

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ
СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ**

Магистерская диссертация
обучающегося по направлению подготовки
37.04.01 Психология,
магистерская программа Психология управления
очной формы обучения, группы 02061606
Фисенко Марии Олеговны

Научный руководитель:
к. псих. н., доц.
Овсяникова Е.А.

Рецензент:
к. псих. н., доцент кафедры
психологии и дефектологии
ОГАОУ ДПО «БелИРО»
Репринцева Г.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ	8
1.1. Феномен психологического благополучия	8
1.2. Подходы к изучению проблемы психологического благополучия личности и его структуры	17
1.3. Понятие, функции и уровни развития саморегуляции поведения	25
1.4. Концепции индивидуальных стилей саморегуляции	31
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ	40
2.1. Организация и методы исследования	40
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	42
2.3. Программа и рекомендации психологам образования по повышению уровня психологического благополучия личности психологов путем развития саморегуляции поведения	57
2.4. Результаты формирующего эксперимента	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	75
ПРИЛОЖЕНИЯ	84
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления	84
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных	101
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных	109
Приложение 4. Программа повышения уровня психологического благополучия личности психологов путем развития саморегуляции поведения	112

ВВЕДЕНИЕ

Современная ситуация реформирования системы образования повышает требования к работе специалистов психолого-педагогической службы в образовательной организации. Особенно значимым становится не только уровень профессиональной компетенции специалиста, но и уровень его личностной готовности, представляющийся важным условием успешной профессиональной деятельности. На фоне выделенных профессионально значимых личностных качеств, продолжается поиск интегративных личностных образований, необходимых для эффективного профессионального функционирования в области помогающих профессий. В качестве одного из таких интегративных образований можно рассматривать психологическое благополучие личности.

В зарубежной и отечественной психологии были исследованы факторы психологического благополучия личности (М. Аргайл, И. Бонивелл, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов, М. Селигман, N. Bradburn), предложена его модель (С. Ryff), структура (П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева, С. Ryff), обнаружены его связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), ценностно-смысловыми образованиями (Р.М. Шамионов), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина), условиями окружающей среды (О.С. Ширяева), толерантностью (Н.К. Бахарева), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов), предложена психолого-педагогическая модель его формирования (О.А. Идобаева).

Содержание, концепции психической саморегуляции, ее развитие на разных возрастных этапах рассматривали в своих трудах такие ученые, как К.А. Абульханова-Славская, Н.А. Бабаева, О.А. Конопкин, М.С. Лузянина, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров и др. Они выделили основные понятия данного явления, структурные модели саморегуляции, этапы становления системы саморегуляции.

Однако, при всем разнообразии исследований, за рамками научного анализа остается изучение психологического благополучия личности психологов образования, его зависимости от стиля саморегуляции поведения.

Личность психолога рассматривается как одно из важнейших условий эффективности оказания психологической помощи. Определены особые требования к личности специалиста–психолога, совпадающие по содержанию с компонентами психологического благополучия: самопринятием, личностным ростом; автономией, успешностью в управлении средой, позитивными отношениями с окружающими, наличием жизненных целей.

В связи с этим возникает необходимость изучения и развития отдельных компонентов психологического благополучия личности психологов образования.

Все вышеизложенное определило выбор темы и цели исследования.

Проблема исследования: каковы особенности стиля саморегуляции поведения как условия сохранения психологического благополучия личности психологов образования?

Цель исследования: изучить особенности стиля саморегуляции поведения как условия сохранения психологического благополучия личности психологов образования и разработать программу развития стилей саморегуляции поведения педагогов-психологов как средство повышения уровня психологического благополучия.

Объект исследования: психологическое благополучие личности психологов образования.

Предмет исследования: стиль саморегуляции поведения как условие сохранения психологического благополучия личности психологов образования.

Гипотеза исследования: чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции поведения как гибкость, самостоятельность в принятии решений и поведении, способность планировать и организовывать

свою деятельность, тем выше уровень психологического благополучия личности психологов образования. Чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции поведения как ригидность, низкий уровень адаптивности к изменяющимся условиям, отсутствие способности планирования своей деятельности, тем ниже уровень психологического благополучия личности психологов образования.

Развитие стилей саморегуляции поведения будет способствовать повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования.

Задачи:

1. Проанализировать подходы, имеющиеся в психолого-педагогических исследованиях, по проблеме стиля саморегуляции поведения как условия сохранения психологического благополучия личности психологов образования.

2. Изучить особенности стиля саморегуляции поведения и психологического благополучия личности психологов образования.

3. Установить наличие связи между стилем саморегуляции поведения и психологическим благополучием личности психологов образования.

4. Разработать план формирующего эксперимента и реализовать его.

5. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

Теоретико-методологической основой исследования явились основные принципы отечественной и зарубежной психологии: принцип единства сознания и деятельности, принцип развития, принцип детерминизма, психодинамический принцип. В своей работе мы опирались на концепции психологического благополучия N. Bradburn, С. Ryff; на представления о структуре психологического благополучия С. Ryff, А.В. Ворониной, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, О.С. Ширяевой. При раскрытии особенностей содержания саморегуляции поведения мы

придерживались подхода В.И. Моросановой, которая выделила не только структурные компоненты явления, но и определила индивидуально-типические стили саморегуляции поведения личности, а также создала инструмент для измерения данного показателя.

Методы исследования:

1. Теоретические: сравнение, анализ и обобщение материала.
2. Эмпирические: тестирование, коррекционно-развивающая работа.
3. Методы количественной и качественной обработки эмпирических данных (множественный регрессионный анализ, критерий Манна-Уитни).
4. Методы анализа и интерпретации данных.

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью стандартных программ из пакета SPSS-13.

Методики исследования:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения 2004» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз;
2. Методика «Шкала психологического благополучия» – русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being», предложенный С. Ryff.

Положения, выносимые на защиту:

1. Стиль саморегуляции поведения является условием психологического благополучия личности психологов образования.
2. Развитие стилей саморегуляции поведения будет способствовать повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования. В данной работе изучены компоненты психологического благополучия личности, особенности саморегуляции поведения, профессионально значимые качества психологов образования. Но на современном этапе

развития науки не исследовалась степень влияния саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности психологов образования.

Практическая значимость исследования. На основе результатов исследования разработаны рекомендации для психологов образования по развитию саморегуляции поведения для повышения уровня их психологического благополучия. Также разработана коррекционно-развивающая программа, которая может быть использована администрацией образовательных организаций для регулирования деятельности службы психолого-педагогического сопровождения.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждались на студенческой научно-практической конференции: «Прикладные исследования в возрастной, социальной и педагогической психологии» (г. Белгород, 13.04.2018), проходившей на кафедре возрастной и социальной психологии Педагогического института НИУ «БелГУ». Программа развития стилей саморегуляции поведения как средство повышения уровня психологического благополучия личности педагогов-психологов внедрена в работу психологической службы МБОУ СОШ № 33 г. Белгорода.

Выборка и база исследования: выборку составили психологи образовательных организаций г.Белгорода. Общий объем выборки 68 человек.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Общий объем работы составил 133 страницы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Феномен психологического благополучия

В психологии с середины 20 века довольно широкое распространение получило психологическое благополучие, выступившее как объект научного исследования. Такое усиление интереса к исследованию данного явления связано с появлением нового направления – позитивной психологии, призывающего направить внимание не только на изучение отклонений и заболеваний психики, но и на ресурсы и потенциал личности, ее позитивное функционирование.

Ключевую идею позитивной психологии выразил М. Селигман, по мнению которого «мало очистить человека от неприятных симптомов и проблем, чтобы он начал ощущать себя благополучным и счастливым» [71, с.126]. Также он высказал мысль, что исследование закономерностей оптимальной и благополучной жизнедеятельности должно представлять собой отдельное поле психологических трудов.

Понятие «субъективное благополучие», отмечает одна из лидеров позитивной психологии И. Бонивелл, нередко используется в научной литературе как синоним термина «счастье» и сочетает в себе другие два понятия. Этими понятиями является удовлетворенность жизнью и аффект. По словам автора, «удовлетворенность жизнью отражает оценку человеком его жизни, где нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией, либо такой, которую он заслужил» [12, с.51].

Важную мысль выражает Н.К. Бахарева: «хоть и испытывать позитивные эмоции важно, сильный позитивный аффект не является

обязательным для благополучия. Неудовлетворенность же может быть связана со сравнением себя с другими» [9, с.74].

Помимо определения «субъективное благополучие», И. Бонивелл выделяет три основные группы причин, в силу которых возрос интерес к изучению благополучия: «страны достигли того уровня благосостояния, при котором невыживание и экономические показатели, а качество жизни людей становится главной задачей; нарастающая тенденция к индивидуализму делает личное счастье более важным; наработан ряд достоверных и надежных методов измерения благополучия, благодаря которым эта область смогла превратиться в серьезную и признанную научную дисциплину» [12, с.47].

В зарубежной психологии понятие «благополучие» определяется как многофакторный конструкт, представляющий в самом широком смысле, непростую взаимосвязь социокультурных, экономических, психологических, физических, и духовных факторов. В частности, М. Аргайл благополучие человека рассматривает как положительную аффективность, сочетающуюся с деятельностью [5].

Сам термин «психологическое благополучие» в научный обиход ввел N. Bradburn, определив его как субъективно переживаемое ощущение счастья, другими же словами состояние общей удовлетворенностью жизнью. Автор, что примечательно, не подразумевал под данным определением ряд других широко используемых понятий, таких как сила Эго, самоактуализация, самооценка, автономия, но и не отрицал того, что эти понятия могут иметь области взаимного пересечения [88].

Еще одно определение психологическому благополучию дает в зарубежной литературе М. Линч. Автор предлагает понимать данное явление как динамическую характеристику личности, включающую субъективные и психологические составляющие, а также связана с адаптивным (здоровым) поведением [52].

Наиболее точное определение психологическому благополучию дает автор его концепции С. Ryff. Автор предлагает рассматривать явление как базовый субъективный конструкт, который отражает восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных внутренних резервов человека [89].

В области психологического здоровья, оптимального функционирования, самореализации, развития жизни, зрелости, самодетерминации личности С. Ryff обобщила теоретические положения и выделила основные конструкты психологического благополучия, разработала инструмент их измерения и внесла, таким образом, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности. Так, в структурную модель психологического благополучия, предложенную С. Ryff, вошли следующие параметры

1. Самопринятие (осмысление и принятие всех сторон своей личности, положительная оценка себя и всей своей жизни в целом);
2. Личностный рост (готовность развиваться, учиться новому, ощущение собственного развития и изменения);
3. Автономия (умение противостоять социальному давлению, самостоятельность в оценках себя и своего поведения, способность к саморегуляции);
4. Компетентность в управлении средой (способность достигать желаемого, умение преодолевать сложности на пути осуществления своих целей);
5. Позитивные отношения с окружающими (способность устанавливать долговременные и доверительные отношения, эмпатийность, гибкость во взаимоотношениях с окружающими),
6. Наличие жизненных целей (осознанность целеполагания своей жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего) [90].

В своей работе Л.А. Пергаменчик рассматривает разработанную С. Ryff теорию психологического благополучия, ставшую основой

оригинального метода психотерапии и построения опросника, получившего широкое признание и применение в исследовании различных сфер психологического благополучия [63].

Смысловое значение слова «благополучие» определяет Н.А. Батулин, описывая его как «безмятежное, минуя неудачи и потрясения, невзгоды и бедствия течение дел жизни» [8, с.9]. Синонимом благополучия можно считать счастье, понимаемое каждым человеком субъективно, например, как достижение всех благ – благосостояние, достаток, благоденствие, довольство, преуспевание, удача, процветание, состоятельность.

В своих трудах И.А. Петрова размышляет о том, что психологическое благополучие могло бы стать универсально-обобщающим понятием в понимании здоровой и гармонично развитой личности. Само же понятие «психологическое неблагополучие» она рассматривает промежуточным конструктом в противопоставленности «здоровье – болезнь». Но статус данного понятия до конца еще не определен и нет единства в понимании его содержания [64].

Следующее описание счастливого, благополучного человека дает О.Ю. Данилова: «молодой, здоровый, хорошо образованный, востребованный, оптимистичный, беззаботный, семейный человек, с высоким уровнем самооценки, боевым духом, со скромными устремлениями, любого пола и уровня интеллекта» [27, с.44]. Такое описание расходится наряду с современными экспериментальными данными, показывающими отличия в переживании благополучия в зависимости пола и меньший уровень благополучия у молодежи.

Ценным нам представляется и вклад в разработку содержания данного понятия отечественных исследователей П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой. Авторы различают актуальное психологическое благополучие – то есть степень развитости основных компонентов позитивного функционирования и идеальное психологическое благополучие – то есть степень направленности на развитие компонентов позитивного функционирования. Актуальное

психологическое благополучие определяется авторами как «переживание, характеризующее отношение человека к тому, чем он, по его собственному мнению, является, отражающее степень реализованности в индивидуальном бытии основных компонентов позитивного функционирования личности, степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования». Приведенная дифференциация определяет временной аспект переживания человеком своего благополучия или неблагополучия «здесь-и-сейчас», осознаваемое в сравнении с прошлой оценкой своего жизненного опыта и идеальной оценкой желаемого [82, с. 103].

