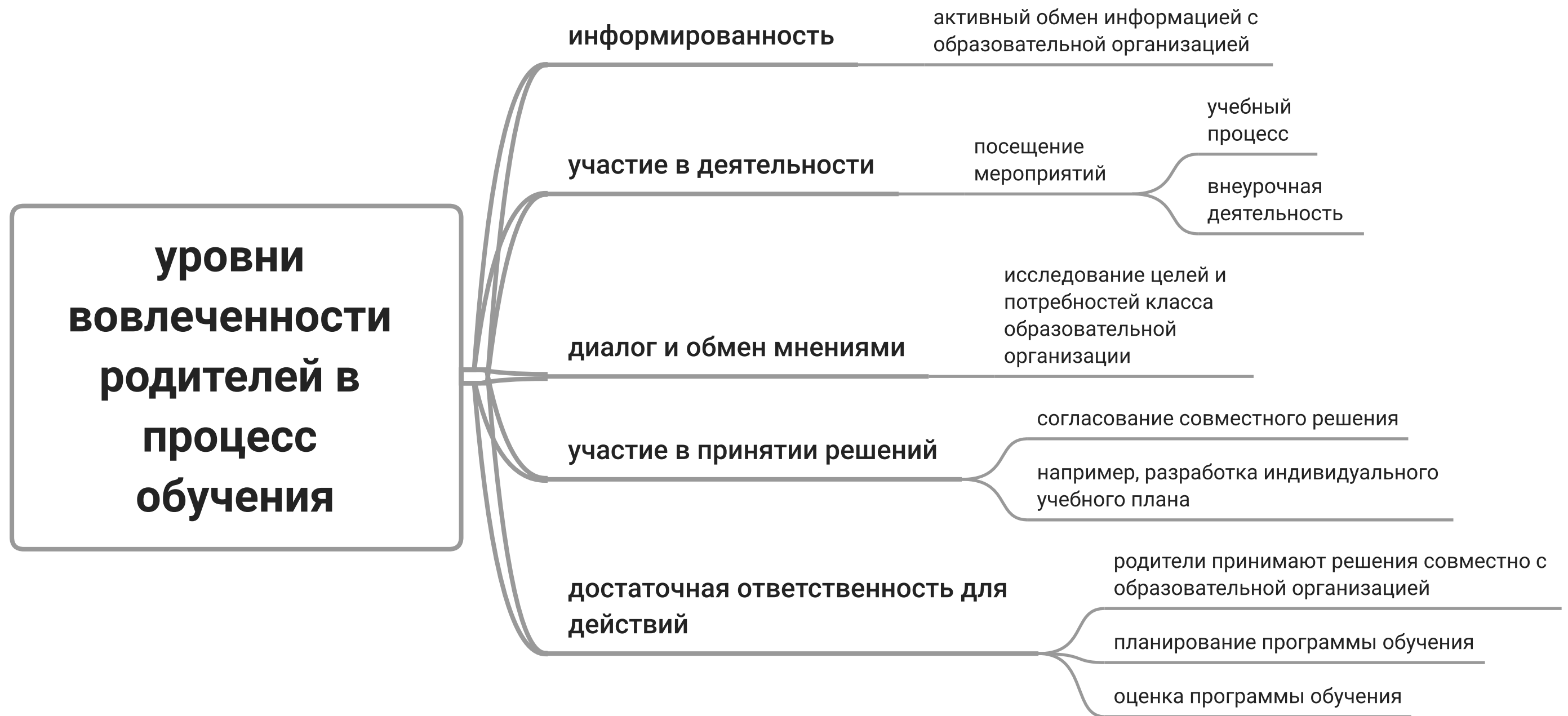
типы родителей обучающихся с ОВЗ











РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ ПО РАБОТЕ В СФЕРЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Педагог-психолог в сфере инклюзивного образования должен решать ряд задач, работая в нескольких направлениях и охватывая всех участников образовательного процесса – обучающихся, педагогов и родителей (стр. 49).

Технология социально-педагогического сопровождения студента с ОВЗ - целенаправленный, поэтапный процесс, обусловленный знанием индивидуальных особенностей и проявлений при получении профессии в колледже. Сопровождение включает 5 этапов (стр. 50).

Одним из направлений работы педагога-психолога в сфере инклюзивного образования является повышение уровня психологического благополучия всех обучающихся через создание и поддержание благоприятного социально-психологического климата в учебном коллективе (стр. 51).

Целью работы с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья является формирование адекватного образа собственного ребенка и реальных представлений о возможностях развития его профессиональной карьеры; формирование у родителей детей с ограничениями по состоянию здоровья адекватных представлений о возможностях их собственного вклада в профессиональное обучение их детей (стр. 52, 53). Работа с родителями может проводиться в разных формах: в индивидуальном и групповом формате – что во многом зависит от этапа включенности родителей в процесс обучения ребенка, готовности конструктивно взаимодействовать с педагогами и другими специалистами, обеспечивающими сопровождение инклюзивного образовательного процесса (стр. 54, 55, 56, 57).

В процессе психолого-педагогического сопровождения педагогов, работающих с ребенком с ограниченными возможностями здоровья и его родителями, особую актуальность приобретает развитие ряда интегральных характеристик, представленных на стр. 58.

Профилактика и коррекция эмоционального выгорания будут актуальными направлениями в работе как с педагогами инклюзивного образования, так и с родителями детей с ОВЗ.

В практической части пособия представлены методы диагностики психоэмоционального состояния участников инклюзивного образовательного процесса, а также методики, направленные на преодоление и коррекцию негативных эмоциональных состояний. Отдельно представлены упражнения и игры для улучшения межличностных отношений и сплочения учебной группы.

обеспечение бесконфликтного общения и взаимодействия всех участников инклюзивного образовательного процесса

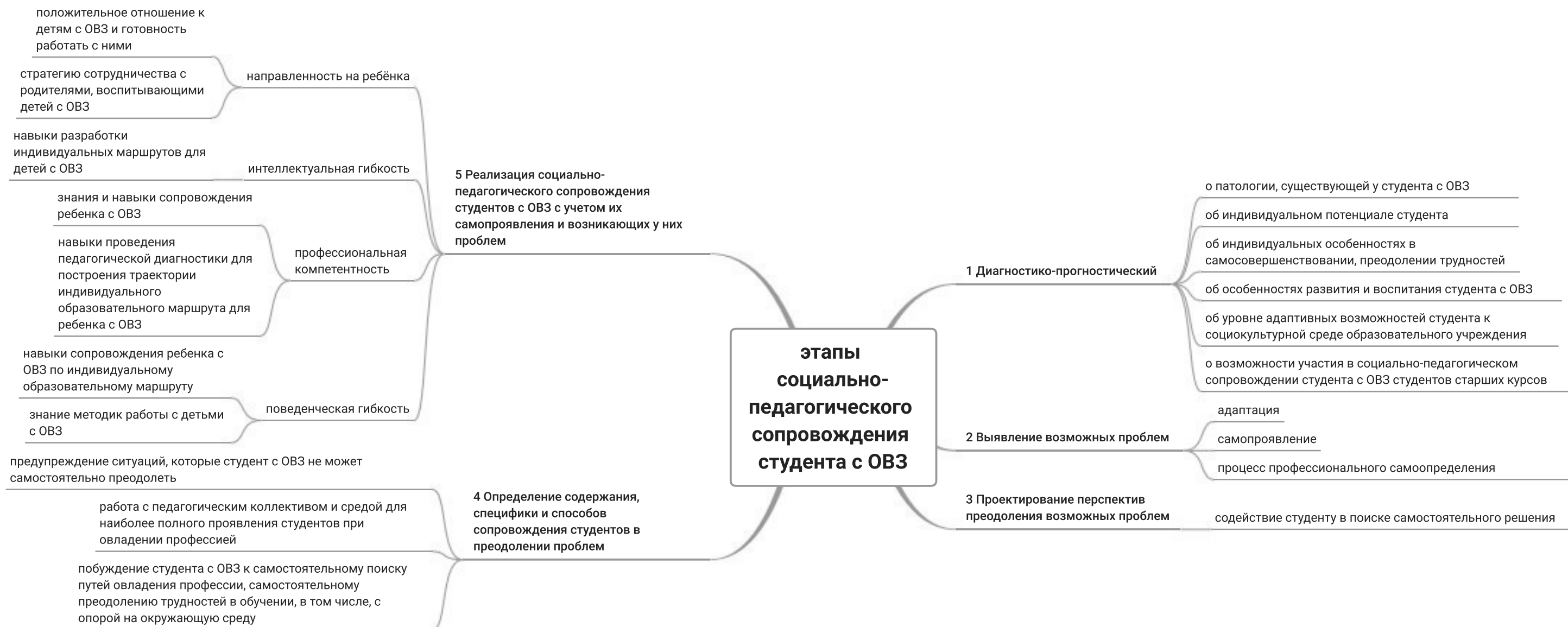
психологическое сопровождение участников инклюзивного образовательного процесса

создание и поддержание благоприятного социально-психологического климата в учебных группах в рамках инклюзивного образования

**направления
работы
педагога-
психолога**

психологическая поддержка педагогов – профилактика профессионального выгорания

психологическое просвещение и консультирование родителей учащихся с ОВЗ





понимание отсутствия причинно-следственной связи личных успехов и неудач от заболевания ребенка

понимание технологии формирования ответственности детей за принятие жизненно важных решений