Помимо этого, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова вводят представление об уровне психологического благополучия. Так, преимуществом негативного аффекта, рассматриваемого как ощущение неудовлетворенности собственной жизнью, несчастьем, характеризуется низкий уровень актуального психологического благополучия. Высокий и нормативный же уровень отличается преобладанием положительного аффекта, понимаемого как счастье или удовлетворенность собственной жизнью. Предложенное исследователями измерение уровня психологического благополучия (индекса) является рациональным инструментом, как в отношении сравнительного анализа, так и в плане наличия некоего общего ориентира [82].

По мнению еще одного автора, О.С. Савельевой, рассматривающей данную проблему, уровень психологического благополучия – это «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью» [69, с.29].

Кроме этого, О.С. Савельева делает акцент на важное дополнение к осознанию психологического благополучия. Исследователь отмечает, что его структурные компоненты могут достигать различной степени выраженности, определяя тем самым уникальность данной модели у каждого человека. Еще

одним важным замечанием О.С. Савельева считает, что по своему смысловому содержанию психологическое благополучие сопоставляется с экзистенциальным переживанием отношения человека к собственной жизни. Автор пишет: «Строго говоря, оно, прежде всего, существует в сознании самого носителя психологического благополучия и является с этой точки зрения субъективной реальностью, обладает такой характеристикой, как целостность, базируется на интегральной оценке своего бытия» [69, с. 30].

Еще одну значимую характеристику психологического благополучия дает другой отечественный исследователь С.А. Водяха, который считает его устойчивым свойством с доминирующими положительными эмоциями, субъектной вовлеченностью в жизнедеятельность, присутствующими тесными взаимоотношениями, осмысленностью жизни и позитивной самомотивации [18].

Довольно глубокое рассмотрение понятия «психологическое благополучие» отмечается в концепции его уровневой модели в разработке А.В. Ворониной. Согласно ее представлениям, понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» являются уровнями психологического благополучия, которое, в свою очередь отражает внутреннюю целостность человека, отсутствие рассогласования с самим собой и является системной характеристикой человека, обретенной им в процессе жизнедеятельности [20].

Психологическое благополучие личности как восприятие жизни, фактор саморегуляции личности, результат саморегуляции психических состояний определяют Н.А. Батулин и соавторы [8].

Резюмируя ранее изложенный материал, можно заявлять о тенденции понимания содержания понятия «психологическое благополучие» как гармоничности личности, ее целостности, зависящее от наличия четких и ясных целей, наличия ресурсов для достижения успешности в реализации своих планов, повышения удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций. Так, Л.А. Куликов

размышляет, что гармония личности - это соразмерность основных сторон бытия личности: пространства личности, времени и энергии потенциальной и реализуемой индивидуумом. Но, к сожалению, путь к гармонии является долгим, его нельзя пройти без определенного хаоса, то есть психологического неблагополучия [47].

Акцентируя внимание на сложность и многоаспектность психологического благополучия, а также многовариативность терминологии, необходимо проанализировать различные взгляды на понимание данного психологического феномена и его конструкторов. Самым близкими практически синонимичным «психологическому благополучию» понятием является «субъективное благополучие». Важно заметить, что на современном этапе психологической науки разделение понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» является спорным. Некоторые ученые (И.В. Заусенко, Л.Б. Козьмина) рассматривают субъективное благополучие как элемент психологического благополучия, другие (Т.В. Фоломеева, И.И. Серегина) – психологическое благополучие как часть субъективного. Также нередко можно встретить в отдельных работах тот факт, что данные понятия трактуются как синонимичные. Но чаще всего эти понятия рассматриваются как взаимодополняющие показатели позитивного функционирования человека [33; 41; 78].

«Счастья не почувствуешь без нехватки чего-либо» – выражает свою точку зрения О.С. Савельева, что говорит о допущении противоречия, приносящего разнообразие в гармонию, поскольку статичная и закрытая система регуляции может развиваться только благодаря различию между идеалом и реальностью [69, с.29]. Еще одна тенденция в исследовании психологического благополучия отмечается в его понятийном обособлении от других определений, присутствующих в близком смысловом поле, но не тождественными ему.

Понятие «субъективное благополучие» предлагает и М.В. Бучацкая. В его структуру были включены такие компоненты, как удовлетворение,

положительные/отрицательные эмоции, формирующие отражение единого показателя субъективного благополучия. При этом в своих трудах автор говорит о когнитивной оценке удовлетворенности различными сферами своей жизни и эмоциональной стороне самопринятия, так как, по ее мнению большинство людей, оценивают происходящее по шкале «хорошо – плохо» и такая оценка всегда эмоционально окрашена. Переживание чувства радости и любви, редкое ощущение негативных чувств (например, печаль или гнев) позволяют судить о наличии высокого уровня субъективного благополучия. При низком уровне субъективного благополучия, наоборот, человек оказывается неудовлетворен жизнью, позитивные чувства замещаются различными отрицательными эмоциями. М.В. Бучацкая считает, с позиции внутреннего опыта личности, поскольку человеку всегда свойственно оценивать уровень собственного счастья, опираясь на индивидуальную систему критериев. Приведенная точка зрения представляется нам достаточно дискуссионной, т.к. является подходящей и верной только для зрелой, самодостаточной и независимой личности [16].

Касаемо субъективного благополучия выражает свое мнение отечественный исследователь Р.М. Шамионов. Согласно его взглядам, это интегральное социально-психологическое образование, которое является индикатором внутренней заботы личности, определяющееся через систему представлений индивидуума о себе, своей жизни, личных отношениях, состоянии и т.п. Особую важность для автора представляет система смысловых образований личности и их качественных связей в формировании субъективного благополучия, а также роль значимых событий, динамику ценностно-смысловых единиц в различных ситуациях, наличие смысла и целевой иерархии, приносящих удовлетворенность и создающих в результате зону субъективного благополучия [81].

Человек может не только испытывать состояние благополучия, но и способен к его рефлексии, согласно точке зрения Л.В. Куликова. При этом исследователь выделяет компоненты данного явления: когнитивный

(рефлексивный) – как представления об отдельных сторонах бытия индивида и эмоциональный – как доминирующий эмоциональный тон отношения к этим сторонам. Важно заметить, что автор определяет субъективное благополучие как обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности, являющееся важной составной частью доминирующего психического состояния [48].

«Субъективное благополучие может рассматриваться и как составляющая психологического благополучия, наряду с эмоциональным благополучием» - пишет Е.Н. Кашпурова [39, с.52]. Оно обеспечивается развитым чувством индивидуальности как осознания себя личностью; умением общаться, то есть способностью ясно выражать, понимать свои мысли и чувства собеседника; умением создавать и сохранять близкие отношения; проявлять активность в деятельности, общении, творчестве.

Близким по содержанию к понятию «психологическое благополучие личности» оказывается понятие «удовлетворенность жизнью», рассматриваемое в психологических исследованиях Е.Е. Бочаровой как составная часть счастья, удовлетворенности трудом, удовлетворенности жизнью [13].

Итак, существует разнообразие определений психологического благополучия личности, но мы в своей работе будем опираться на предложенный вариант С. Ryff: «психологическое благополучие – это интегральный показатель степени направленности основных компонентов позитивного функционирования человека, а также степень реализованности этой направленности, которая выражается в переживании счастья и удовлетворенности». Также автор рассматривает отдельные его компоненты, такие как положительные отношения с другими, автономия, управление окружающей средой, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

1.2. Подходы к изучению проблемы психологического благополучия личности и его структуры

Попытки определить и операционализировать понятие психологическое благополучие предпринимались многими исследователями в рамках различных психологических направлений и подходов. Рассмотрим основные из них.

Анализируя работы, посвященные благополучию, Н. Бахарева сводит все подходы к его пониманию и пути изучения к двум основным: гедонистический (с греч. – «наслаждение») и эвдемонистический (с греч. – «счастье, довольство»). В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется достижением удовольствия и избеганием неудовольствия. Причем «удовольствие» понимается очень широко и включает как телесное удовольствие, так и удовлетворение от достижения личностно значимых целей [9].

Статус наиболее общего критерия психологического благополучия «переживание счастья» или «субъективное благополучие человека» приобрело в работе М.В. Бучацкой. В ее теории благополучие описывается в терминах удовлетворенности – неудовлетворенности [16].

Эвдемонистический подход разрабатывался преимущественно в рамках гуманистической психологии, основное допущение которой состояло в том, что у людей есть свобода воли, и они могут совершать выбор, влияющий на их благополучие. С данной позиции психологическое благополучие рассматривается Е.Ю. Григоренко как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение баланса между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности. Эвдемонистическое понимание психологического благополучия базируется на положении, что личностный рост – самый главный и необходимый аспект благополучия [23].

Другим примером эвдемонистического, а также системного подхода, рассматривающего личность в разных системах связи и выступающей в деятельности, общении, в коллективе, в группе, можно считать концепцию самодетерминации личности R. Ryan и E. Deci. Основным ее положением является связь личностное благополучие с реализацией трехбазовых психологических потребностей: автономии, компетентности и связи с другими людьми. Под автономией авторы понимают потребность выбирать то, что конгруэнтно внутренним ценностям и желаниям, то есть быть режиссером своей жизни. Под компетентностью понимается потребность чувствовать себя уверенно в том, что делаешь, которая она поддерживается средой, выдвигающей перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дающей ему положительную обратную связь. Под потребностью в связи/отношениях с другими – стремление к близости с другими людьми при сохранении автономии и развитии компетентности. Если они удовлетворены, то это повышает уровень благополучия, если нет, то уровень благополучия снижается. При этом R. Ryan и E. Deci отмечают, что эти потребности способствуют благополучию, когда как С. Ryff использует их для определения психологического благополучия [91].

В своем исследовании мы опираемся на шестифакторную концепцию психологического благополучия в рамках эвдемонического подхода С. Ryff, которая обобщив представления различных авторов, выделила структурные компоненты психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, компетентность в управление окружающей средой, цели в жизни, личностный рост [89].

Кроме того, в долгосрочной перспективе, как указывает М. Селигман, эвдемонический образ жизни, то есть работа над собой, над развитием своих способностей и умений, ведет к большей удовлетворенности своей жизнью [70].

В отечественной науке содержание понятия «психологическое благополучие» еще не достаточно разработано, но подходы наших

исследователей отличаются от зарубежных коллег. Так, отечественный исследователь А.А. Кроник, на основе проведенного историко-философского анализа, предлагает рассматривать психологические условия обретения человеком счастья с точки зрения индивидуальных жизненных стилей, формирующих эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, созерцательные, деятельные. Эти установки характеризуют то, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, с помощью чего она пытается обрести счастье. Автор выделяет четыре таких способа обретения счастья, связанные со способом саморегуляции человеком своей мотивации к миру, которые мы рассмотрим более подробно.

Первый – принцип максимизации полезности мира (индивидуальный стиль жизни – гедонизм) состоит в стремлении человека к полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам, что означает стремление к поиску положительно окрашенных эмоциональных переживаний разной интенсивности, то есть не только получению максимума удовольствия и наслаждения от каждого мига жизни, но и стремление избегать потенциальных страданий и раскаяний о прошлом в будущем.

Второй – принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру – принцип минимизации потребностей – состоит в стремлении человека к уменьшению степени напряжения движущих им потребностей, ограничении желаний особенно тогда, когда удовлетворение потребностей по разным причинам невозможно.

Третий – принцип минимизации сложности (созерцательный стиль жизни) выражается «в стремлении человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов – целей его различной деятельности в тех случаях, когда сложность цели превышает уровень способностей человека, или когда человек находится в условиях ограничения времени, в которых цель становится труднодостижима. Другими словами, данный стиль сводится к стремлению человека создать для себя ясную,

простую картину мира, которую будет легко объяснить и прогнозировать. Поэтому активность личности, выбравшей этот жизненный стиль, проявляется только в сфере духовной деятельности.

Четвертый – принцип максимизации способностей – состоит в стремлении человека к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении, при этом быть максимально полезным другим людям, или, по крайней мере, своим ближним, находя в этом свое счастье [45].

Примером объективного подхода к пониманию психологического благополучия является уровневая модель, разработанная А.В. Ворониной, где психосоматическое, психическое и психологическое здоровье рассматриваются как иерархические уровни психологического благополучия, которые могут иметь, по мнению автора, как субъективные параметры измерения, так и объективные, оцениваемые внешними экспертами. Это модель психологического благополучия показывает, что на различных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (т.е. сознательные и бессознательные ресурсные установки), которые складываются в качественные иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Болезнь рассматривается как нарушение всех трех уровней, причем уровень психологического здоровья в таком случае не формируется. Нарушение одного или двух уровней, свидетельствует о состоянии «предболезни» [20].

Подобное мнение выражает И.В. Заусенко, считая, что «каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира, себя в мире, это дает новые возможности для реализации замыслов, активности, большую степень свободы в выборе путей адекватного реагирования» [33, с.14].

Исследования психологического благополучия в рамках данного подхода Е.Ю. Григоренко показали, что психологическое благополучие может выступать как фактор устойчивости/уязвимости психики к возникновению психопатологических симптомов. Согласно выводам авторов, такие параметры психологического благополучия, как открытость новому опыту, позитивные отношения с окружающими и личностный рост не имеют связи с психопатологической симптоматикой и могут выступать в качестве целей психологической работы. Кроме того, развитие этих параметров позитивно влияет на другие: автономия, компетентность в управлении повседневными делами, самопринятие и цели в жизни, которые обнаружили значимую корреляцию с психопатологической симптоматикой испытуемых различных возрастов [23].

Рассматривая феномен благополучия с точки зрения психотерапии, Е.Н. Панина видит в нем два аспекта. Один – горизонтальный, который она определяет как достижение удовлетворяющего субъекта уровня жизни в основных областях его жизнедеятельности, к которым по ее наблюдению, относятся пять «великих проблем» клиентов психотерапии и консультирования, обозначаемые им графически пятиконечной звездой: здоровье; работа; взаимоотношения; любовь, секс, деньги. Все остальные области жизнедеятельности, указывает автор, исходят из этих пяти [62].

Вертикальный аспект благополучия представляет собой жизненный путь человека, состоящий условно из трех этапов: 1) досоциальный, где объектом является обеспечение условий для успешной социализации, а предметом – индивидуальность человека; 2) социальный, в котором объект – получение и сохранение персональной, но социально одобряемой модели благополучия, а предметом – личность; 3) надсоциальный – где объектом является обретение полного и подлинного Бытия, а предметом – духовная сущность индивида, в религиозной ее трактовке [62].

В целом же, благополучие, отмечает Т.О. Гордеева, определяется качеством таких компонентов, как окружение, поведение, способности,

намерения, ценности, убеждения, идентичность, миссия и смысл, которые по принципу матрешки включены друг в друга [21].

К личностному подходу Е.Е. Бочарова предлагает отнести изучение психологического благополучия во взаимосвязи с личностными характеристиками: осмысленностью жизни, толерантностью, ценностными ориентациями и стратегиями поведения [14].

К субъектно-средовому подходу Е.Н. Панина предлагает отнести исследования психологического благополучия в контексте суверенного психологического пространства; экстремальных условий жизнедеятельности, т.к. субъектно-средовой подход основывается на том, что личность живет в некоем субъективно воспринимаемом психологическом пространстве исходя из своих потребностей и возможностей [62].

Так, О.С. Ширяева, определяя связи психологического благополучия со средой жизнедеятельности выделяет пять компонентов психологического благополучия: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный и интеррефлексивный. Рассмотрим их более подробно [85].

Аффективный компонент представляет собою баланс положительных и отрицательных переживаний и включает в себя: субъективные ощущения счастья, общая удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности и депрессивных симптомов, эмоциональное благополучие, оптимизм. Компонент метапотребности содержит наличие целей, убеждений, придающих жизни смысл. Мировоззренческий компонент характеризуется степенью независимости ценностей и поведения субъекта от воздействий извне, степень творческой направленности личности, удовлетворенность самореализацией. Интрарефлексивный включает в себя степень спонтанности, самоуважения, самооценности, аутосимпатии, самоинтереса, саморуководства, самообвинения и самопринятия. Этот компонент можно, на наш взгляд, дополнить следующими характеристиками: способностью следить за мыслью и контролировать ее, способностью создавать в уме

независимую реальность и искать новые пути решения задач, способностью действовать, опираясь на самосознание и внутренние ценности. Интеррефлексивный компонент психологического благополучия, по мнению автора, характеризуется компетентностью в отношениях с окружающей средой, гармоничные отношения с окружающим миром, осознание человеком самого себя в контексте отношений с другими людьми, обществом, природой. Данные компоненты по своей сути совпадают со структурой психологического благополучия в концепции С. Ryff [85].

Нужно отметить, что методологические проблемы в изучении психологического благополучия не ограничиваются только поиском подхода и принципа его изучения. Проблемой, является также и то, к какой базисной психологической категории можно отнести «психологическое благополучие личности».

Анализ определений психологического благополучия показал, что существуют несколько подходов к его пониманию. В первом случае «психологическое благополучие» определяется категорией «отношение» к себе и своей жизни или отражение этого отношения: С. Ryff, N. Bradburn, Р.М. Шамионов. Следующий вариант предполагает понимание в рамках категории «переживание», изученных в работах Л.В. Куликова, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, О.С. Ширяевой. В рамках третьего подхода психологическое благополучие рассматривается как личностное качество, свойство, интегральная личностная характеристика [47; 77; 82; 85; 88].

Мы считаем, что использование категории отношение в определении психологического благополучия не вполне оправдано, поскольку она охватывает узкий круг проблем. Ещё А.Е. Созонтов писал, что проблема отношения человека к бытию в целом включает в себя отношение к человеку, к людям, даже отношение к вещам, к природе опосредствовано отношениями между людьми. Возникает вопрос о направленности личности в системе отношений. Если для нее будет значима направленность на других, тогда в

структуре психологического благополучия доминирующую роль будут факторы межличностных отношений, оценки других, сравнение с другими, конкуренция, адаптация и самореализация в социуме. Если направленность на себя, на свой внутренний мир, автономность и независимость от давления социума, то доминирующую роль в структуре психологического благополучия будет играть его субъективного содержание – мотивационно-ценностный компонент [73].

Наиболее справедливо И.В. Заусенко отмечает отнесение психологического благополучия к категории «переживание», тогда на основании признаков данной категории можно: 1) представить единство личностных и средовых моментов; 2) понять эмоциональное отношение человека к тому или иному моменту действительности; 3) индивидуальность этого отношения; 4) определить предмет этого переживания как фактор психологического благополучия, так как нет беспредметного переживания [33].

Таким образом, мы можем говорить о психологическом благополучии как о переживании определенных чувств по отношению к себе и своей жизни в конкретный период времени. При этом нельзя обойтись без когнитивного компонента – оценки, но уже не в социальном аспекте сравнения, а в сравнении со своими переживаниями, имеющимися в жизненном опыте, т.е. ретроспективной и перспективной оценки.

На наш взгляд, психологическое благополучие личности является интегративным понятием, включающим в свое содержание ряд психологических категорий:

- категорию «образ» как осознанный стиль жизни или образ желаемых целей;
- категорию «мотив» как побуждение к достижению индивидуально значимых целей или реализации желаемого образа жизни;
- переживание как чувства, которые «уведомляют» его об отношениях со средой, как чувства, которые испытывает индивид,

сопоставляя свои усилия, действия к достижению желаемой цели или образа жизни, с тем, что он достиг в реальности или с тем, чего смогли достичь другие;

- категорию «эмоции» как эмоциональная оценка себя, своих достижений, степени удовлетворенности собой и своей жизнью.

Личностное неблагополучие, по мнению О.А. Идобаевой, проявляющееся в негативной оценке себя, обстоятельств своей жизни, неумении устанавливать и сохранять близкие, доверительные отношения, при отсутствии веры в возможность что-либо изменить в своей жизни, является препятствием для профессионального становления будущего специалиста и ставит под вопрос эффективность его практической профессиональной деятельности [36].

Таким образом, различие подходов к изучению проблемы психологического благополучия личности имеет объективный смысл и может заключаться в позитивном мироощущении, осмысленности существования, личностной целостности, гармоничных отношений с собой и окружающими.

1.3. Понятие, функции и уровни развития саморегуляции поведения

В настоящее время в психологии существует большое количество подходов и определений понятия «саморегуляция». Так, В.М. Кандыба дает следующее толкование слова «регулировать»: 1) подчинять определенному порядку, правилам, упорядочивать; 2) воздействовать на работу механизма и его частей, добиваться нужного протекания какого-либо процесса. Надо отметить, что по смыслу слово «саморегуляция» имеет сходство с «самоуправлением». В то же время эти два понятия не идентичны [38].

По взглядам В.В. Барабанщиковой, самоуправление связано с постановкой целей самим субъектом деятельности и общения, с

предвидением отдаленных результатов деятельности и общения. Оно предполагает управление субъектом деятельности собственным поведением в контексте целей некой внешней по отношению к нему деятельности, которая связана с другими субъектами деятельности или общения [7].

Саморегуляция, по мнению В.А. Пошехоновой, обозначает направленность действия на того, кто его производит. Объектом регуляции для человека в данном случае являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Именно когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с саморегуляцией [67].

Вместе с тем, согласно точке зрения Е.Н. Игнатовой, самоуправление и саморегуляция имеют сходство: они направлены на достижение оптимального уровня жизнедеятельности субъекта. Достижение оптимального уровня функционирования субъекта является целью, а самоуправление и произвольная саморегуляция – механизмами реализации этой цели. Благодаря им происходят изменения элементов системы психических явлений. Чтобы понять сущность саморегуляции, недостаточно дать определение понятию. Важно уяснить место саморегуляции в системе психического функционирования, ее содержание, структуру и функции как психического процесса [35].

Характеризуя функции психических процессов применительно к деятельности человека, Л.Г. Дикая говорила о регуляции как об универсальном механизме настраивания психической жизнедеятельности на адекватное отражение и отношение к действительности. «Роль психических процессов в деятельности, – отмечала она, – в том и состоит, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают ее регуляцию: ее адекватность предмету, средствам и условиям. Иначе говоря, основные функции психики в деятельности – когнитивная и регулятивная» [31, с. 215].

Согласно концепции интегральных процессов психической регуляции деятельности и поведения М.С. Лузяниной, структурно-функциональная

организация психических процессов включает несколько уровней интеграции. Наряду с основными психическими процессами (когнитивными, эмоциональными, волевыми, мотивационными), которые обозначены автором как микроуровень, существует особая группа психических процессов мезоуровня, обладающая качественной специфичностью и самостоятельностью статуса, – интегральные процессы. К этой группе относятся процессы целеобразования, антиципации, принятия решения, прогнозирования, программирования, планирования, контроля, самоконтроля и др. Регулируя деятельность, они «обслуживают» разные формы ее существования – как внешне наблюдаемую деятельность, так и внутреннюю, собственно психическую деятельность. Рассмотрим их более подробно.

Макроуровень включает рефлексию как максимально обобщенный процесс, в котором представлено процессуальное содержание психики. Интегральные процессы мезоуровня определяют качественное своеобразие регулятивной подсистемы психики.

Всем этим процессам присущи специфические черты. Они характеризуются свойствами субъективности, идеальности, предметности; направлены на обеспечение наиболее общих адаптивных функций; являются сложными системно-организованными образованиями. Общей характеристикой интегральных процессов является то, что они имеют общую и исходную специфически регулятивную направленность, характеризуются своеобразием своего функционального предназначения по сравнению с другими группами психических процессов. Так, например, познавательные психические процессы реализуют и когнитивные (преимущественно), и регулятивные функции; эмоциональные процессы – преимущественно оценочные и активационные функции. Интегральные же процессы направлены преимущественно и непосредственно на реализацию собственно регулятивных функций. Эти процессы, наряду с регулятивным потенциалом всех иных психических процессов, входят в состав регулятивной подсистемы психики, составляют ее специфическое содержание [53].

Кроме собственно регулятивных процессов, М.С. Лузянина выделяет еще более сложные и комплексные процессы, обозначаемые им как метарегулятивные процессы, которые обеспечивают не только координацию деятельности и поведенческих актов непосредственно, но и аналогичную координацию и организацию иных – также регулятивных процессов. Их отличительный признак состоит в том, что все они выступают продуктом «удвоения» самих интегральных процессов, то есть результатом реализации по отношению к каждому из них операционных средств самих этих процессов [54].

Содержание психической саморегуляции, по мнению многих ученых (К.А. Абульханова-Славская, В.М. Кандыба, В.И. Моросанова, В.А. Пошехонова и др.), отличается системным характером ее организации [2; 38; 59; 67].

Выражает свою точку зрения на процесс саморегуляции В.М. Кандыба, полагая, что ежедневно взаимодействуя с объективным миром, человек принимает решение о выборе способов реализации своей активности. На принятие решений влияют цели деятельности, индивидуальные особенности, принимающего решение, а также разнообразные условия окружающей среды. В этом индивидуальном процессе принятия решений человек сам исследует, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты. Именно эти регуляторные процессы, наряду с регуляторно-личностными свойствами, составляют содержание психической саморегуляции. Другой особенностью психической саморегуляции является иерархичность ее структуры, связанная с различными уровнями психического отражения [38].

По мнению К. А. Абульхановой-Славской может быть выделена следующая ступенчатость психической регуляции: регуляция психических процессов; регуляция действий с помощью этих психических процессов; регуляция обстоятельств жизни с помощью этих действий; регуляция себя в процессе изменения этих обстоятельств. Сущность саморегуляции связана с

вопросом о механизмах и формах саморегуляции. По мнению автора, термин «психологический механизм» предполагает соотнесение его с тем или иным процессом и неразрывную связь с материальным субстратом [2].

Саморегуляция не может существовать без субстрата, согласно взглядам Н.А. Бабаевой, без того, что именно регулируется: психические состояния, процессы, свойства, отношения, деятельность, поведение. Вскрыть механизм чего-либо – значит уяснить строение (взаимосвязь и взаимозависимость частей и элементов целого); объяснить сущность процесса, его необходимый закономерный ход и возникновение в тех или иных условиях [6].

Саморегуляция, по мнению Е.Н. Игнатовой, имеет две формы – произвольную и непроизвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как непроизвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Наличие этих форм отражает сложность содержания регулятивных процессов, которые сопровождают жизнедеятельность современного человека. В любых процессах переработки информации существуют объективно присущие психике психофизиологические и биологические ограничения. В каждом конкретном акте взаимодействия человека с объективной реальностью информационная составляющая психики, ее потенциальное содержание оказывается намного больше возможностей человека по использованию этого содержания. Конкретная ситуация, как правило, и не требует того, чтобы человек использовал, взаимодействуя с ней, весь психический потенциал [35].