**формирование у
родителей детей с ОВЗ
адекватного образа
ребенка**

знания об ограничениях ребенка

представления о возможностях
ребенка

**направления
работы с
родителями
детей с ОВЗ**

обучение приемам для
проведения занятий с ребенком в
домашних условиях

обучение приемам для коррекции
дезадаптивных черт личности
ребенка

коррекция понимания
родителями проблем их ребенка

преувеличение

отрицание

коррекция позиции родителей

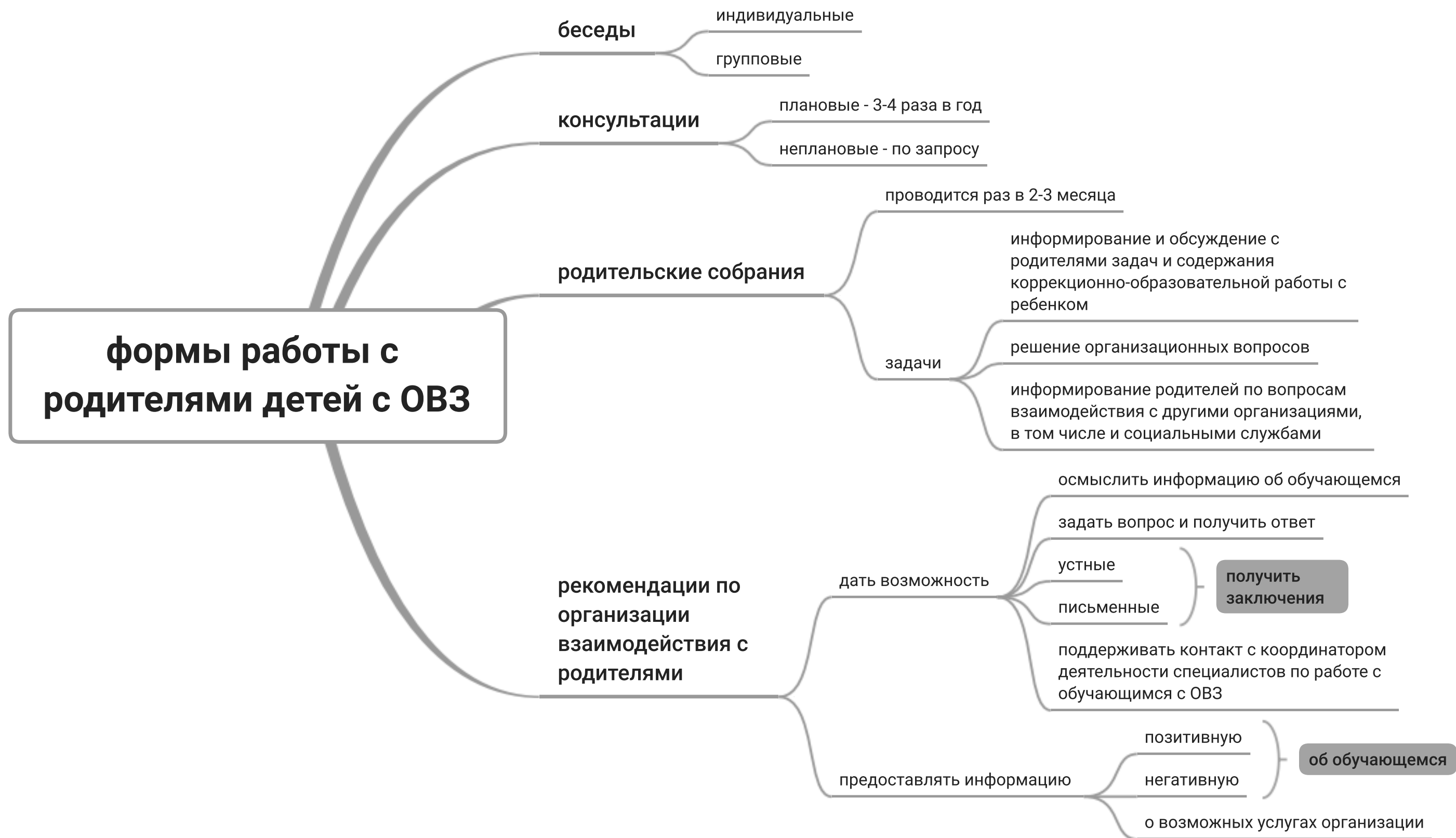
поиск и реализация возможностей

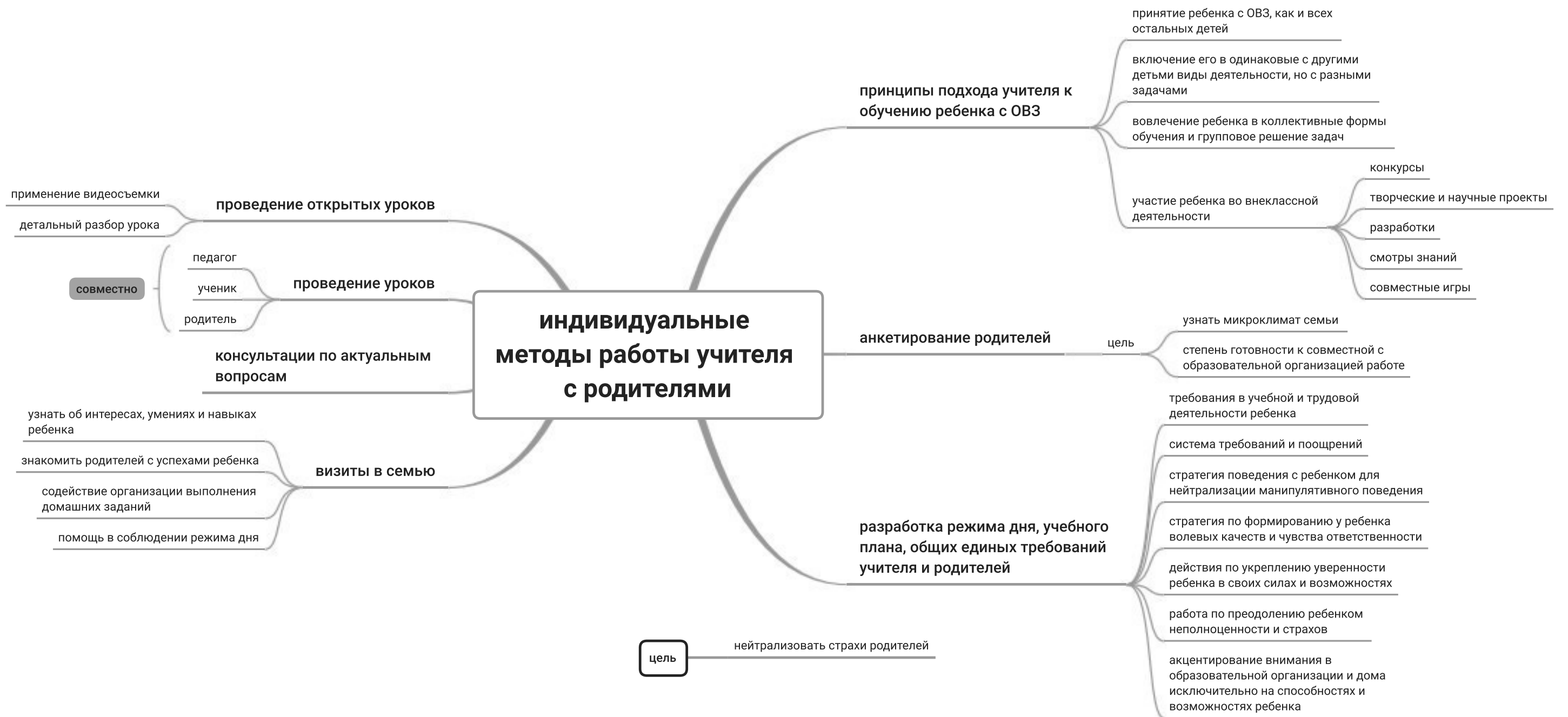
коррекция неконструктивных
форм поведения родителя

агрессия

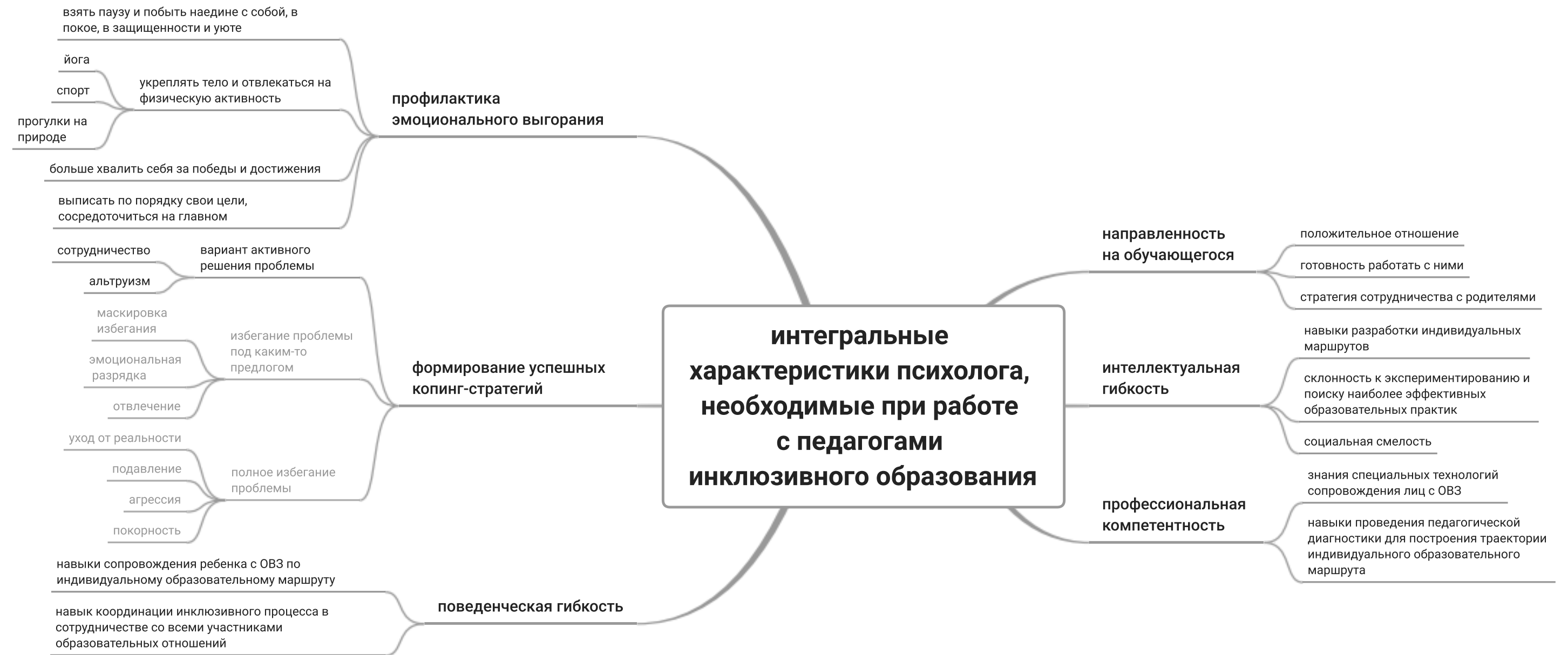
истерические проявления

другие неадекватные поведенческие
реакции









**формы взаимодействия
с родителями в
инклюзивной
образовательной
организации**

1 подготовительный

просвещение родителей по вопросам инклюзивного образования

проведение

родительских собраний

тренингов

консультаций

информирование

обсуждение вопросов, связанных с развитием инклюзивного образования

2 адаптационный

организация и поддержание движения родителей «навстречу» друг другу с целью их взаимной поддержки и взаимодействия

3 полного включения

определение семьей вместе со специалистами наиболее комфортного режима пребывания обучаемого в образовательной организации

особенности и этапы образовательной и коррекционно-развивающей работы

оценка динамики развития

создание аналогичных условий дома

ПРАКТИКУМ

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

МЕТОДИКА «ГРАДУСНИК»

(Н.П. Фетискин)

Цель. Выявление эмоциональных состояний здесь и сейчас. Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Материалы. Специальный бланк методики.