«Как целостное содержание психики, так и ее регулятивная подсистема дифференцируются на две формы – актуальную, доступную сознанию в данное время, и потенциальную, неявную, неосознаваемую часть» – пишет Б.А. Гунзунова [25, с.93]. По количественным характеристикам эти две формы существенно различны: вторая намного превышает первую. В произвольной деятельности, как в фокусе, пересекаются все психические

явления, и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в ней произвольная саморегуляция. Мотив понимается как побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей, целей, намерений. Отличительной особенностью человеческой деятельности является ее целенаправленный характер. Функция саморегуляции в сознании человека настолько важна, что в нормальных условиях мы не можем себе представить направленного целевого действия без сознательной саморегуляции, действия потому и называются произвольными, что они доступны самоконтролю. В процессе произвольной саморегуляции происходит сличение с эталонными образцами. Контролируемая и эталонная составляющие, процесс сличения и оценки степени их совпадения формируют информационное содержание механизма произвольной саморегуляции. Механизмы непроизвольной саморегуляции имеют место уже на клеточном уровне организации жизнедеятельности человека.

Целостность человека как биологической системы, с точки зрения В.Л. Марищук, обеспечивается двумя видами непроизвольной саморегуляции: гуморальной (химической) и нервной. Их взаимодействие поддерживает организм в пределах сложившихся в процессе эволюции констант (концентрация сахара в крови, содержание кислорода и углекислого газа; температура тела; уровень артериального давления). Саморегуляция по гомеостатическому принципу заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая непрерывно сличается с соответствующим биологическим эталоном, и, если в результате сличения вырабатывается сигнал рассогласования, это является толчком к восстановлению нарушенного равновесия. Компонентами непроизвольной саморегуляции на психофизиологическом уровне являются каналы прямой и обратной связи, являющиеся основой центральной нервной деятельности [55].

Итак, мы установили, что саморегуляция поведения отличается системным характером ее организации. Объектом регуляции для человека выступают его собственные поступки и действия, присущие ему психические

явления. Именно тогда, когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с саморегуляцией.

1.4. Концепции индивидуальных стилей саморегуляции

Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В.И. Моросановой как средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека [56].

Индивидуальный стиль – в самом общем виде – можно определить как индивидуально устойчивое, типичное для человека своеобразие его произвольной активности. Поэтому В.И. Моросанова выделяет две формы индивидуального стиля: индивидуальный стиль реализации «действия», т. е. разных видов активности, и индивидуальный стиль функционирования «сознания», т.е. саморегуляции этой активности. Таким образом, методологической и исторической предпосылкой выделения двух форм индивидуального стиля – стиля активности и стиля саморегуляции – служит определение «сознания» и «действия» как двух специфических способов существования человека. Следовательно, индивидуальный стиль активности и индивидуальный стиль саморегуляции активности рассматриваются как два соответствующих индивидуальных способа существования человека. Такое разграничение относительно, эти два способа существования взаимосвязаны, один предполагает другой и не существует без другого. Обе формы взаимосвязаны в процессе взаимодействия человека с миром: человек – саморегуляция активности – реализация активности – действительность [58].

Эта обобщенная схема взаимодействия человека с миром в случае конкретного субъекта может быть представлена следующим образом: субъект – индивидуальный стиль саморегуляции активности –

индивидуальный стиль активности – требования действительности. Исходя из этого, приведенное выше общее определение индивидуального стиля В.И. Моросанова дополняет следующим: «Индивидуальный стиль есть индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека» [58, с.138].

По мнению В.Л. Марищук, реакции, движения, действия, поступки в отрыве от индивидуальных особенностей человека и требований ситуации выступают как компоненты абстрактной активности. В соотношении с индивидуальностью конкретного человека, с особенностями его профессиональной деятельности и жизненными обстоятельствами они приобретают черты индивидуально своеобразной системы приемов и способов реализации активности, т. е. индивидуального стиля деятельности, поведения, познания, общения и т. д., в зависимости от того, какая активность изучается [55].

Большинство современных исследований (Б.А. Гунзунова, Е.Н. Игнатова, М.С. Лузянина, Е.А. Соболева) посвящено изучению именно индивидуального стиля реализации активности, компонентами которого являются индивидуальные приемы, способы, формы поведения, общения, познания, практических действий и т. д., в зависимости от того, к какому уровню структурной организации психики человека относятся изучаемые стилевые проявления [25; 35; 54; 72].

Новое понятие для изучения индивидуально-типических особенностей системы саморегуляции, устойчиво проявляющихся у человека в разнообразных видах произвольной активности, – понятие индивидуального стиля саморегуляции предложила В.И. Моросанова. По ее взглядам, индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется индивидуально-типическим комплексом ее стилевых особенностей. Далее рассмотрим их подробнее.

К индивидуально-типическим, или стилевым, особенностям саморегуляции относятся

– индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегуляции (планирование, моделирование, программирование и оценка результатов), основные линии индивидуальных различий заключаются в неравномерной развитости этих процессов или в специфических особенностях индивидуального «профиля» регуляции;

– стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и одновременно являются регуляторно-личностными свойствами (самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность). Регуляторно-личностные свойства в силу их системного характера могут быть как предпосылками формирования того или иного стиля регуляции, так и новообразованиями в процессе его формирования [57].

В трудах С.А. Калашниковой было доказано, что успешность различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность выполнения самых разных видов деятельности [37].

Процесс саморегуляции, по мнению А.О. Прохорова, способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами. Индивидуальные особенности саморегуляции разделяются на следующие категории:

1. Индивидуальные особенности планирования целей. Они описывают индивидуальные различия в выдвижении, принятии, удержании целей. Целеполагание является для саморегуляции системообразующим компонентом. Различия в планировании целей связаны с разной активностью

выдвижения целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, иерархичностью целей.

2. Особенности моделирования, т. е. анализа внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т. е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.

3. Особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели. В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом будут определяться мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности. Индивидуально своеобразным могут быть и способы достижения цели.

4. Особенности контроля, оценивания и коррекции своей активности. Эти регуляторные процессы пронизывают весь процесс саморегуляции, так как на каждой стадии достижения цели происходит контроль актуального состояния системы и результатов действий путем их сличения с прогнозируемыми параметрами, оценка рассогласования и принятие решения о коррекции исполнительских (управляющих) действий или о переходе к следующей стадии реализации деятельности. Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным

подсистемам. Так, индивидуальные различия проявляются в склонности к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; в степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий; в склонности к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но уже соответствующих заданным критериям (нормам), и т. п. Индивидуальные различия могут проявляться и в тенденции к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными [66].

Индивидуальные различия в реализации регуляторных психических функций были описаны Н.А. Бабаевой. Важно отметить, что наряду с особенностями, характерными лишь для какой-то одной частной регуляторной функции, существуют и такие особенности, которые характеризуют функционирование каждого звена регуляции и тем самым процесса регуляции в целом, являясь, по сути, свойствами личности. Стиль деятельности связан с особенностями ее конкретного вида, ее способами и приемами, а единицы индивидуального стиля носят более обобщенный характер. О наличии стилевых особенностей произвольной активности можно говорить лишь в случае, когда характерные для данного человека особенности регуляции имеют тенденцию устойчиво проявляться в различных жизненных ситуациях, разнообразных видах деятельности и поведения. К таким стилевым особенностям саморегуляции, по мнению автора, относятся:

- адекватность (условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции);
- осознанность (представлений об условиях и о программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т. д. в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели);

- гибкость (процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности);
- надежность и устойчивость (функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности) [6].

Таким образом, Н.А. Бабаева рассматривает в первую очередь операциональный аспект процессов саморегуляции, абстрагируясь от ее содержательного аспекта. Стилиевые особенности регуляции в силу того, что они абстрагированы от содержательных аспектов деятельности, вводят эту деятельность в более широкий личностный и более обобщенный деятельностный контекст именно через принадлежность структуре стиля саморегуляции [6].

Стилиевые особенности, согласно взглядам М.С. Лузяниной, приобретают черты конкретного стиля саморегуляции деятельности в том случае, когда под влиянием требований конкретной деятельности и личностных, характерологических переменных формируется индивидуально-типический комплекс стилиевых особенностей регуляторных процессов, т. е. реализуется интегративная функция стиля саморегулирования. Личностная переменная определяет индивидуально-типические особенности данного комплекса, его характерологическую «канву». Требования действительности позволяют определить особенности регуляторики, способствующие успеху деятельности и недостаточно развитые для обеспечения успешности саморегуляции [53].

В свою очередь, В.И. Моросанова подчеркивает, что если составляющими индивидуального стиля деятельности являются различные индивидуальные формы реализации произвольной активности (особенности движений, способы действий, особенности операций и т.д.), то составляющие индивидуального стиля регуляции – это индивидуально-типические особенности саморегуляции [57].

Свою точку зрения на стилевые особенности саморегуляции выражает А.К. Осницкий, называя такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них она различает индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается стилевыми особенностями саморегуляции. При относительно равной развитости всех компонентов саморегуляции диагностируется гармоничный регуляторный стиль, при наличии выраженных различий в уровне сформированности компонентов можно говорить об акцентуированном профиле. Очевидно, что гармоничный стиль регуляции может быть сформирован на различных общих уровнях регуляции: высоком, среднем или низком. Акцентуированный стиль регуляции характеризуется не только общим уровнем саморегуляции и взаимосвязанностью звеньев саморегуляции, но и спецификой их регуляторного стиля, степенью развитости отдельных регуляторных звеньев и характером их взаимосвязей (наличием компенсаторных отношений) [61].

Кроме того, Л.Г. Дикая считает, что составляющими стиля саморегуляции могут являться регуляторно-личностные свойства (самостоятельность, гибкость, надежность), которые являются характеристиками целостной системы саморегуляции и одновременно обнаруживают свою принадлежность личности как субъекту произвольной активности и являются ее свойствами. Такая дифференциация понятия стилевых особенностей регуляторики прямо отражает личностный компонент в процессе саморегуляции и, соответственно, подчеркивает специфику стиля саморегуляции в его взаимосвязи с личностными структурами различных уровней [31].

На основе структуры регуляторных особенностей выделены типы стилей саморегуляции, различным образом связанные с успешностью и

личностными переменными. Гармоничные стили саморегуляции, включающие в свою структуру высокоразвитые и взаимосвязанные стилевые особенности регуляторики, являются существенной предпосылкой высоких достижений. Такие стили саморегуляции, считает В.А. Пошехонова, чаще развиваются в видах деятельности с предельно высокими требованиями к саморегуляции и могут быть сформированы человеком независимо от личностного типа при условии высокой мотивации к достижению успеха и наличия специальных способностей. Общий же низкий уровень, слабая сформированность основных процессов саморегуляции становится препятствием для высоких достижений в самых разных видах деятельности [67].

Согласно взглядам А.О. Прохорова, в акцентуированных стилях саморегуляции поведения, имеющих наибольшую распространенность, специфика индивидуального стиля детерминируется развитостью регуляторно-личностных свойств (самостоятельностью, гибкостью, надежностью и др.). В этом смысле регуляторно-личностные свойства являются стилеобразующими. При наличии выраженной индивидуальной специфики в профиле саморегуляции и несовпадении ее с регуляторной спецификой деятельности, успешность деятельности во многом будет зависеть от стремления и возможности субъекта сформировать такой стиль саморегуляции, когда недостаточная развитость отдельных регуляторных процессов будет скомпенсирована другими, высокоразвитыми процессами [66].

Предположения В.И. Моросановой нашли свое обоснование и развитие в исследованиях стилевых особенностей саморегуляции в операторской, спортивной, учебной и других видах деятельности с помощью специально разработанных аппаратных, компьютерных и опросных методик. При их разработке был реализован подход к виду деятельности как совокупности различных ситуаций, попадая в которые человек реализует присущие ему индивидуальные особенности регуляции, становящиеся стилевыми при

устойчивом их воспроизведении в различных формах произвольной активности [57].

Таким образом, стиль саморегуляции поведения, на наш взгляд, хорошо проработан в трудах В.И. Моросановой, которая рассматривала индивидуально-типические стили профили саморегуляции, разработала соответствующий опросник и занималась исследованием данного показателя среди разнотипичных групп респондентов. Согласно ее концепции, индивидуальный стиль саморегуляции - индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека.

В следующей главе будет рассмотрено, как стиль саморегуляции поведения влияет на психологическое благополучие личности психологов образования и будет ли развитие стилей саморегуляции поведения способствовать повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирического исследования является проверка гипотезы о том, что чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции поведения как гибкость, самостоятельность в принятии решений и поведении, способность планировать и организовывать свою деятельность, тем выше уровень психологического благополучия личности психологов образования. Чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции поведения как ригидность, низкий уровень адаптивности к изменяющимся условиям, отсутствие способности планирования своей деятельности, тем ниже уровень психологического благополучия личности психологов образования.

Развитие стилей саморегуляции поведения будет способствовать повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить особенности стиля саморегуляции поведения и психологического благополучия личности психологов образования.
2. Установить связи между стилем саморегуляции поведения и психологическим благополучием личности психологов образования.
3. Реализовать план формирующего эксперимента по развитию стилей саморегуляции поведения личности психологов образования.
4. Провести повторную диагностику и изучить особенности стиля саморегуляции поведения и психологического благополучия личности психологов образования.
5. Сформулировать рекомендации психологам образования.

В исследовании можно выделить несколько этапов:

1) Подготовительный этап (сентябрь-октябрь 2017 г.): на данном этапе был произведен выбор группы испытуемых, подбор методик для исследования, подготовка раздаточного материала.

2) Основной этап (ноябрь 2017г. – март 2018г.) представляет собой непосредственное проведение исследования и сбор данных для последующего анализа и обработки.

3) Подсчет данных, их математическая обработка и анализ – заключительный этап (апрель-май 2018г.). На этом этапе использовались математические методы, а именно стандартный пакет программ Excel и SPSS.

Эмпирическая база исследования – психологи образовательных организаций города Белгорода в количестве 68 человек.

Из них были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Эксперимент состоял из трех этапов:

1. Констатирующий. На этом этапе была проведена первичная диагностика уровня психологического благополучия личности психологов образования и стиля саморегуляции поведения. Результаты диагностики являлись критерием для выделения экспериментальной и контрольной группы.

2. Формирующий. На втором этапе путём рандомизации были отобраны две группы – экспериментальная и контрольная. Исследование проводилось на основе квазиэкспериментального плана для двух групп с неэквивалентной контрольной группой, который имеет следующую схему:

O1XO2

O3XO4.

Данный план описывается Д. Кэмпбеллом как наиболее распространенный в педагогических исследованиях, в которых экспериментальная и контрольная группы подвергаются тестированию до и после изучаемого воздействия, причем обе группы не эквивалентны друг другу до эксперимента.

Затем нами была разработана и апробирована программа, направленная на повышение уровня психологического благополучия личности психологов образования путем развития саморегуляции поведения.

3. Контрольный этап. По результатам повторной диагностики был проведен анализ результатов показателей психологического благополучия и стилей саморегуляции поведения личности психологов образования «до» и «после».

Для исследования психологического благополучия личности психологов использовалась «Шкала психологического благополучия личности» К. Рифф. Шкала психологического благополучия позволяет изучить степень развитости основных показателей психологического благополучия личности и включает соответствующие шесть субшкал: положительные отношения с другими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» позволяет изучить стиль саморегуляции поведения психологов образования. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Рассмотрим результаты первичного исследования психологического благополучия личности психологов образования (рис.2.1.).

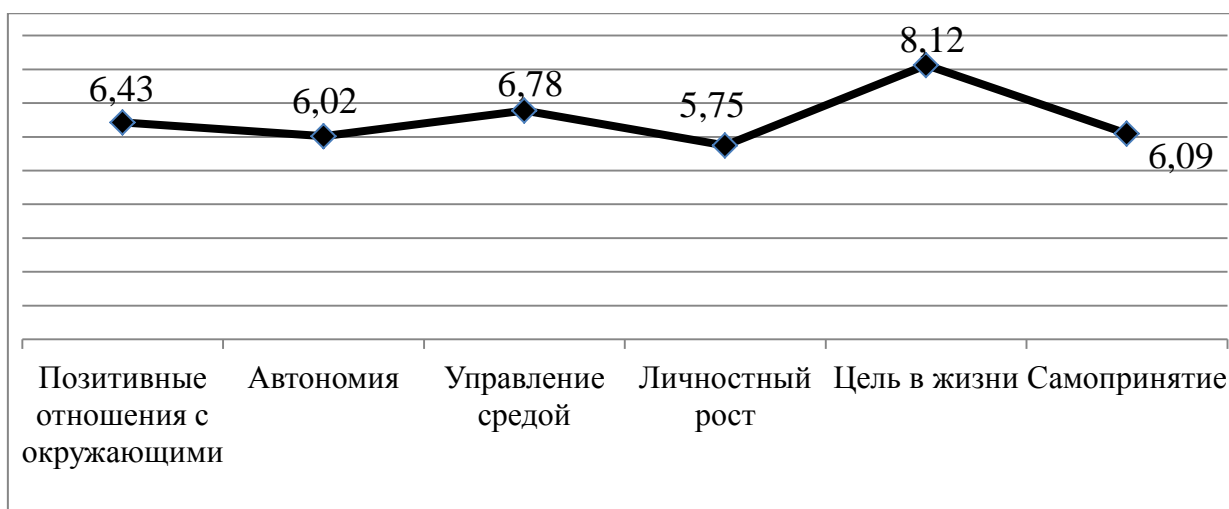


Рис.2.1. Выраженность компонентов психологического благополучия личности психологов образования (ср.знач.)

Для всей группы испытуемых характерна равномерная выраженность всех составляющих компонентов психологического благополучия, но есть некоторые особенности (рис.2.1.). Во всей группе у психологов отмечаются средние значения по всем компонентам, которые относятся к среднему уровню выраженности показателей и только компонент «цель в жизни» можно отнести к высокому уровню развития в группе (ср.знач. – 8,12). Развитость этого показателя позволяет сделать вывод о том, что испытуемые имеют четкую цель в жизни, обладают чувством направленности. Однако, они склонны порой считать, что прошлая и настоящая жизнь не всегда имеет смысл. Психологи придерживаются убеждений, являющихся источниками цели в жизни, имеют стойкие намерения и цели на весь жизненный путь.

Следующим по уровню выраженности является компонент «управление средой» (ср.знач. – 6,78). Это характеризует психологов как людей, обладающих властью и компетенцией в управлении окружением, держащих под контролем по большей части всю внешнюю деятельность, рационально пользующихся предоставляющимися возможностями и способных улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Им не свойственно испытывать трудности в организации повседневной

деятельности, чувствовать себя неспособными изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства.

Педагоги-психологи в средней степени удовлетворены доверительностью отношений с окружающими людьми, о чем говорит нам показатель «позитивные отношения с окружающими» (ср.знач – 6,43). Данной категории испытуемых свойственно заботиться о благополучии других, они способны сопереживать и сочувствовать, допускать привязанности и близкие отношения. Для психологов характерна развитость эмпатии и все их действия исходят из того, что отношения между людьми строятся на взаимных уступках.

Менее выражен в группе респондентов показатель «самопринятие» (ср.знач. – 6,09). Психологов с развитостью данного компонента можно охарактеризовать как позитивно относящихся к себе людей, знающих и принимающих различные свои стороны характера, включая позитивные и негативные качества, положительно оценивающих свое прошлое.

Степень самостоятельности и независимости личности респондентов, способных зачастую противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом выражает показатель «Автономия» (ср.знач. – 6,02). Это означает, что психологи способны самостоятельно регулировать собственное поведение и оценивать себя в соответствии с личными субъективными критериями.

Также у респондентов наблюдается чувство непрекращающегося развития, восприятию себя «растущим» и находящимся на пути самореализации. Эти люди открыты новому опыту и могут раскрыть свой внутренний потенциал. Немаловажным является наблюдение улучшений в себе и своих действиях с течением времени, а также изменений в соответствии с собственными познаниями и достижениями. О такой характеристике свидетельствует показатель «Личностный рост» (ср.знач. – 5,75).

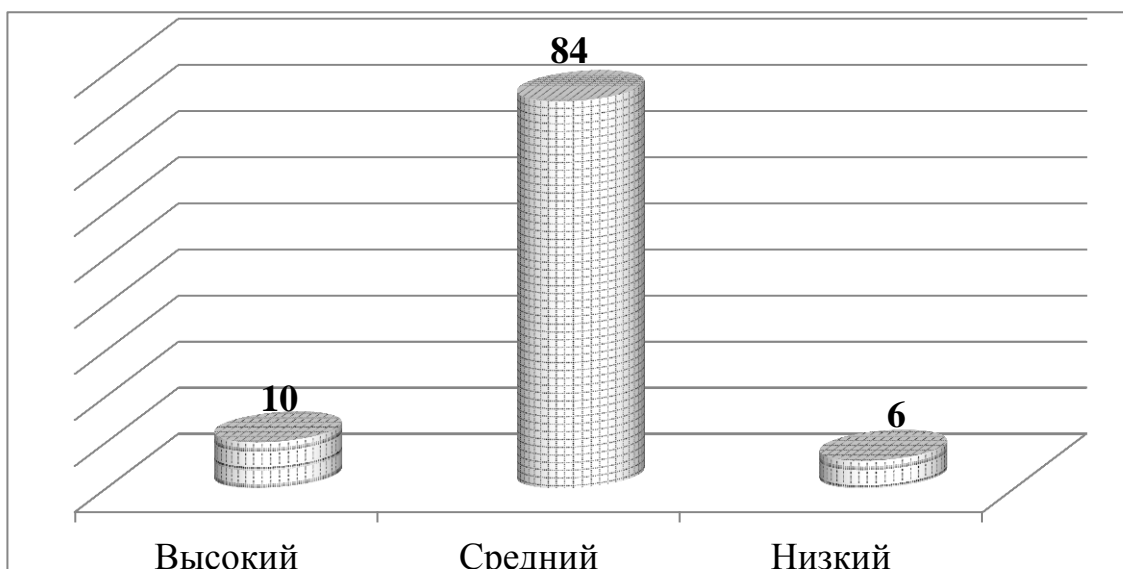


Рис.2.2. Распределение психологов по общему уровню саморегуляции поведения (в %)

Проведя анализ результатов, полученных в ходе исследования саморегуляции поведения психологов образовательных организаций, мы получили следующее (рис.2.2.). Большинство респондентов (84%) обладают средним уровнем развития общего уровня саморегуляции, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции оказалось 10%. Они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, осознанно выдвигают и достигают поставленные цели. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче им овладевать новыми видами активности, увереннее чувствовать себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее их успехи в привычных видах деятельности.

Для респондентов с низкими показателями по данной шкале (6%) характерна потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У этих испытуемых снижена возможность

компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Автор опросника В.И. Моросанова, саморегуляции поведения, выделяет индивидуально-типические профили саморегуляции. Полученные данные позволяют выделить наиболее проявляющиеся индивидуально-типические способы саморегуляции (рис.2.3.).

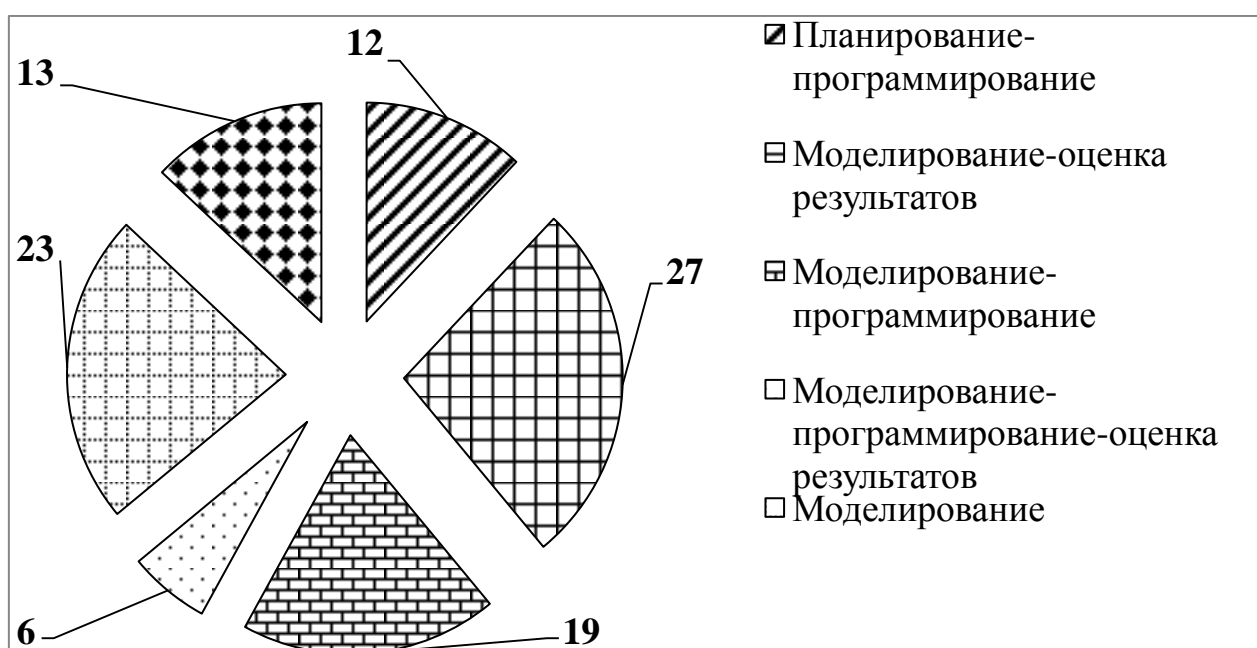


Рис.2.3. Распределение психологов по индивидуально-типическим профилям саморегуляции поведения (в %)

Большинство психологов выбирают способ саморегуляции поведения «моделирование-оценка результатов» (27%). Испытуемые отличаются хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Данный тип является продуктивным с точки зрения саморегуляции. Проявление данного типа может быть как акцентуированным, так и гармоническим (при повышении общего уровня саморегуляции). У данной

группы психологов хорошо развиты регуляторно-личностные свойства - самостоятельность и гибкость.

Привычка к планированию выражено слабо. Для этих психологов характерна неопределенность и непостоянство планов и, как следствие, недостаточная самоорганизация трудовой деятельности. Высокий уровень развития моделирования проявляется в реалистичности и объективности оценки значимых и второстепенных условий. Такие люди оперативно оценивают предъявляемые к ним требования, быстро включаются в актуальную ситуацию или задачу, верно определяют, что именно надо делать в данных обстоятельствах, и предпринимают соответствующие действия. Они адекватно оценивают внутренние условия, собственные личностные особенности и характер других людей. Такие психологи обладают высокой степенью адаптивности к любым условиям. Они, как правило, оптимистичны и уверены в себе, инициативны, не боятся брать на себя ответственные поручения, склонны к соперничеству, любят динамичную и разнообразную работу. Им свойственна гибкость поведения при изменении условий, например, при переходе на новую систему работы. Программа действий строится, разворачивается, пополняется деталями и конкретизируется по ходу их выполнения. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов, помогает вовремя заметить расхождение, своевременно скорректировать программу или оперативно заменить ее на новую.