Инструкция. «Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент, и пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния».

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных. Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.



ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ»

Цель. Диагностика личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, он также может рассказать о возможности человека к адаптации.

Материалы. Листы А4, ручка, простой карандаш, ластик, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция. Попросите тестируемого нарисовать два рисунка на этих листах. Первый рисунок должен отображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Задание выполняется последовательно, а именно: после того как будет нарисован человек, предложите нарисовать на другом листе человека под дождем. При этом следует пояснить, что рисунки могут быть объединены общим сюжетом, но могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

Интерпретация рисунка

Первый рисунок отражает представление человека о себе в обычной ситуации, а второй – в неблагоприятной.

Показатель психомоторного тонуса

Нажим

Слабый нажим – пассивность, депрессия.

Сильный нажим – импульсивность.

Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность. Добивается своей цели.

Особенности линий

Легкие линии – недостаток энергии, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность.

Неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

Характеристика линий, которыми рисуется контур фигуры человека

Разрыв контура – сфера конфликта.

Неотрывные линии – изоляция.

Много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Двойные линии – тревога, страх, подозрительность.

Штриховка – зона тревожности.

Размещение рисунка

1. Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.

2. Когда в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.

3. Расположение рисунка преимущественно в нижней части листа указывает на низкую самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе, незаинтересованность своего положения в обществе.

4. Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.

5. Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует свое внимание на будущее.

Человек

Поза, ракурс

Если человек повернут влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом.

Если человек повернут вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.

Голова

Непропорционально большая голова – высокая значимость интеллекта.

Маленькая голова – низкая значимость интеллекта

Голова отсутствует – гиперактивность, импульсивность.

Глаза

Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.

Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов.

Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос

Нос выдающийся с горбинкой – презрение, ирония.

Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши

Уши очень большие – подозрительность.

Уши маленькие – стремление не слышать и не воспринимать критику.

Волосы

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

Фигура

Очень полная – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнувшаяся от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм.

Руки

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки расположены близко к телу – напряжение.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки расставлены в разные стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.

Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.

Очень большие кисти – потребность в общении.

Кисти рук зачернены – конфликтность.

Большой кулак, острые ногти – агрессивность.

Большие пальцы – грубость, агрессия.

Ноги

Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

Средства защиты от дождя

Зонт, головной убор, плащ и т.д. – это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями.

Очень большой зонт – желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц.

Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих людей.

Изображена фигура в профиль или со спины — испытуемый старается оторваться от действительности (так проявляется самозащита). Соответственно, это говорит о том, что у испытуемого сложности с установлением контакта с другими людьми.

Фон, окружение

Дождь

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде.

Уравновешенные, одинаковые, в одну сторону, штрихи говорят о сбалансированной окружающей среде.

Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная.

Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности.

Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывают на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Лужи, грязь

Символизируют нерешенные проблемы, отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя».

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Тучи

Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности.

Молния

Молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека.

Радуга

Нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Одежда

Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. п.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Другие дополнительные детали и предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т. д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

Когда персонаж одет во много вещей, то это позволяет сделать вывод о том, что испытуемый нуждается в опеке; если же человек на изображении раздет (или тело прикрыто незначительным количеством предметов гардероба), значит, испытуемый импульсивен, отвергает определённые стереотипы поведения в тех или иных ситуациях.

Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Интерпретация цвета в рисунке

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша или одного-двух цветов) – пассивность, астения, депрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения или отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание холодных тонов – снижение настроения, субдепрессия.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым или синим) – депрессия, повышенная напряженность.

Много красного цвета указывает на тревогу, эмоциональное напряжение, иногда агрессивность.

Много красного цвета в сочетании с темными тонами – депрессия.

РИСУНОЧНАЯ МЕТОДИКА «ВУЛКАН»

Цель. Диагностика эмоционального состояния, коррекция агрессивных проявлений.

Материалы. Листы А4, ручка, простой карандаш, ластик, цветные карандаши, фломастеры.

Предварительная процедура

Чтобы получить достоверные результаты, перед проведением диагностики установите контакт с испытуемым, создайте доброжелательную атмосферу — для этого придерживайтесь рекомендаций.

Беседа должна проходить в комфортном пространстве, не на бегу, ее не должны слышать, наблюдать, прерывать другие люди (за исключением случаев, когда с согласия ребенка на консультации находится его родитель).

Если это первая встреча — представьтесь. Коротко, но понятно объясните свои профессиональные задачи. Если вы уже работали с испытуемым, то расскажите ему, какую цель преследует эта встреча, например: «Мы попробуем понять, как сделать твою жизнь более радостной». Сориентируйте его по времени, например: «У нас есть полчаса».

Ответьте на все вопросы относительно процедуры и результата диагностики, например: «Я хочу предложить тебе сделать один тест. В нем надо порисовать. Вот есть листы, вот карандаши. Я тебе сегодня расскажу, что означает твой рисунок. Сделаешь?».

Если ваш ответ на вопрос(ы) может снизить достоверность данных, например, «А вулкан что означает?», дайте сначала общий ответ, а разъяснения — после завершения диагностической процедуры, например: «Эта методика про некоторые твои особенности, я тебе обязательно все расскажу подробно, когда мы закончим». Если ребенок отказывается от выполнения методики, не настаивайте.

Инструкция. «Нарисуй вулкан».

Время на выполнение методики не ограничивайте.

На уточняющие вопросы: «какой?», «какого размера?», «можно ли раскрашивать?», отвечайте таким образом, чтобы не оказать никакого влияния на будущий рисунок, например: «Как тебе захочется», «Совершенно любой», «Как угодно» и т. п.

После того как испытуемый выполнит рисунок, попросите его ответить на вопросы: «Какой это вулкан? Как можно помочь вулкану?». Если у него возникают вопросы («как это — помочь?», «зачем» и т. п.), предложите дать любой ответ — все, что приходит в голову.

В течение этой встречи дайте обратную связь — расскажите об основных выявленных тенденциях. При этом используйте понятную испытуемому лексику. Например: «Ты чем-то похож на этот вулкан. Когда ты злишься, ты кипишь, кричишь, может быть, даже что-то пинаешь или бросаешь»; «В твоём внутреннем мире накопилось очень много разных чувств. Я вижу тут и тревогу, и злость, и усталость. Но почему-то ты никак это не показываешь другим людям?».

Интерпретация рисунка

Изображение вулкана и его описание символически отражают эмоциональность испытуемого.

При интерпретации вы анализируете:

- сам вулкан;
- извержение;
- дополнительные детали;
- расположение рисунка на листе;
- цветовую гамму;
- словесное описание вулкана.

Вулкан

Изображение вулкана (гора, возвышенность) характеризует уровень эмоциональности испытуемого. В первую очередь вы интерпретируете размер вулкана.

Чем крупнее вулкан, тем более эмоционален автор рисунка. Условно «нормальным» (средним, типичным) является изображение вулкана примерно на 1/2 листа.

Вулкан, занимающий 2/3 листа и более, служит признаком высокой эмоциональности: человек переживает интенсивные эмоции, обладает сильной внутренней реакцией на происходящие события.

Вулкан, размеры которого менее 1/3 листа, указывает или на невысокую эмоциональность, малый отклик внешних событий во внутренней жизни человека, или на наличие «психологического запрета» на эмоции. Подобный «запрет» складывается под влиянием воспитания, опыта, профессиональной деятельности. Как правило, это неосознаваемое желание избежать эмоций — всех или некоторых, например гнева. Анализируя изображение вулкана, обратите внимание на характер линий. Мелкая штриховка, исправления, перерисовывания указывают на тревожность; крупные штрихи — на импульсивность. Сильный нажим, жирные линии рисунка свидетельствуют о напряжении, стремлении к доминированию; слабый нажим, еле заметные линии — о робости, чувстве незащищенности.

Извержение

Извержение отражает специфику выражения эмоций вовне.

Извержение лавы вверх и в стороны — показатель того, что испытуемый открыто, ясно и тем более бурно, чем более бурно извержение на рисунке, выражает свои переживания и чувства.

Лава, текущая вниз по вулкану, — символически отражает сильные переживания, которые глубоко задела ребенка, его травматический эмоциональный опыт. Это эмоциональные события, к которым он бессознательно возвращается снова и снова.

Если вулкан извергает только дым или пар — испытуемый в некоторой мере проявляет свои эмоции, но делает это не прямо, не в полной мере, неконгруэнтно. То есть реально переживаемое и внешне выражаемое не вполне или вообще не совпадают.

Отсутствует извержение — знак того, что испытуемый вообще не показывает свои чувства.

Используя эту методику, вы можете встретить рисунки, на которых жерло вулкана покрыто льдом или заснежено. Это символическое выражение «замороженной эмоциональности», запрета на эмоции, их вытеснения из сознания.

Достаточно часто в рисунках извергающихся вулканов встречаются летящие в разные стороны камни. Это показатель определенных разрушительных тенденций, что характерно для агрессивных людей, а также для тех, кто пережил жизненные события и оценивает их как удары.

Дополнительные детали

Часто испытуемые рисуют не только вулкан, но и какие-то другие объекты.