Такие работники хорошо осознают требования условий труда, имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Их отличает практичность и реалистичность, умение принимать самостоятельные решения. Психологи с выбранным способом саморегуляции поведения стремятся к организаторской деятельности, где требуется уравновешенность, объективность, решительность. Они уверенно решают возникающие в жизни проблемы, спокойно воспринимают новые идеи и перемены. В межличностном общении избегают конфликтных ситуаций, умеют находить общий язык практический с каждым. Также психологов

данной группы характеризует уравновешенность, дисциплинированность. Не нуждаются в одобрении и поддержке других и малочувствительны к неодобрению. Для таких людей свойственна общая направленность на других, это отражается на жизненном планировании. Для них свойственно ставить на первое место общественные цели. Они оптимистично смотрят в будущее. Главное для них — это обретение благополучия. Имеют устойчивое стремление к собственному делу. Развитость оценки позволяет им выделять свои сильные и слабые стороны, понимать, чего им хочется и чего не хочется в жизни.

Развитость моделирования у психологов данной группы проявляется в оперативной оценке значимых условий выполнения деятельности, что позволяет им предпринимать соответствующие ситуации действия. Людям с выбираемым стилем саморегуляции поведения «моделирование-оценка результатов» свойственна гибкость поведения, например, при переходе от одного задания к другому, хорошая адаптация, например, при смене руководителя; они не теряются меняющихся условиях труда или жизнедеятельности. У них наблюдается низкая чувствительность к неудаче, слабая эмоциональная реакция на неудачи.

Общение таких людей характеризуется естественностью, отзывчивостью, непринужденностью. Они готовы к сотрудничеству, чуткому и внимательному отношению к другим людям, уступчивы по отношению к давлению со стороны окружающих. Легко меняют свою точку зрения, проявляют терпимость в ситуации неопределенности. В поведении их отличает уравновешенность и осторожность. Планы на будущее у таких людей не конкретизированы. На первое место выдвигаются общие цели: семья, работа, друзья, но не конкретизируются пути их достижения. При неблагоприятных условиях может проявиться несдержанность, неоправданная поспешность в принятии решений, в поступках.

Группа психологов, отдающих предпочтение способу саморегуляции поведения «моделирование» (23%) характеризуется высоким уровнем

развития по шкале моделирования, а развитие остальных звеньев находится на среднем уровне. Для респондентов характерны высокое развитие регуляторно-личностных качеств — самостоятельности и гибкости.

Психологов с данным индивидуально-типическим стилем саморегуляции поведения отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков ее выполнения и, как следствие, организованность процесса трудовой деятельности. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства как гибкость позволяет им быть восприимчивыми ко всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем, хорошей приспособляемости и социальной адаптивности. Достаточно высокий уровень развития моделирования позволяет правильно оценить трудовую ситуацию, оперативно подобрать пути и способы достижения цели. Люди, предпочитающий данный способ саморегуляции поведения, адекватно и объективно оценивают свои возможности, быстро и своевременно переключаются с одного вида деятельности на другой. Сфера их интересов разнообразна, но больший интерес вызывают конкретные задачи. В общении такие психологи стремятся к независимости и лидерству, но легко сходятся с людьми, дружелюбны и доверчивы.

Следующий по частоте использования индивидуально-типический стиль саморегуляции «моделирование-программирование» выбирают 19% психологов. Данная группа испытуемых отличается сформированностью регуляторных процессов моделирования и программирования, низкой развитостью процессов планирования и оценки результатов.

Процесс планирования у этих психологов развит слабо. Развитость процесса моделирования помогает им быстро включаться в ту или иную ситуацию или задачу, оценивать предъявляемые к ним требования и определять, что именно необходимо сделать и предпринять в соответствующей ситуации. Такие люди вовремя замечают трудности и

стремятся их преодолеть. Поведение таких людей ориентировано на поиск внешней опоры. Возникающие в жизни проблемы они решают по мере их возникновения, то есть следуют за ходом событий. В общении такие люди ориентированы на социальное одобрение, стремясь удовлетворить все требования. Могут резко менять род занятий или образ жизни. Реально оценивают обстановку, стараются управлять ситуацией, избегают трудностей. Их жизненная стратегия характеризуется неопределенностью целей, носит противоречивый характер. В силу противоречивости, личной неустойчивости они увлекаются разнообразными, иногда даже противоположными идеями. Не принимают на себя ответственность за свой выбор и принятые решения.

Менее характерен выбор индивидуально-типологического стиля саморегуляции «планирование-программирование» (12%), отличающийся более высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий, по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оцениванием результатов действий.

Он встречается у психологов с выраженной личностной тревожностью, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. Они остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств, склонны к частой смене настроения, непредсказуемы в поведении, временами даже импульсивны. Для таких педагогов-психологов свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других ждут участия в своей судьбе и поддержки окружающих. С планами на будущее психологам данной группы определиться трудно, планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей и быстро адаптируются к новым условиям жизни.

Данной группе испытуемых характерно стремление к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Недостаточная пластичность планов и программ нередко приводят к тому, что возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на работе, неожиданном повороте в ходе мероприятия, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого способа саморегуляции поведения склонны фиксироваться на своих ошибках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Внутренние условия выполнения деятельности, такие как самочувствие, собственные возможности, степень подготовленности часто оцениваются неадекватно, что сказывается на результатах деятельности. Главное, что отличает данную группу людей — это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Чаше эти переживания связаны не с реальными событиями, а с теми, которые еще не наступили, что приводит к неустойчивости цели, к трудностям с формированием внутренних критериев успешности. Отмечается частая смена настроения. Психологи задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достигнуть, т. к. избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Не склонны проявлять инициативу и смелость в выборе собственной линии поведения. Плохо контролируют себя в трудных жизненных обстоятельствах.

Развитость планирования и программирования позволяют компенсировать недостаточное развитие звеньев моделирования и оценки результатов. Недостаточная развитость звена моделирования компенсируется при повышении общего уровня саморегуляции, хотя и не достигает

одинаковой степени развитости с планированием и программированием. Из-за трудности формирования внутренних критериев оценки такие работники больше ориентируются на внешние критерии. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо делать акцент на развитие планирования и программирования. Например, можно включить такие вспомогательные средства, как ведение ежедневника, составление распорядка дня, плана подготовки к уроку, к выполнению домашнего задания и т. п.

Выбирая способ саморегуляции «планирование-программирование-моделирование» (9%), психологов отличает высокое развитие программирования действий, а также высокий или средний уровень планирования целей, при относительно низком уровне моделирования условий достижения цели и среднем уровне по шкале оценивания результатов. Для данных психологов характерны высокая развитость самостоятельности и низкая - гибкости. Этим специалистов объединяет также и то, что для них характерна высокая степень интроверсии. Профиль встречается чаще и наиболее ярко отражает специфические особенности организации процесса осознанной саморегуляции у интровертов.

Для данной категории респондентов характерна высокая потребность в планировании жизни, четкость в представлении целей деятельности, ближних и дальних планов, их устойчивость и иерархичность. Эти люди тщательно продумывают свои действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения. Программы действий разрабатываются ими во всех деталях еще до начала работы, при реализации собственных программ действий они проявляют упорство, готовность к долговременной организации усилий по достижению цели, методично и качественно выполняют все аспекты работы до последних деталей.

Из-за низкого уровня развития моделирования в программе действий не всегда адекватно отражены значимые для успешности деятельности условия. Не учитывают важные условия выполнения деятельности. Их отличает низкий уровень развития регуляторно-личностного свойства —

гибкости. Таким людям требуется больше времени для включения в работу в привычных ситуациях и, тем более, в быстро меняющихся условиях. Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить рассогласование промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к корректировке программы.

Психологи с выбранным способом саморегуляции поведения тщательно планируют свои поступки. Во всем любят порядок, правил не нарушают. Умеют хорошо контролировать свое поведение и эмоции. Прежде чем принять решение, склонны взвешивать все «за» и «против». Начатое дело доводят до конца.

В общении они предпочитают ровные и дружеские отношения, надежность и защищенность от неприятностей. Часто останавливают собеседника, задают вопросы, если тот говорит быстро. Уравновешены и беспристрастны, контролируют выражение своих мыслей и чувств. Чувства и настроение отличается постоянством.

Развитость планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать эти показатели.

Меньше всего осуществляется выбор непродуктивного индивидуально-типического стиля саморегуляции поведения «моделирование-программирование-оценка результатов» (6%), характеризующегося сформированностью моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью планирования. Для психологов, предпочитающий выбор этого способа саморегуляции поведения, характерны средняя развитость регуляторно-личностного свойства самостоятельности и высокая – для гибкости.

Испытуемые живут сегодняшним днем и не задумываются о своем будущем. Действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и даже импульсивности поведения.

Они жаждут перемен и противятся однообразию, поэтому склонны вносить разнообразие в деятельность и стремятся выполнять ее новыми способами. Их больше интересуют конкретные задачи. Они небрежны, нарушают договоренности и сроки выполнения обязательств. Не умеют организовывать свое время и работу, нередко не доводят до конца начатое дело. Легко обещают, но часто не выполняют обещанного. Смотрят на жизнь легко, подвижны, неусидчивы. Легко загораются общими увлечениями. Будущее таких людей мало беспокоит, они живут сегодняшним днем, руководствуясь чувствами. Отношение к будущему позитивное. Жизненное планирование поверхностное и мало реалистичное; как правило, это близкие или расплывчатые цели.

Недостаточное развитие планирования может быть скомпенсировано за счет хорошего развития звена программирования. Однако звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при данном типичном профиле и трудно поддается развитию.

Таблица 2.1

Сводная таблица данных множественного регрессионного анализа

Модель	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты	Т	Ур.знч. р
	В	Стд.ошибка	Бета		
Позитивные отношения с окружающими					
М	0,190	0,081	0,287	2,347	0,022**
Автономия					
Г	0,169	0,079	0,277	2,140	0,036**
Пр	0,156	0,083	0,234	1,875	0,066*
М	0,141	0,083	0,203	1,697	0,095*
Пл	0,157	0,070	0,303	2,251	0,028**
Управление средой					
Пр	-0,163	0,068	-0,303	-2,385	0,020**
М	0,591	0,314	0,414	1,883	0,069*
Психологическое благополучие					
М	0,356	0,190	0,231	1,874	0,066*

Примечание: Уровни значимости: * - $p < 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,001$.

М - моделирование; Г - гибкость; Пр – программирование; Пл – планирование.

С целью определения степени влияния саморегуляции поведения психологов образования на их особенности психологического благополучия был проведен множественный регрессионный анализ. Показатели стилей саморегуляции поведения мы отнесли к независимым переменным (моделирование, программирование, планирование, гибкость, оценивание результатов, самостоятельность, общий уровень саморегуляции), а показатели психологического благополучия (положительные отношения с окружающими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни, самопринятие) отнесли к зависимым (результатирующим) переменным. В результате было получено 6 регрессионных моделей (в соответствие по количеству зависимых переменных межличностных отношений).

В анализ полученных моделей были включены только те регрессионные β -коэффициенты, показатели личностных качеств (независимые переменные), которые являлись статистически значимыми (табл.2.1.).

При анализе регрессионной модели по показателю «позитивные отношения с окружающими», мы обнаружили, что по показателю «моделирование» ($\beta=0,287$ при $p\leq 0,05$) были получены статистически значимые регрессионные β -коэффициенты. Этот результат дает нам основание утверждать, что данный показатель оказывает влияние на такую особенность психологического благополучия, как «позитивные отношения с окружающими».

При анализе регрессионной модели по показателю «Автономия», мы обнаружили, что по показателям: моделирование ($\beta=0,203$ при $p\leq 0,1$), гибкость ($\beta=0,277$ при $p\leq 0,05$), программирование ($\beta=0,234$ при $p\leq 0,1$), планирование ($\beta=0,303$ при $p\leq 0,05$) были получены статистически значимые регрессионные β -коэффициенты. Этот результат дает нам основание утверждать, что данные показатели оказывают влияние на такую особенность психологического благополучия, как «автономия».

При анализе модели по показателю «управление средой», мы обнаружили, что по показателям: программирование ($\beta=-0,303$ при $p\leq 0,05$), моделирование ($\beta=0,414$ при $p\leq 0,1$) были получены статистически значимые регрессионные β -коэффициенты. Этот результат дает нам основание утверждать, что данный показатель оказывает влияние на такую особенность психологического благополучия, как «управление средой».

При анализе модели по показателю «общий уровень психологического благополучия», мы обнаружили, что по показателю моделирование ($\beta=0,231$ при $p\leq 0,1$) были получены статистически значимые регрессионные β -коэффициенты. Этот результат дает нам основание утверждать, что данный показатель оказывает влияние на такую особенность психологического благополучия, как «общий уровень психологического благополучия».

Таким образом, на психологическое благополучие психологов образования, а именно на позитивные отношения с окружающими, способность управлять средой, быть самостоятельным в решениях и мыслях,

будут в большей степени оказывать влияние умение организовывать и планировать свою деятельность, действовать гибко в меняющихся условиях.

2.3. Программа и рекомендации психологам образования по повышению уровня психологического благополучия личности психологов путем развития саморегуляции поведения

Пояснительная записка

Проблема психологического благополучия личности психологов образования находится в центре внимания отечественных и зарубежных ученых.

От того, насколько комфортно специалисты психолого-педагогической службы себя ощущают, получая при этом удовлетворение от процессов жизнедеятельности, зависит эффективность оказываемой помощи специалистами данной категории. Анализируя труды, посвященные данной проблеме, мы выяснили, что на психологическое благополучие личности оказывает влияние стиль саморегуляции поведения.