Они носят символический характер и отражают нечто актуальное и значимое для испытуемого, поэтому обязательно учитывайте их при анализе рисунка. Все варианты описать невозможно — приведем типичные.

Если нарисованы люди — спросите, кто это (например, семья, группа отдыхающих, влюбленная парочка, одинокий путник, жертвы извержения).

Изображение людей символически отражает то, как видит себя испытуемый в человеческих отношениях — включенным в них или одиноким, счастливым или несчастным, справляющимся с обстоятельствами жизни или сокрушенным ими.

Здания чаще всего символически изображают значимые человеческие общности, например, родной дом и семью, сверстников, профессиональную группу. Также дом — символ тела, поэтому его изображение может указывать на высокую значимость телесности, например, движений, пищи, физических радостей, сексуальных отношений.

Животные, как правило, отражают представление испытуемого о доброжелательности или опасности мира: он состоит из хищников или безвредных существ, противных или милых созданий.

Изображение вулкана среди сходных объектов — гор или других вулканов — говорит о сильной включенности испытуемого в отношения, его стремлении избегать одиночества, объединяться, иногда симбиотически сливаться (особенно вероятно, если дорисована одна гора, т. е. образована пара).

Традиционно в проективных рисуночных методиках обращают внимание на такие объекты, как:
солнце — выражает потребность в большей любви и поддержке от окружающих; часто служит указателем постоянного влияния сильной родительской фигуры, как правило, матери;
луна — скрытность, потаенность, тяга к таинственному;
облака, тучи — неприятные текущие жизненные обстоятельства.

Чем больше количество изображенных дополнительных, не заданных инструкцией объектов на рисунке, тем в большей степени клиент испытывает тревогу перед неопределенностью.

Расположение рисунка на листе

Анализируя расположение рисунка, обратите внимание на то, смещен ли он относительно осей симметрии вправо или влево, вверх или вниз.

Сдвиг от центра вправо указывает на ориентацию на будущее, уход от настоящего вперед, на мечты и фантазии о предстоящем; влево — на уход от настоящего назад, возврат к прошлому, иногда на фиксацию на прошлых переживаниях.

Нижняя и верхняя половины листа отражают соответственно бессознательные и осознанные переживания. Если большая часть объектов и деталей расположена ниже горизонтальной оси листа, это свидетельствует о малой осознанности переживаний, активном влиянии бессознательных процессов на повседневные события и отношения. Расположение выше горизонтальной оси листа свойственно рациональным, хорошо осознающим себя людям.

Существует также определенная связь с самооценкой и уверенностью: чем ниже расположен рисунок на листе, тем в меньшей степени человек на данный момент уверен в себе и готов к действиям.

Цветовая гамма

Цвета, использованные в рисунке, дополняют сведения об эмоциональном состоянии испытуемого.

Красный — показатель высокой энергичности, эмоциональности, страстности, иногда агрессии. Оранжевый указывает на переживание чувства небезопасности. Желтый — любимый цвет эмоционально благополучных детей, в целом его использование говорит о позитивном состоянии испытуемого, но может быть указателем инфантильности, если рисунок выполнен взрослым. Зеленый цвет считается признаком уравновешенности; синий — выраженных «мужских» черт характера (напора, самоконтроля, рациональности); фиолетовый — тяги к таинственному и тревоги (часто встречается в рисунках подростков и беременных женщин); черный цвет — протестный, также очень характерный для подростков.

Мрачная цветовая гамма, как правило, отражает пессимизм и усталость испытуемого. Рисунки, выполненные одним цветом (только черным, только красным), свидетельствуют о нежелании испытуемого показывать свое истинное состояние, о закрытости. Нелепое использование цвета (зеленая лава, фиолетовый вулкан и т. п.) может быть признаком неадекватности эмоциональных реакций.

Анализируя цветовую гамму, интерпретируйте состояние испытуемого осторожно и обязательно соотнесите с другими выявленными признаками. Обратите внимание на общее впечатление от всего рисунка, попробуйте мысленно оживить его, представить изображение реальным. Определите, какое ощущение от этого возникает: радости, печали, опасности, заброшенности.

Словесное описание вулкана

Ответ на вопрос «Какой это вулкан?» отражает некоторые представления о самом себе. Вариантов может быть очень много — страшный, большой, одинокий, красивый, бурлящий, потухший, впечатляющий и т. п. Как правило, эти эпитеты могут быть прямо перенесены на личностные качества человека: большой он или маленький, действующий или пассивный, опасный или дружелюбный, приятный или нет.

Если учащийся затрудняется ответить на вопрос о том, какой вулкан, можно предположить трудности самопонимания, но только при условии, что испытуемый чувствует себя в безопасности и имеет собственную мотивацию к диагностике, а не находится в условиях принуждения.

Ответ на вопрос «Как можно помочь вулкану?» сигнализирует о том, каким образом можно облегчить его эмоциональное состояние. Существует несколько наиболее часто встречающихся вариантов ответов.

«Дать ему взорваться, выкипеть, извергнуться» — у испытуемого существует потребность в том, чтобы накопленные переживания были выражены прямо, полностью; их надо с кем-то в диалоге разделить; надо позволить самому себе быть искренним в проявлении эмоций. Надо стать активнее и меньше ориентироваться на возможное осуждение окружающих в случае искреннего выражения эмоций; перестать запрещать себе сдерживаться.

«Охладить его (дождем, облаками, добавить рядом реку)» — человеку нужно что-то, что поможет снизить интенсивность переживаний. Как правило, он ожидает помощь извне. В отличие от первого варианта, испытуемый не хочет поделиться эмоциями, он хочет их не испытывать.

«Добавить другие вулканы» — ребенок переживает одиночество, чувствует себя брошенным, нуждается в психологически близких отношениях и поддержке.

«Превратить вулкан в место для развлечения и радости (зону аттракционов, экскурсий, сафари-парк и т. п.)» — испытуемый хочет измениться, стать привлекательным для окружающих, нравиться, активно и позитивно взаимодействовать с другими. Этот вариант особенно характерен для детей, которым не хватает радости и поддержки в семье.

«Позаботиться о нем» (убраться вокруг, сделать все красиво, посадить на его склонах цветы) — прямая потребность в заботе и уходе.

«Ему никак не помочь» — испытуемый переживает жизненную ситуацию как не имеющую выхода; сопротивляется идее помощи и, как правило, не готов к психологическому вмешательству.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ (МИС) (С.Р. Пантелеев)

Цель. Выявление структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения.

Описание. Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте «+», если не согласны, то «-». Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение, это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____

Возраст _____

Другие сведения _____

Дата обследования _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые «сырые» баллы.

Совпадение ответа обследуемого с «ключом» оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку «согласен», затем - по признаку «не согласен». Полученные результаты суммируются. Затем сумма «сырых» баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода «сырого» балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный «сырой» балл или интервал индивидуальных «сырых» баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если «сырой» балл по шкале «Самопринятие» равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного «Я». Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала «Закрытость» определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или

недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. Шкала «Самоуверенность» выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала «Саморуководство» отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляторные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала «Отраженное самоотношение» характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. Шкала «Самоценность» передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала «Самопринятие» позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.

7. Шкала «Самопривязанность» выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». Желание развивать и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. Шкала «Внутренняя конфликтность» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала «Самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО «ВЫГОРАНИЯ»

(А. А. Рукавишников)

Цель. Интегральная диагностика психического «выгорания», включающую 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», а также в соответствии с ответами «редко» и «часто». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

Бланк

Утверждения	Варианты ответов			
	Обычно	Часто	Редко	Никогда
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 учеников 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 ученикам.				
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 невыносима.				
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.				
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.				
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.				
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.				
41. Я люблю свою работу.				
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.				
43. Меня раздражает поведение моих учеников.				
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 черствым 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 на 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 домашние обязанности.				
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.				
65. Чувствую, что могу дать детям 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 учеников.				

Обработка и интерпретация данных

Шкалы методики:

1. Шкала психоэмоционального истощения (ПИ),
2. Шкала личностного отдаления (ЛО),
3. Шкала 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 систему («часто» - 3 балла, «обычно» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов) и 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 истощение» (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 отдаление» (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 характеристики шкал

Психоэмоциональное истощение - процесс исчерпания 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 в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»

(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Цель. Изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа: «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день».

Бланк

Утверждения	Варианты ответов					
	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
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 с 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 многим, 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).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» - 0 баллов;
- «очень редко» - 1 балл;
- «иногда» - 3 балла;
- «часто» - 4 балла;
- «очень часто» - 5 баллов;
- «каждый день» - 6 баллов.

Ключ к опроснику

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника. Учитываются только ответы «да».

Шкала	Пункты	Максимальная сумма баллов
«Эмоциональное истощение»	1, 2,3,6, 8, 13, 14, 16, 20	54
«Деперсонализация»	5, 10, 11, 15, 22	30
«Редукция личных достижений»	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Для увеличения выносливости придерживайтесь советов по образу жизни:

1. Спите каждую ночь по 8-9 часов
2. Двигайтесь и регулярно занимайтесь спортом, при возможности делайте это на свежем воздухе или на природе
3. Ешьте здоровую пищу в достаточном количестве
4. Употребляйте достаточное количество жидкости
5. Избегайте алкоголя, наркотических веществ, кофеина, а также других возбуждающих напитков и продуктов
6. Занимайтесь вещами, которые приносят радость и удовлетворение
7. Поддерживайте отношения с членами семьи, друзьями и родственниками; проводите вместе время; открывайтесь близким
8. Проводите время самостоятельно, обращайтесь внимание на свой внутренний мир
9. Регулярно занимайтесь умственной деятельностью, работайте или учитесь с интересом и удовольствием
10. Отдыхайте и расслабляйтесь
11. Позвольте себе совершать ошибки, ведите и общайтесь с собой так, как с лучшим другом

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

ПРОСТОЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Сядьте удобно. Многим удобно облокотиться на спинку, а ноги поставить на землю. Когда почувствуете себя комфортно, закройте глаза. Следите за тем, как вы вдыхаете и снова выдыхаете. Старайтесь вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

Положите руку на живот и ощутите, как во время дыхания живот поднимается и опускается. Во время вдоха мысленно или тихо вслух произнесите «вход», когда выдыхаете - «выход».

Думайте только о своём дыхании и повторяйте слова «вдох» и «выход». Можете также попробовать сосчитать до десяти — вдох на один, выдох на два и так до десяти, после чего начните заново. При возникновении посторонних мыслей, попробуйте снова направлять внимание на процесс дыхания, счёт или произнесение слов «вдох» и «выход».

Продолжайте дышать так в течение примерно двух минут.

Теперь снова обратите внимание на звуки вокруг и подумайте о том, где вы сейчас находитесь. Потихоньку откройте глаза и оглядитесь вокруг. Обратите внимание и подумайте о том, стало ли вам спокойнее.

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ С ПРОГРЕССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИЕЙ

Упражнение можно делать сидя, лежа или в иной удобной позе. Принцип упражнения очень прост - нужно попеременно сосредотачиваться на каждой части тела, напрягая ее и опять расслабляя.

Инструкция. Вначале нужно немного успокоиться, глубоко вдыхая и выдыхая в течение некоторого времени. Во время каждого выдоха вы можете говорить своему телу “расслабься” и позволять себе это делать.

Сосредоточьтесь на какой-либо части тела и определите, насколько напряжённой или расслабленной она является на данный момент.

Напрягите мышцы настолько сильно, насколько возможно - так сильно, что мышцы могут даже начать дрожать от напряжения. Задержите напряжение примерно на 10 секунд и расслабьтесь.

Почувствуйте изменения в напряжённой и затем расслабленной части тела.

Сосредоточьтесь теперь на другой части тела.

Начните с головы. Затем должны идти шея и плечи, руки по одной, верхняя часть тела, область живота, по-отдельности бедра, голени и ступни. Если вам удобнее наоборот, то можете начать со ступней.

После того, как вы напряжете/расслабите каждую часть тела, побудьте немного в состоянии покоя и ощутите изменения. Затем вы можете повторить действия.

УПРАЖНЕНИЕ «1 МИНУТА»

Методика заключается в умении отстраниться от повседневных тревог и увидеть то, что приносит радость.

1. Нужно закрыть глаза на 10 секунд
2. Сделать три глубоких вдоха и три длинных выдоха
3. Прежде чем открыть глаза, важно дать себе задание найти глазами три вещи, которые вызывают положительные эмоции.
4. Радость вы должны ощутить в теле. Вы должны ее зафиксировать через ощущения и сказать себе: «Я чувствую радость». Хорошо, если это будет вслух, – это усилит методику».

Самое важное (и сложное) – поймать ощущение счастья, даже если оно мимолетно. В дальнейшем упражнение будет даваться все легче и легче.

«В дальнейшем, развиваясь и совершенствуясь, вы должны будете научиться не только видеть то, что вас радует, но и слышать, и ощущать. Важно, чтобы вы это сознательно фиксировали, – сейчас это ощущение, вид, звук радуют меня.

Сложности

—трудно поверить в нее.

—ее достаточно непросто сделать.

—вы не сможете делать ее долго, потому что, получив первый хороший результат, вы начнете наслаждаться и потом будете лениться применять ее, рассчитывая, что ощущение счастья снова к вам придет само.

ТЕХНИКА МОКРЫЙ ЩЕНОК

Цель. Активировать тело и снизить интенсивность неприятных эмоций.



Инструкция.

Встаньте на пол в удобной обуви или босиком. Представьте, что вы самый хорошенький щенок на свете.

Вы умеете плавать, прыгать и бегать.

И как раз только что вышли из воды.

А еще вы умеете просто первоклассно

отряхиваться, да так, что даже полотенце не понадобится!

Начинайте отряхиваться. Трясите ногами, руками, попой, головой, туловищем. Трясите как следует, ни одной капельки не должно остаться! Можно прыгать, можно стряхивать «капли» сначала в одну сторону, потом в другую, можно делать это быстро-быстро или сначала быстро, потом медленно. Подключите фантазию и импровизируйте. А если вам захочется произнести какие-либо звуки, это будет просто отлично!

Не стесняйтесь.

Вы сейчас не просто изображаете щенка, а помогаете активации парасимпатической системе, высвобождаете кортизол и адреналин и двигаетесь самыми большими шагами к возвращению себе расслабления и спокойствия.

УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ»

Цель. Развитие навыков релаксации при помощи дыхательной техники и визуализации.

Содержание. Упражнение проводится в кругу. Тренер задает участникам вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?» Если группа не очень большая, важно чтобы высказались все. Тренер обращает внимание группы на то, что спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками. Этот факт еще раз показывает важность индивидуального подхода в использовании любых предлагаемых на тренинге или в специальной литературе техник. После этого тренер предлагает принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда дыхание стало спокойным и ровным, тренер дает участникам следующую инструкцию:

«Представьте, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось». Такое дыхание продолжается в течение 1-2 минут.

Далее тренер повторяет процедуру, спрашивая у группы о цвете, с которым ассоциируются беспокойство, тревога. Теперь участникам группы предлагается представить, как после «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги.

Обсуждение. Получилось ли упражнение? Какие были трудности? Какие цвета были у разных участников, с какими образами ассоциировались цвета спокойствия и тревоги? Какие эмоции переживали во время выполнения упражнения? Как чувствуете себя после завершения упражнения?

ТЕХНИКА 4 КРАСКИ

Цель. Снятие эмоционального напряжения.

Материалы. Листы А4, ручка, фломастеры/маркеры/краски/карандаши

Инструкция. Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем свою неприятную эмоцию или переживание. Пусть это будет образ, который придет вам в голову.

Помните, что рисовать «на оценку» противопоказано, рисуем так, как рисуется, а не так, как красиво. Выразите на бумаге все, что у вас внутри.

Когда рисунок будет закончен, возьмите новый лист такого же размера и максимально точно скопируйте ваш рисунок. Нарисуйте то же самое.

Но!

Используя только эти четыре краски: **ЗЕЛЕНУЮ, ГОЛУБУЮ, ЖЕЛТУЮ, ОРАНЖЕВУЮ.**

Обсуждение. Заметьте, что в ваших эмоциях поменялось.

УПРАЖНЕНИЕ «ВУЛКАН»

(модификация упражнения К. Таппервайн 1996)]

Цель. Освоение техники саморегуляции при переживании гнева и агрессии.

Инструкция. «Представьте ваш сильный гнев, который находится внутри высокой горы. Гнева становится все больше и больше, и вот он прорывается наружу. Начинается извержение вулкана. Мы представляем себе как грязь, лава, искры и огонь выносят из нас разрушительную энергию гнева. Мы

внимательно наблюдаем за этим процессом. „Извержение" продолжается до тех пор, пока энергия гнева не выйдет наружу вся. Теперь мы чувствуем себя свободными от гнева. Извержение прекращается, все затихает, и начинается дождь. Дождь превращается в ливень, охлаждая кратер вулкана. Теперь мы подходим к горе, поднимаемся на вершину и заглядываем в кратер. Что там, в глубине?»

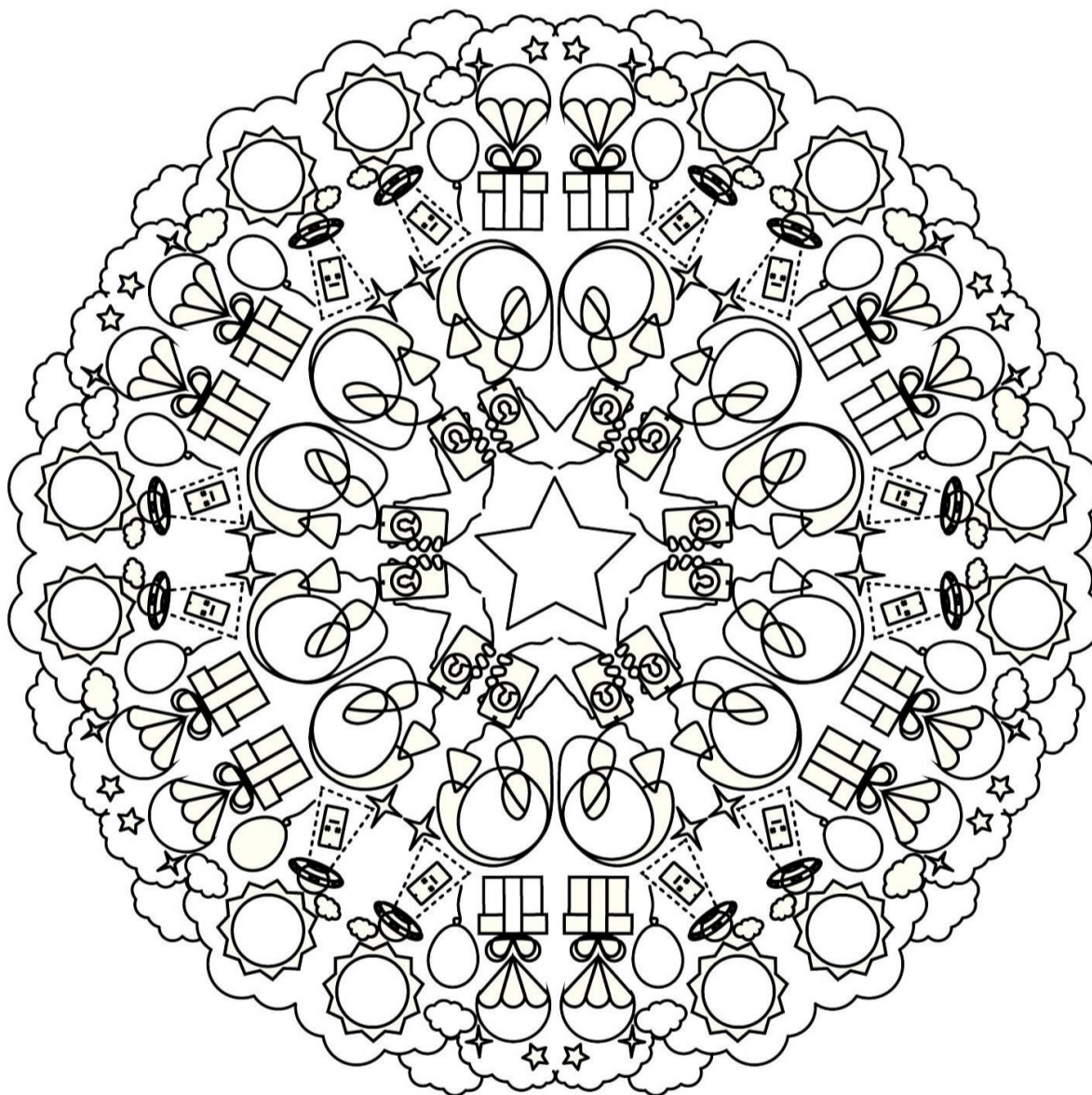
Здесь тренер должен сделать паузу, чтобы все участники имели время внимательно посмотреть на то, что осталось от их агрессии.