Саморегуляция поведения служит своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопления остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Цель программы – формирование умений и навыков по повышению уровня психологического благополучия личности психологов на основе овладения ими способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

Задачи:

- обучение приёмам и способам психической саморегуляции;
- развитие и формирование базовых навыков психической саморегуляции, повышение контроля над жизненными событиями;

- содействие активизации личностных ресурсных состояний;
- снижение уровня эмоционального напряжения;
- формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья;

- усиление восприимчивости и открытости новому опыту.

Целевая группа: психологи образовательных организаций.

Количество участников: от 12 до 20 человек.

Организация занятий: 10 занятий по 1,5 часа. Занятия проходят в помещении, имеющем достаточные площадь и оборудование для проведения релаксационных упражнений.

Структура программы:

Первый этап – введение и знакомство (1-2 занятие).

Второй этап – формирование базовых навыков саморегуляции, их индивидуализация (3-8 занятия).

Третий этап – подведение итогов и расставание (9-10 занятие).

Каждое занятие имеет свою структуру и включает следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определённой последовательности:

- упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия барьеров в общении;

- разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу;

- упражнения, способствующие формированию базовых навыков психической саморегуляции на различных уровнях;

- упражнения, направленные на исследование и активизацию личностных ресурсов;

- упражнения, предназначенные для формирования навыков релаксации и снятия психоэмоционального напряжения;

- групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций;
- рефлексия, подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и тренерами.

Тематический план

№ п.п.	Тема	Цель	Количество часов
1-2.	«Знакомство»	Знакомство участников группы с предстоящей работой, актуализация опыта участия в психологических занятиях, знакомство с проблемой профессиональной Я - концепции, развитие позитивной Я - концепции.	2
3-4.	«Саморегуляция»	Развитие произвольной регуляции своего поведения и эмоционального состояния	2
5-6.	Моя жизненная позиция	Формирование установки на саморазвитие и самопознание, развитие адекватного представления о себе.	2
7-8.	Работа с «внутренним ребенком»	Отработка навыков ведения позитивного внутреннего диалога с самим собой, овладение психотехническими приемами, направленными на осознание положительного образа «я».	2
9-10.	Заключительное	Подведение итогов занятий группы. Рефлексия собственных достижений, построение перспективы развития. Оказание психологической поддержки друг другу. Завершение работы группы.	2
Итого:			10

Рекомендации психологам образования по повышению уровня психологического благополучия

Эффективное выполнение должностных обязанностей в психолого-педагогической деятельности предъявляет серьезные требования к эмоционально-волевым качествам специалиста: гибкости, самообладанию, эмоциональной уравновешенности, выдержке, собранности, отзывчивости,

справедливости и т.д. Формирование этих качеств непосредственно связывается с переживаемыми человеком стрессами и опытом поведения в стрессовых ситуациях.

Частое нахождение в стрессовом состоянии и неумение психолога снимать психическое напряжение при помощи методов саморегуляции (аутогенной тренировки, мышечной релаксации, телесной и дыхательной терапии, медитации и др.) может приводить к повышению степени тревожности, эмоциональной нестабильности и даже нервным срывам. И, самое главное, снижается психологическое благополучие личности психологов образования, что затрудняет возможность быть эффективным специалистом. В целях регуляции своего поведения и противостояния стрессу психологи образования должны иметь четкое представление об основных факторах, влияющих на его образование. Среди таких факторов, по мнению О.О. Фоминой, часто называют:

- сильную загруженность (перегруженность) работой;
- выполнение «чужой» работы;
- недостаточный уровень зарплаты и экономического стимулирования;
- необходимость часто идти на компромисс во имя обеспечения карьеры;
- повышенную ответственность за принятие решений, в том числе по уголовным и гражданским делам;
- ощущение специалистом несоответствия между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает;
- недостаток обратной информации от вышестоящих руководителей об оценке результатов труда;
- неудовлетворительные деловые отношения с руководителем, коллегами и подчиненными;

- неблагоприятный социально-психологический климат в профессиональном коллективе [79].

Кроме факторов профессиональной деятельности на психологическое благополучие могут влиять ситуации семейного, бытового характера и проведения внерабочего времени (супружеские проблемы; развод; финансовые проблемы; злоупотребление алкоголем; переезд на новое место жительства; смерть супруги(а); смерть родственника или друга; болезнь; потеря работы супругой(ом); проблема "отцов и детей" и т.д.).

Основное правило преодоления саморегуляции поведения заключается в умении преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, обвинение других и не накапливая примеры несправедливости судьбы. Реакция на стресс должна быть осмысленной и взвешенной. Нельзя поддаваться первому эмоциональному импульсу, следует быть выдержанным и хладнокровным, смотреть на окружающий мир реалистично и также реалистично действовать.

Предлагает несколько рекомендаций И.В. Шевцова, которые помогают регулировать свое поведение [83].

1. Вспомните, как Вы себя ощущали, когда все было хорошо. Когда представляешь себя в комфортной ситуации, появляются ощущения, связанные с ней.

2. Расслабляйтесь физически. Если тело и мышцы расслаблены, то и психика не может быть в напряженном состоянии.

3. Постарайтесь быть реалистичнее, когда Вы описываете себе или близким ситуацию; в которой находитесь. Избегайте таких слов, как "никогда", "всегда", "ненависть".

4. Живите сегодняшним днем. Установите цели на сегодня и достигайте их.

5. Не разрешайте себе "утонуть" в жалости к себе, не отказывайтесь от помощи. Любовь, дружба и помощь - мощные средства в борьбе со стрессом.

6. Заставьте сложную ситуацию работать на вас. Многие люди победили эти проблемы, отказываясь стать проигравшими. Они встретили испытание с поднятой головой. Если вы сможете принять негативное событие (например, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (например, найти лучшую работу), вы победите стресс его же оружием.

7. Старайтесь не думать о прошлых событиях как о поражении.

8. Относитесь к происходящим негативным явлениям как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.

9. Вы не можете отвечать за поведение других, но можете контролировать свою реакцию на их поступки. Ваша главная победа - это победа над своими эмоциями.

10. Не старайтесь угодить всем, это нереально, вы должны время от времени угождать себе.

11. Нарисуйте мысленно картину своего будущего и сравните ее с тем небольшим по времени кризисом, который вы переживаете в настоящее время.

На пути к саморегуляции поведения следует назвать метод обязательного анализа возникшей ситуации, который предполагает выделение факторов, вызвавших негатив, и принятие решения о способах его преодоления.

Одним из способов саморегуляции может являться метод "отключения", предложенный А.О. Прохоровым. Автор рекомендует временно устраняться от сложных, стрессогенных проблем, переносить внимание на отдых, хобби, интересы, занятия физическими упражнениями и т.п. С целью "отключения" целесообразно следовать таким советам:

- а) обедать за пределами учреждения, предприятия, организации;
- б) во время обеда не вести разговоры, относящиеся к профессиональной деятельности;

в) постараться в обеденный перерыв полностью отключиться от служебных дел, не отвечать на телефонные звонки, провести небольшую физическую разминку и т.п.;

г) активно отдыхать в свободное время (использовать активные формы отдыха – занятия спортом, прогулки в парке, лесу и т.п.);

д) не пренебрегать на работе юмором, так как он снимает излишнее психическое напряжение;

е) участвовать в общественной жизни организации, в спортивных мероприятиях, в занятиях художественной самодеятельностью и т.п.

К эффективным методам саморегуляции Н.А. Бабаева предлагает отнести способы расслабления и самовнушения. Автор пишет: «Расслабление уменьшает и подавляет внутреннее беспокойство, улучшает внимание и позволяет сосредоточиться на ситуации, успокаивает тело и душу, создавая благоприятные условия для работы». Помимо этого, Н.А. Бабаева рекомендует выполнять ряд упражнений, которые можно выполнять самостоятельно в повседневной жизни для саморегуляции своего поведения [6, с.52].

Упражнение "Антистрессовая релаксация"

1. Сядьте поудобнее (в домашних условиях можно прилечь), одежда не должна стеснять Ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите процедуру 5-6 раз, отдохните 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте 10 сек., расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу, внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите процедуру трижды.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее Вас снизу доверху: от пальцев ног через

икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части Вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас. Чувствуете, что расслаблены Ваши плечи, шея, лицевые мускулы, Вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждайтесь испытываемым ощущением 30 секунд.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой Ваши мысли все более расслабляются. Теперь Ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает 15 минут, но при достаточном овладении - гораздо меньше.

Упражнение "Психогигиеническая гимнастика"

Первая часть. Лежа на спине с закрытыми глазами занимающийся психогигиенической гимнастикой мысленно произносит следующую формулу самовнушения: "Я совершенно спокоен". Затем возможно более ярко надо представить себе, что правая рука очень тяжелая, мысленно произнося про себя формулу: "Моя правая рука очень тяжелая. Она словно налилась свинцом. Тяжесть разливается по всему телу. Появляется приятное чувство тепла в правой руке. Я весь охвачен теплом как в теплой ванне. Легкая прохлада обвеивает лоб".

Вторая часть. Надо представить себе: "Я весел и спокоен. Дыхание свободное, ровное, глубокое. Я словно заряжаюсь внутренней энергией. Свежесть и бодрость наполняют меня. Владею собой без усилий. Впереди плодотворный день. Воля собрана как пружина. Мышцы напряглись. Внимание... Встать!"

Третья часть. Необходимо встать с постели и приступить к физической зарядке. Вечерняя психогигиеническая гимнастика проводится перед сном, лежа в постели, обращая особое внимание на ощущение тепла в конечностях и во всем теле.

По мнению других авторов (Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова) психогигиеническая гимнастика обеспечивает эмоциональную уравновешенность и сосредоточенность. Авторы также предлагают некоторые способы саморегуляции поведения, которые возможно выполнить и в домашних условиях [10].

Упражнение "Дыхание "ха" стоя"

Сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук "ха" не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательным образом представить, как с потоком воздуха "впитываются" положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха - "отдается" все негативное (слабость, тревожность, страх, болезнь).

Рекомендуется повторить упражнение в одной серии 3-5 раз.

Эффект упражнения заключается в уменьшении степени тревожности, депрессивных явлений, повышении работоспособности. Целесообразно упражнение выполнять ежедневно.

Выполнение подобных рекомендаций поможет снять психоэмоциональное напряжение, а значит позволит регулировать свое поведение и не нарушать свое психологическое благополучие личности.

2.4. Результаты формирующего эксперимента

Полученные результаты первичного исследования стиля саморегуляции поведения как условия психологического благополучия

личности психологов образования позволили осуществить рандомный выбор контрольной и экспериментальной группы. Выборка в каждой группе составила 20 человек.

После проведения программы развития по повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования путем развития саморегуляции поведения была проведена контрольная диагностика исследования уровня психологического благополучия и особенностей стилей саморегуляции поведения личности психологов образования в экспериментальной группе. На рисунке 2.4. представлены результаты выраженности показателей психологического благополучия личности психологов образования в контрольной и экспериментальной группах до и после формирующего эксперимента.

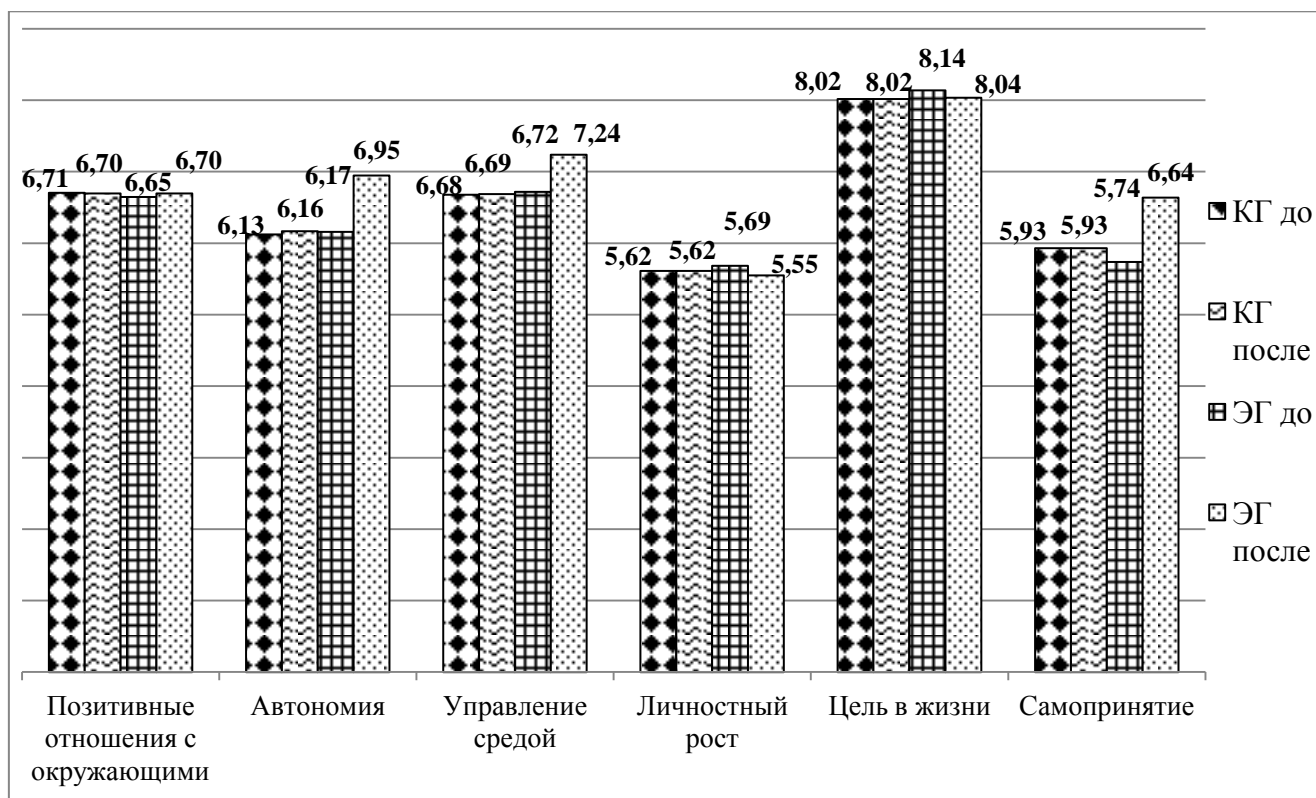


Рис.2.4. Выраженность компонентов психологического благополучия личности в контрольной и экспериментальной группах до и после формирующего эксперимента (ср.знач.).