«Мы видим там дно, засыпанное серым грунтом, а может, небольшое темное озеро...»

Рекомендации тренеру. Гнев и агрессия у большинства людей ассоциируются с красным цветом, огнем, поэтому образ вулкана удобен для работы с данными эмоциями. После того как тренер произнесет текст, можно спросить у участников, что они увидели на дне вулкана. Если кто-то, подойдя к кратеру, увидел искры или небольшое пламя, почувствовал сильный жар — скорее всего, вся энергия гнева не вышла. Мы предлагаем участнику проделать это упражнение столько раз, сколько необходимо, чтобы в конце действительно увидеть спокойное серое дно. Серый цвет у нас часто ассоциируется с безразличием, апатией, а это значит, что агрессия и гнев ушли и трансформировались в другие чувства.

Восстанавливайте ресурсы

Рисуйте на здоровье!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОИСКА РЕСУРСОВ И ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ

ЧЕТЫРЕ КВАДРАТА

Цель. принятие себя и формирование толерантного отношения к другим.

Материалы. Листы А4, ручка.

Инструкция. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Тренер показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами.)

1	3
2	4

Теперь в квадрате **1** напишите минимум пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Затем заполните квадрат **2**: напишите в нем минимум пять ваших качеств, которые вам не нравятся, вы считаете их негативными. Можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате **2**, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате **3**.

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате **4**.

А сейчас прикройте ладонью квадраты 2 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 3. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 3 и посмотрите на квадраты 2 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

Посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и впишите в него крупно букву «Я».

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Подведение итогов. Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, а будем презирать и невольно вести себя в соответствии с нашим отношением к себе. Мало того, это всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам соответственно, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на кого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

УПРАЖНЕНИЕ «ИСТОЧНИКИ РЕСУРСОВ»

Цель. Осознание источников восстановления личных ресурсов

Материалы. Листы А4 (заготовленный бланк) на каждого участника.

Инструкция. Закройте глаза и спросите себя: Как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?

Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

Разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них: «Ресурсные люди» - «ресурсные занятия» - «ресурсные места»

В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию.

Заполните последовательно каждую колонку таблицы, опираясь на свой опыт, свои ощущения от общения с людьми, в процессе занятий различными видами деятельности, во время пребывания в различных местах. После индивидуальной работы по заполнению таблицы проводится беседа в группе.

Ресурсные люди	Ресурсные занятия	Ресурсные места

Это своеобразная «копилка», к которой можно возвращаться по мере необходимости в сложные моменты жизни, когда вы ощущаете, что необходимо чем-то «подпитаться».

Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Трудно ли было заполнять таблицу? В какой категории перечислено больше всего ресурсов? Какие эмоции испытывали в процессе работы? Какие источники ресурсов дают Вам больше поддержки и энергии? Какие выводы для себя сделали в процессе индивидуальной работы и группового обсуждения?

УПРАЖНЕНИЕ «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ СТРЕССОРОВ»

Цель. Анализ своих ресурсов и планирование действий по преодолению стрессовых воздействий

Материалы. Лист А4, ручка

Инструкция.

1. Составьте перечень стрессоров (стрессовых, негативных воздействий) в Вашей жизни
2. Отметьте те стрессоры, которыми Вы можете управлять
3. Напишите план действий, заполнив колонку 3 и колонку 4
4. По желанию, можно добавить колонку 5 (план на месяц)

Стрессоры в моей жизни	Стрессоры, которые зависят от меня	Что я могу сделать для преодоления в ближайшие 24 часа	Что я могу сделать для преодоления в ближайшую неделю

Обсуждение. Какие впечатления от упражнения? Трудно ли было заполнять таблицу? Что вызвало наибольшие трудности? Какие эмоции и чувства вызвало упражнение? Что дало упражнение – открыли для себя что-то новое? Какие действия предпримите, опираясь на полученные выводы?

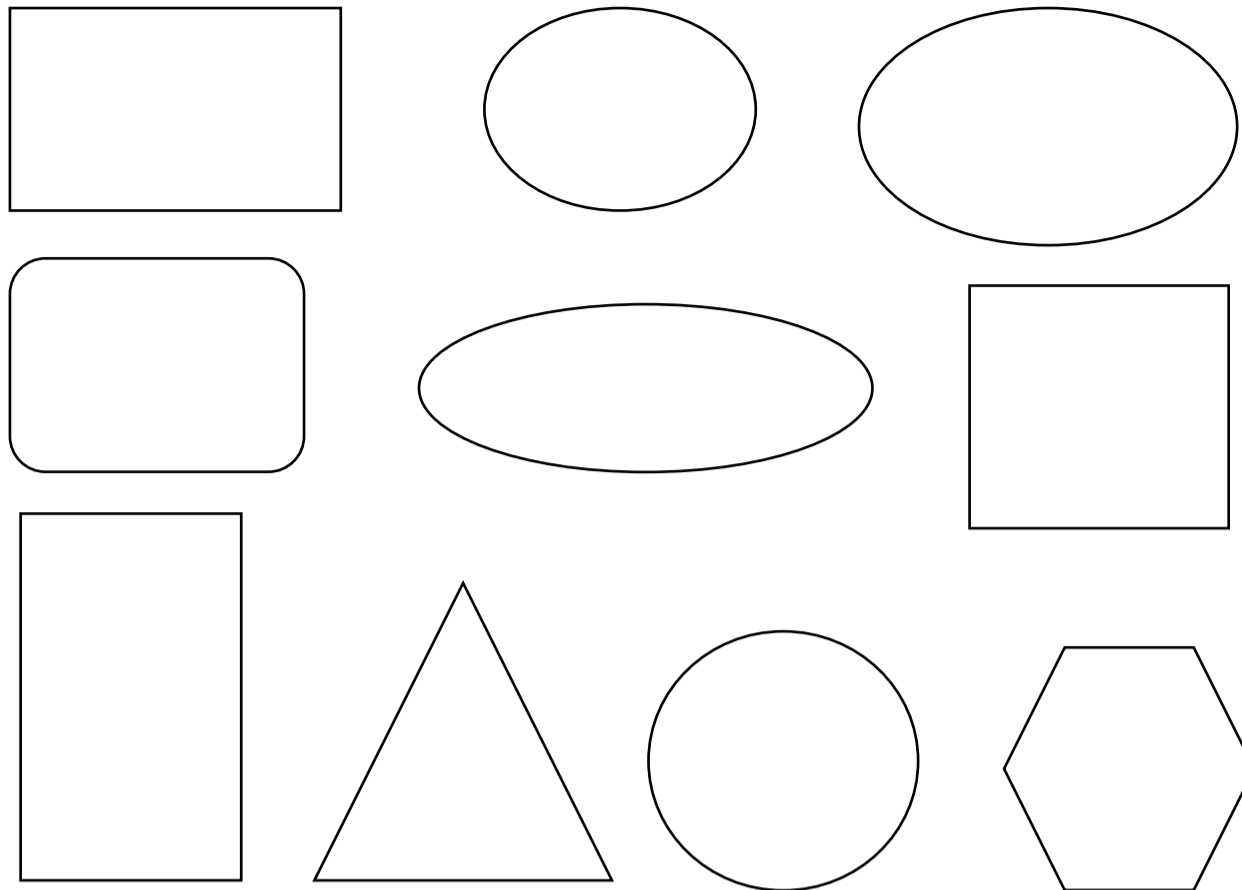
УПРАЖНЕНИЕ «ФИГУРЫ»

Цель. Осознание своих положительных качеств, выявление скрытых ресурсов, самопознание и самопринятие.

Материалы. Специальный бланк, ручка

Инструкция. Напишите свои положительные качества внутри каждой фигуры, изображенной на листе.

Бланк



Интерпретация.

Прямоугольник – это качество придает устойчивость;

Овал – это качество нарисовано на лице;

Большой овал – это качество свойственно в наибольшей степени;

Прямоугольник со скругленными углами – это качество помогает сглаживать острые углы во взаимоотношениях;

Растянутый узкий овал – это качество растягивается во все сферы жизни;

Квадрат – это качество придает индивидуальность;

Вертикальный прямоугольник – это качество помогает расти;

Треугольник – качество, которое вы применяете по-разному;

Круг – качество, придающее внутреннюю гармонию;

Шестиугольник – ... На что похожа эта фигура? Какие ассоциации? Если алмаз, бриллиант – самое дорогое, ценное качество.

Комментарий. Обсудить в группе или индивидуально ход и результат работы. Трудно ли было писать качества, с чем это связано? Какие эмоции были в процессе работы? Какие фигуры были заполнены в первую очередь, почему? Какое качество было написано первым? На какой фигуре возникли сложности? Есть ли незаполненные фигуры, почему? и т.д. Какие мысли и эмоции после выполнения упражнения? и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ «Я – ДОМА, Я – НА РАБОТЕ»

Цель. анализ своего отношения к профессии, анализ своего поведения в различных сферах жизни.

Материалы. Лист А4, ручка

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

Проанализировать:

- похожие черты;
- противоположные черты;
- какой список было составлять легче;
- какой получился объемнее;
- ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия;
- какие выводы для себя сделали;
- что хотелось бы изменить, как это будете делать.

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

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛИКСИР»

Цель. Поиск внутренних ресурсов личности

Материалы. Ручка, лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Тренер. Все мы помним мультфильмы о приключениях отважных галлов Астерикса и Обеликса, пользующихся волшебным эликсиром, сваренным друидом Панорамиксом, в борьбе с римлянами. Наверняка каждый из нас хоть раз в жизни мечтал воспользоваться подобным эликсиром. К счастью или сожалению рецепт зелья был утерян, но средство для восстановления сил, поднятия жизненного тонуса, улучшения качества жизни существует.

Подумайте и запишите минимум 10 идей, как вы можете восстановить свои силы, или какие способы восстановления сил используете уже сейчас. Способы должны быть реальны и осуществимы. По окончании работы проведите вертикальную линию.

Перечитайте еще раз способы восстановления сил и рядом со своими примерами запишите цвет (а лучше прямо нарисуйте), с которым у Вас ассоциируется каждый пункт, затем проведите еще одну вертикальную линию и проранжируйте цвета по степени привлекательности для вас. Присвойте самому привлекательному для вас цвету значение 1, менее привлекательному - 2, еще менее привлекательному - 3 и так далее.

Посмотрите на последний столбик, где у вас находятся числа-оценки привлекательности цветов. Давайте составим ТОП-3 самых эффективных силовосстановителей для вас. Подчеркните горизонтальной линией занятие рядом с цифрой 1, 2 и 3 – эти идеи досуга помогут вам не только получить удовольствие и заряд положительных эмоций, но и восстановить силы.

Обсуждение. Насколько согласны с полученным результатом? Если не согласны, то почему? Что именно привлекает в выбранных занятиях? Как можно сделать эти занятия более ресурсными?

УПРАЖНЕНИЕ «СИМВОЛ СПОКОЙСТВИЯ»

Цель. Осознание ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление.

Материалы. лист А4, фломастеры или карандаши.

Инструкция. «Выберите какую-либо ситуацию, в которой вы хотели бы себя чувствовать более уверенно или спокойно или действовать более эффективно. Составьте для себя формулу, используя правила составления формул самовнушения. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите нижним или полным дыханием. На каждом выдохе произносите про себя свою фразу самовнушения. Дышите таким образом 3-5 минут».

Затем тренер предлагает участникам нарисовать фломастерами на листе бумаги (формат А4) свое состояние на данный момент. Участники часто рисуют виды природы или морские пейзажи, это могут быть также какие-то социальные ситуации. На рисунке тренер просит найти предмет или выбрать какое-то место, являющееся основным источником спокойствия или уверенности в успешном разрешении ситуации. На втором рисунке тренер просит изобразить крупно, во весь лист, выбранный участником символ спокойствия.

Обсуждение. Участники по кругу показывают свои рисунки и делают к ним краткие комментарии, поясняя, почему именно этот образ они выбрали, какими качествами он характеризуется. Тренер стимулирует участников называть как можно больше положительных характеристик данного образа. Тренер может предложить группе помогать друг другу искать и осознавать позитивные и сильные стороны своих объектов. Например, один из участников нашего тренинга изобразил скалу у моря как символ уверенности, назвав такие ее качества, как долгая продолжительность жизни, неуязвимость перед любыми природными катаклизмами, твердость породы. Группа также предложила обратить внимание на такие характеристики скалы, как возможность альпинистам покорять ее вершину (то есть помогать другим добиваться поставленных целей), давать возможность людям любоваться морем с высоты смотровых площадок (развивать у людей чувство прекрасного, чувство единения с природой). Для участника группы такие замечания были неожиданными и стали определенным инсайтом.

В ходе тренинга было видно, что этот участник своим поведением старался продемонстрировать, что он независим от людей и не нуждается в них. Комментарии группы показали ему, что окружающие могут нуждаться в нем, в его поддержке, знаниях и опыте.

ТЕХНИКА УПРАВЛЯЕМОГО ВООБРАЖЕНИЯ «АУРА»

Цель. Осознание своих защитных ресурсов.

Инструкция. Потянитесь. Сядьте удобно. Закройте. Сделайте глубокий вдох и медленный выход. И еще глубокий вдох и медленный выход.

Сейчас мы с вами немного отдохнем. Вы сейчас спокойны, расслаблены. Почувствуйте свое дыхание – глубокое, ровное, спокойное. Почувствуйте свое тело – оно постепенно расслабляется. Прислушайтесь

к различным звукам в аудитории, к моему голосу. Вы сейчас просто отдыхаете, просто сидите. Возможно, вы думаете о чем-то, а может быть просто расслабляетесь и прислушиваетесь к моему голосу, к ощущениям в теле. Вам хорошо, вы спокойны, позвольте себе расслабиться, это легко, вы можете это сделать. Так хорошо просто сидеть, дышать. Вы чувствуете спокойствие. Почувствуйте ваше тело, каждую его клеточку, тепло, ваше дыхание ровное, глубокое, спокойное. Почувствуйте, как приятные теплые волны разливаются по вашему телу от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Хорошо. Вы спокойны, расслаблены, вы просто отдыхаете. Вы чувствуете свое тело, каждую его часть, какие ощущения... Ваше тело – это физическая оболочка и вы его знаете, чувствуете.... А еще вы знаете, что у каждого человека есть и невидимая энергетическая оболочка – Аура, она окружает наше тело. Аура у каждого своя, она зависит от состояния человека и может меняться... Попробуйте увидеть свою ауру – свою энергетическую оболочку, которая окружает ваше тело. Какая она – какого цвета, какой формы? Какие ощущения, чувства она у вас вызывает... Ваша аура, которая окружает ваше тело. Почувствуйте, увидите ее. Получилось это сделать? Запомните, какая она. Как только будете готовы, сделайте глубокий вдох, медленный выдох, и можете открывать глаза.

Получилось? Теперь я предлагаю нарисовать свою ауру. Напишите на листе, какая она – ее качества, какие ощущения и эмоции она у вас вызывает, нравится она вам, что она вам дает – защищает от чего-то?

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения – как чувствовали себя во время изучения Ауры? Удалось ли увидеть, почувствовать ее? Какие чувства и эмоции испытывали во время упражнения?

РИСУНОК «МОЯ ЖИЗНЬ»

Цель. Самопознание, анализ структурных компонентов и баланса сфер жизни. Диагностика ценностных ориентаций, жизненных целей, определение значимых контактов и видов деятельности.

Материалы. Лист А4, карандаши, фломастеры, восковые мелки, ножницы

Инструкция.

Этап 1. Разделить лист на 2 части (не половины, а именно части). Одну часть разделить еще на 2 части.

Этап 2. Берём меньшую часть (можно, кстати, придать ей любую форму). Задание: «Нарисуйте свою жизнь такой, какая она есть сейчас. На рисунок даётся 5 минут» (ограничение времени – важно для диагностики)

После зарисовки группа садиться в круг для презентации и обсуждения рисунков.

Каждому надо подумать и ответить (письменно на обороте листа) и перед группой на такие вопросы:

- Каким получился рисунок?
- Что не получилось?
- Что бы изменили, хотели бы подправить?
- Что хочется добавить?
- Что нарисовали в первую очередь?
- Что нарисовали в последнюю очередь? (на все эти вопросы отвечать лучше письменно, на обороте)
- Каким рисунок воспринимается другими? (спросить о впечатлениях о каждом рисунке всю группу)

Этап 3. Берём большую часть и накладываем на неё свой рисунок.

Задание: «Дорисовать то, что хочется, что не успели, забыли»

- Отметить для себя, что дорисовано. Написать, что это значит для вас, какие ассоциации с образами, эмоции вызывает. Почему это нарисовали сейчас, а не раньше (письменно, на обороте) (обсуждение в группе)

Этап 4. Убираем первый рисунок с большого листка. На свободном пространстве – рисунок на свободную тему, то, что пожелаете.

- Что нарисовали? Что это значит? Эмоции? (ассоциации...)

Последняя дорисовка – это ваши жизненные ориентации – то, что для вас важно, ваши ценности, приоритеты, направления движения.

УПРАЖНЕНИЕ «РЕШЕНИЕ УЖЕ ЕСТЬ»

Цель. Поиск внешних ресурсов и позитивных контактов для решения ситуации.

Материалы. Бланк «солнышко», ручка

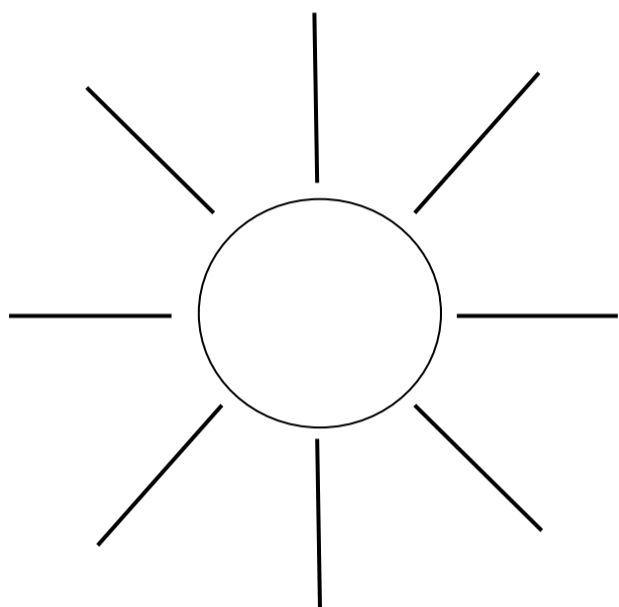
Инструкция. Выберите какую жизненную ситуацию, которая требует решения. Представьте, как эта ситуация выглядела бы, если бы проблема уже была решена.

В процессе работы должны будете выяснить его позитивные контакты с ближайшим окружением (родственники, друзья, соседи и коллеги, организации). Можем назвать это внешними ресурсами. Здесь важно только учесть, что считает для себя возможным использовать сам человек, на какие свои

внутренние и внешние ресурсы он может положиться, чтобы решить свою проблему. А наша задача – помочь ему осознать эти ресурсы, найти их в себе или рядом с собой.

Деятельность, в фокусе которой поиски решений, а именно, краткосрочный терапевтический метод заключается в том, чтобы сосредоточиться на жизни, которую воображает себе человек после того, как проблема будет преодолена. Путеводные нити, ведущие к решению, часто находятся там, где эта проблема, в отличие от прочих ситуаций, не является столь острой. Как поступит клиент в этом случае, о чем он будет думать, что почувствует? Можно ли еще что-то извлечь из этого, может быть, в другой связи. Другими словами, этот метод включает в себя стремление извлечь как можно больше пользы из того, что работоспособно, сохранно и вместе с клиентом добиться хотя бы небольших перемен, которые позднее можно развить и изыскать успеха.

Таким образом, работа может выглядеть следующим образом: в центре круга клиент может прописать несколько предложений, поясняющих, как могла бы выглядеть его жизнь через 5 лет (через 3 года, через год), а на лучиках записывать, каким путем он собирается этого достигнуть. Прежде, чем начать беседу по методу поиска ресурсов, помните о том, что необходимо несколько минут посвятить созданию атмосферы доверительных отношений.



Обсуждение. Можно начать с вопросов:

1. Как бы вы хотели, чтобы Ваша жизнь (работа) выглядела через 5 лет?
2. За что вы смогли бы поблагодарить себя?
3. Кому бы вы еще сказали «спасибо» за оказание помощи Вам?
4. Что конкретное (пусть даже самое малое) Вы могли бы предложить себе, чтобы желаемое стало действительным?

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ТОЧКИ ОПОРЫ»

Цель. Поиск и анализ внутренних ресурсов для решения жизненных ситуаций.

Материалы. Лист А4, ручка.

Инструкция. Любому человеку в жизни требуется психологическая опора. Это может быть семья, друзья, работа, увлечения. Чем больше таких опор, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях; ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды.

Вам нужно нарисовать круг и разделить его на 5-6 секторов. Обозначить сегменты: например:

«любовь» (вписать имена тех, кто вас любит);

«уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает);

«свобода» (вписать имена тех, с кем вы чувствуете себя естественно и свободно);

"защищенность" (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем ты себя чувствуете в безопасности) и т.д. по субъективному усмотрению.

К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, на которых участник указывает свои качества, черты и способности, которые ему помогают (опорные точки)

Обсуждение. Какие эмоции и мысли вызвало упражнение? Какие выводы для себя сделали? Узнали ли о себе что-то новое? Что написали в первую очередь, а что добавили в конце?

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ»

Цель. Развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки, сплочение коллектива

Ход работы. Посередине круга (в центре аудитории) поставить стул и объявить, что этот стул волшебный. У того, кто на него садится, сразу становятся видны все его лучшие качества. Предложить кому-либо сесть на стул. Остальные участники называют хорошие качества сидящего на стуле. На стуле должны посидеть все желающие.

Обсуждение. Как чувствовали себя, сидя на волшебном стуле? Что изменилось после упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «ДОРISУЙ И ПЕРЕДАЙ»

Цель. Создание позитивного настроения, сплочение и укрепление коммуникативных связей в группе.

Ход работы. Участники сидят в кругу. У каждого в распоряжении ручка или карандаш, при этом хорошо, если цвета у участников разные.

1. Раздайте каждому по листу бумаги.
2. Настройте участников на приятный сюжет рисунка. И дайте команду приступать.
3. Спустя минуту, остановите процесс, попросите передать лист бумаги соседу справа.
4. Теперь у каждого в руках чей-то рисунок. Задача – рассмотреть нарисованное и по команде продолжать рисование, дополняя рисунок своими деталями, развивая сюжет.
5. Спустя минуту вновь попросите участников остановить процесс рисования и передать рисунок соседу справа.
6. Так каждый лист должен обойти всех участников. И к концу выполнения упражнения получится целая галерея совместно созданных сюжетов.
7. Так как у участников в руках всё ещё по листу с рисунками, пусть каждый рассмотрит работу, находящуюся у него и в соответствии с содержанием придумает осмысленное название.
8. Вкратце, по очереди, участники представляют группе получившиеся работы.

Обсуждение. Понравился ли рисунок, который вернулся? Насколько он гармоничен? Хочется ли задать вопрос автору той или иной детали рисунка? Что-то хочется изменить в рисунке? Какие эмоции после упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «НЕОБЫЧНАЯ ЛОТЕРЕЯ»

Цель. Сплочение группы, самопознание.

Материалы. Непрозрачный мешок с набор различных предметов.

Ход работы. Участнику предлагается «в закрытую» вытянуть предмет из мешочка и закончить фразу: «Я похож на (называет предмет) потому что...»

Обсуждение. Трудно ли было находить объяснение? Что нового узнали о себе, о других? Что удивило, заставило задуматься?

ГРУППОВАЯ МАНДАЛА

Цель. Развить чувство единства в процессе групповой работы над рисунком.

Ход работы. Группа совместными усилиями готовит рабочее место, материалы, бумагу, выбирает способ начертить круг. Каждый участник должен принять участие в рисовании мандалы. В процессе цветового заполнения круга должно сохраняться молчание.

Обратная связь от группы. Вербализация своего эмоционального и физического состояния. Пожелания друг другу по кругу.

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ РУКА»

Цель. Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

Материалы. Лист А4, ручка

Инструкция. Подписать свой лист. Обвести ладонь (и на каждом пальце написать свое качество). Листы передаются по кругу. Каждый должен дописать качество, которое присуще обладателю ладони.

Обсуждение. Какие впечатления от упражнения? Узнали что-то новое для себя?

ИГРА «ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ»

Цель. Сплочение группы.

Ход работы. Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Члены группы должны образовать как можно более правильный круг. Как только это удалось, все поворачиваются направо, так что теперь все игроки стоят друг за другом на расстоянии вытянутой руки.

2. Расскажите игрокам, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя. И чем лучше будет взаимодействие в группе, тем прекраснее будет ощущение от игры.

3. Встаньте сами в круг вместе с группой и продемонстрируйте движения рук, которые производят желаемые шорохи:

1. положите ладони на спину стоящего впереди игрока, приблизительно в районе лопаток, и опишите ими круг. Возникший шорох соответствует ветру, предшествующему проливному дождю (фаза А);

2. потихоньку начните нежно похлопывать кончиками пальцев по спине партнера, чередуя при этом обе руки. Это начало дождя (фаза В);

3. теперь начинайте барабанить ладонью по спине партнера (фаза С);

4. вернитесь к фазе В;

5. перейдите к фазе А;

6. остановитесь, пусть руки спокойно полежат на спине партнера.

4. Объясните группе, что это упражнение дает потрясающий эффект, если при этом все закроют глаза.

5. Начинайте игру с фазы А. Стоящий перед вами игрок «передает» это движение дальше – участнику, стоящему перед ним, и т.д., пока оно не вернется к Вам. Когда вы почувствуете, как руки партнера совершают круги по Вашей спине, начинайте фазу В, и так далее, пока последовательность не дойдет до конца. (Каждый продолжает выполнять движение, которое он чувствует своей спиной, до тех пор, пока не получит новый сигнал.)

УПРАЖНЕНИЕ «ГОВОРЯЩИЕ РУКИ»

Цель. Эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта, развитие навыка невербального общения.

Ход упражнения. Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Обсуждение. Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как вы думаете, на что было направлено это упражнение?

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»

Цель. использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Ход упражнения. Участникам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, чтобы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Возможно два варианта:

1) НЕ называя имен (тогда в обсуждении - общий портрет группы по рукам, какая она)

2) НАЗЫВАЯ имена (тогда в обсуждении - какие руки у каждого из участников)

Ведущий описывает свои ощущения от рук (тепло-холодно, мягко-грубо, сухо-влажно, женские-мужские и т.д.), а затем пытается угадать участника.

Обсуждение. Какие впечатления от упражнения? Что понравилось, удивило, запомнилось?

УПРАЖНЕНИЕ «ЗОМБИ»

Цель. Отработать умение работать в команде.

Материалы. Небольшие коробки и ленты или веревки по количеству пар участников.

Ход работы. Объединяются в пары и становятся рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один левой, а другой правой рукой участники должны завернуть приготовленные нами подарки. Нужно крест – накрест обвязать его лентой и завязать бантиком.

Возможно введение запрета на вербальное общение в процессе работы.

Обсуждение. Насколько сложно было выполнить задание? Как считаете, почему возникли трудности? Что можно и нужно сделать, чтобы действия были более слаженными?

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ ПОДУШЕЧКА»

Цель. Сплочение группы.

Материалы. Небольшая яркая подушечка.

Ход работы. Участники сидят в кругу.

Инструкция. У нас есть волшебная подушечка. Каждый по кругу может взять ее в руки, прижать к самому сердцу и сесть на нее, загадав заветное желание. Оно может быть любым. Наберитесь смелости, чтобы рассказать нам о нем. Участники группы всегда поймут и поддержат. Тот, у кого в руках окажется подушечка, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно слушать, не говоря ни слова.

Обсуждение. Трудно ли было поделиться с группой своим желанием? Может, у кого-то в процессе работы возникли еще более важные желания и он хочет рассказать нам о них? Кто может выполнить желания? Родители, учителя, одноклассники или кто-то еще?

УПРАЖНЕНИЕ «СОСЕД СПРАВА»

Цель. Сплочение группы, формирование коммуникативных навыков.

Инструкция. Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед. Получив ответ, ведущий спрашивает у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

Обсуждение. Что чувствовали, когда за вас отвечал другой? Что чувствовали, отвечая за другого человека? к каким выводам пришли? Что нового и интересного узнали?

ЛИТЕРАТУРА

1. Медицинское и психолого-педагогическое обеспечение. Практическое пособие / Под ред. Е.В. Коневой. – Ярославль, 2013. – 48 с.
2. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.
3. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ: Хранитель; СПб.: Сова, 2008. - 671 с.
4. Педагогика и психология инклюзивного образования: учебное пособие / Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова, Г.В. Юсупова и др.; под ред. Д.З. Ахметовой. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. – 204 с.
5. Пюра, Д. С. Проблемы и особенности родителей детей с ОВЗ / Д. С. Пюра, М. В. Долгова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 15 (253). — С. 247-250. — URL: <https://moluch.ru/archive/253/58061/> (дата обращения: 17.06.2023).
6. Сунцова А.С. Теории и технологии инклюзивного образования: учебное пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2013. – 110 с.
7. Фетискин Н. П., козлов В. В., мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 490 с.

Учебное пособие

**ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ
ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

А.А. Карташова, А.А. Корнеева, Е.А. Куба

Подписано в печать 25.11.2023. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «Таймс».

Усл. печ. л. 5,29. Уч-изд. л. 7,28.

Тираж 500 экз. Заказ № 575.

Цена договорная.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика
в типографии издательства ООО «Печатный двор».

Г.Челябинск, ул.Кирова, 130, к1