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Проведя анализ результатов по исследованию компонентов психологического благополучия психологов в контрольной и экспериментальной группах до и после формирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что в контрольной группе не наблюдается значительных изменений в изучаемых показателях, а в экспериментальной группе имеются некоторые особенности. Итак, после формирующего эксперимента в экспериментальной группе увеличились значения по развитию отдельных компонентов психологического благополучия: автономия (ср.знач. 6,95), управление средой (ср.знач. 7,24) и самопринятие (ср.знач. 6,64). Это свидетельствует о том, что благодаря развитию саморегуляции поведения психологи стали более позитивно и объективно оценивать себя, свои сильные и слабые стороны, овладели способами саморегуляции поведения. Но стоит также заметить, что психологи задумались над своими жизненными ценностями (ср.знач. 8,04) и личностным ростом (ср.знач. 5,55). Такие результаты позволяют предположить, что именно развитие стилей саморегуляции поведения оказало влияние на повышение показателей психологического благополучия личности психологов образования.

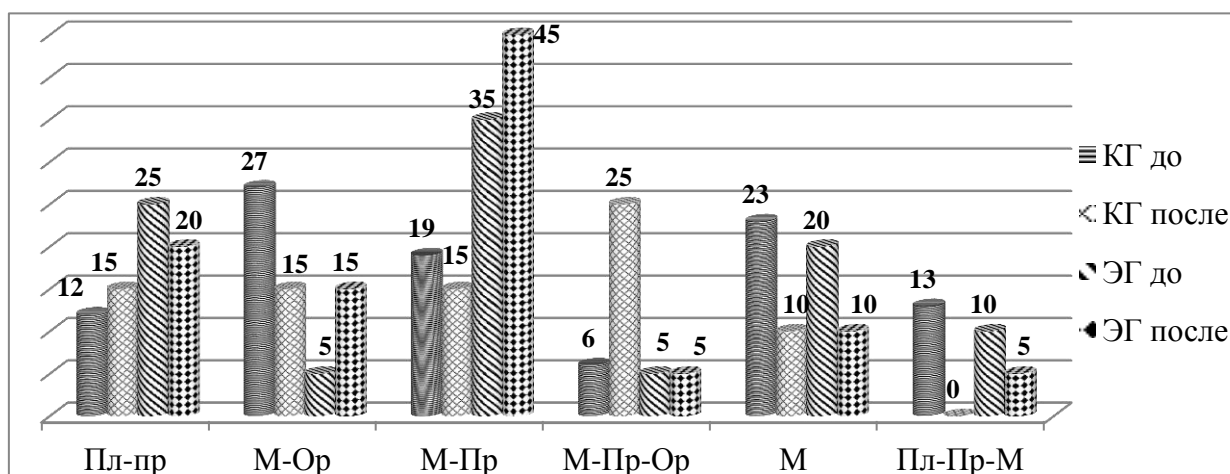


Рис. 2.5. Распределение психологов по индивидуально-типическим профилям саморегуляции поведения в контрольной и экспериментальной группах до и после формирующего эксперимента (в %)

Примечание: Пл-пр – Планирование-программирование; М-Ор – моделирование-оценка результатов; М-Пр-Ор – Моделирование-программирование-оценка результатов; М – моделирование; Пл-Пр-М – Планирование-программирование-моделирование.

Изучив индивидуально-типические профили саморегуляции поведения психологов в контрольной и экспериментальной группах до и после формирующего эксперимента (рис. 2.5.), можно сказать, что психологи стали отдавать предпочтение выбору наиболее продуктивных стилей: «моделирование-программирование» и «моделирование-оценка результатов». Показатели по данным индивидуально-типическим способам саморегуляции поведения выросли на 10%. Это означает, что психологи способны объективно оценивать себя и свои особенности, что позволяет им осуществлять работу над собой и получать наиболее эффективные способы регуляции деятельности. Способность психологов к рефлексии помогла осознать выбираемые ими стили саморегуляции поведения, их достоинства и недостатки, а значит это дало возможность корректировать свое поведение и выбирать более эффективные способы регуляции деятельности.

Для установления различий между показателями психологического благополучия в контрольной и экспериментальной группах «до» и «после» проведения программы развития стилей саморегуляции поведения, был использован критерий Манна-Уитни. Статистически достоверные различия обнаружались только в экспериментальной группе. Результаты представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2.

Показатели компонентов психологического благополучия личности психологов образования в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Показатели	Позитивные отношения с окружающими	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие	Общий уровень психологического благополучия
До (ср.знач.)	6,65	6,16	6,72	5,69	8,14	5,74	39,08
После (ср.знач.)	6,70	6,95	7,24	5,55	8,04	6,64	39,36
Уэмп	0,013**	0,002**	0,005**	0,097*	0,716	0,001**	0,231

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

На уровне значимости $p \leq 0,05$ были выявлены различия по компонентам: позитивные отношения с окружающими ($p=0,013$) и личностный рост ($p=0,097$), а на уровне значимости $p \leq 0,01$ были выявлены различия по показателям автономия ($p=0,002$), управление средой ($p=0,005$) и самопринятие ($p=0,001$) (Приложение 3). Принимается альтернативная гипотеза (H_1), которая говорит о наличии различий между показателями психологического благополучия в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента.

Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о влиянии стиля саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности психологов образования. Чем чаще проявляли психологи в своем поведении такие характеристики как гибкость, самостоятельность в принятии решений и поведении, способность планировать и организовывать свою деятельность, тем выше оказался уровень психологического благополучия личности психологов образования. Чем чаще психологи проявляли развитие таких характеристик саморегуляции поведения как ригидность, низкий уровень адаптивности к изменяющимся условиям, отсутствие способности

планирования своей деятельности, тем ниже оказался их уровень психологического благополучия.

Также мы пришли к выводу о том, что развитие стилей саморегуляции поведения способствовало повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема стиля саморегуляции поведения как условия сохранения психологического благополучия личности психологов, на наш взгляд, имеет особую значимость. Личность психолога рассматривается как одно из важнейших условий эффективности оказания психологической помощи. От того, насколько психолог может регулировать свое поведение, будет зависеть не только психологическое благополучие личности специалиста, но и эффективность его работы в психолого-педагогической службе образовательной организации.

Проанализировав подходы, имеющиеся в психолого-педагогических исследованиях, по проблеме стиля саморегуляции поведения как условия сохранения психологического благополучия личности психологов, мы установили следующее. Психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности основных компонентов позитивного функционирования человека, а также степень реализованности этой направленности, выражающейся в переживании счастья и удовлетворенности, определяет С. Ryff. Разработанная ею модель психологического благополучия личности включает в себя компоненты: положительные отношения с другими, автономия, управление окружающей средой, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

Индивидуально-типические стили саморегуляции поведения были подробно рассмотрены в работах В.И. Моросановой, которые можно выявить с помощью разработанного ею опросника. Она предлагает различать 6 профилей, среди которых можно различать более продуктивные и менее эффективные стили саморегуляции поведения. Стиль саморегуляции поведения согласно взглядам В.И. Моросановой можно определить как индивидуально устойчивое, типичное для человека своеобразие его произвольной активности.

Целью эмпирического исследования являлась проверка гипотезы о том, что чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции

поведения как гибкость, самостоятельность в принятии решений и поведении, способность планировать и организовывать свою деятельность, тем выше уровень психологического благополучия личности психологов образования. Чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции поведения как ригидность, низкий уровень адаптивности к изменяющимся условиям, отсутствие способности планирования своей деятельности, тем ниже уровень психологического благополучия личности психологов образования.

Развитие стилей саморегуляции поведения будет способствовать повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования.

Результаты констатирующей диагностики позволили установить, что для всей группы испытуемых характерна равномерная выраженность всех составляющих компонентов психологического благополучия, но респонденты отличаются развитостью цели в жизни (ср.знач. – 8,12). В целом группа испытуемых обладает средним уровнем саморегуляции поведения (84%).

Большинство психологов выбирают самые продуктивные способы саморегуляции поведения: «моделирование-оценка результатов» (27%) и что «моделирование» (23%), что характеризует их хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Для респондентов характерны высокое развитие регуляторно-личностных качеств — самостоятельности и гибкости. Психологов с данными индивидуально-типическими стилями саморегуляции поведения отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков ее выполнения и, как следствие, организованность процесса трудовой деятельности.

Для определения степени влияния саморегуляции поведения психологов образования на их особенности психологического благополучия

был проведен множественный регрессионный анализ. Мы установили, что на психологическое благополучие личности психологов образования, а именно на позитивные отношения с окружающими ($\beta=0,287$ при $p \leq 0,05$), способность управлять средой ($\beta=-0,303$ при $p \leq 0,05$), быть самостоятельным в решениях и мыслях ($\beta=0,203$, $\beta=0,234$ при $p \leq 0,1$; $\beta=0,27$, $\beta=0,303$ при $p \leq 0,05$), будут в большей степени оказывать влияние на умение организовывать и планировать свою деятельность, действовать гибко в меняющихся условиях создает субъективное ощущение счастья или благополучия.

Формирующий эксперимент состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапов. Для реализации формирующего эксперимента была проведена первичная диагностика уровня психологического благополучия личности психологов образования и стиля саморегуляции поведения. Результаты диагностики являлись критерием для выделения экспериментальной и контрольной группы. На втором этапе путём рандомизации были отобраны две группы – экспериментальная и контрольная. Исследование проводилось на основе квазиэкспериментального плана для двух групп с неэквивалентной контрольной группой.

Затем нами была разработана и апробирована программа, направленная на повышение уровня психологического благополучия личности психологов образования путем развития саморегуляции поведения. Программа рассчитана на 10 занятий по 1 часу.

По результатам повторной диагностики был проведен анализ результатов показателей психологического благополучия и стилей саморегуляции поведения личности психологов образования «до» и «после» формирующего эксперимента.

Методы математической обработки данных с использованием критерия Манна-Уитни позволили установить, что в контрольной группе до и после формирующего эксперимента не наблюдается значительных различий в изучаемых показателях.

В экспериментальной группе, наоборот, увеличились значения по развитию отдельных компонентов психологического благополучия: автономия ($p=0,002$), управление средой ($p=0,005$) и самопринятие ($p=0,001$). Это свидетельствует о том, что благодаря развитию саморегуляции поведения психологи стали более позитивно и объективно оценивать себя, свои сильные и слабые стороны, овладели способами саморегуляции поведения. Такие результаты позволяют предположить, что именно развитие стилей саморегуляции поведения оказало влияние на повышение показателей психологического благополучия личности психологов образования.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу нашего исследования о том, что чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции поведения как гибкость, самостоятельность в принятии решений и поведении, способность планировать и организовывать свою деятельность, тем выше уровень психологического благополучия личности психологов образования. Чем выше уровень развития таких характеристик саморегуляции поведения как ригидность, низкий уровень адаптивности к изменяющимся условиям, отсутствие способности планирования своей деятельности, тем ниже уровень психологического благополучия личности психологов образования. Развитие стилей саморегуляции поведения будет способствовать повышению уровня психологического благополучия личности психологов образования.

Результаты исследования могут быть применены в работе психолого-педагогической службы образовательных организаций. В дальнейшем работа может быть продолжена в рамках изучения других компонентов психологического благополучия личности психологов, что позволит создать условия для разработки комплексной программы развития данного явления у специалистов психолого-педагогической службы образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова–Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Абульханова К.А. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Авидон И. Тренинги взаимодействия в конфликте. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
4. Алдошина Ю.К. Психологическое благополучие как фактор личной зрелости // Развитие профессионализма. – 2017. – № 1 (3). – С. 29–31.
5. Аргайл М. Психология счастья / Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. – 403 с.
6. Бабаева Н.А. Методы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности практического психолога. – М.: МАИ, 2004. – 96 с.
7. Барабанщикова В.В. Модальность образной сферы как фактор оптимизации функционального состояния профессионалов в процессе психологической саморегуляции: Дис. ... канд. пс. наук. М.: 2009. – 160 с.
8. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – № 4. – Т. 6. – С. 4–14.
9. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Автореф. дис...канд. пс. наук. Хабаровск, 2004. – 22 с.
10. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. – СПб.: Речь, 2009. – 178 с.
11. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 672 с.
12. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.

13. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Изв. Пенз. гос. пед. ун-та им. В. Г. Белинского.– 2008. – № 10. – С. 226-231.
14. Бочарова Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи. – Саратов: Изд-во СГУ, 2012. – 200 с.
15. Бурмистрова Е.В. Проектирование профессиональной позиции психологии в образовании. Дис...канд. психол. наук. – М., 1999. – 165 с.
16. Буцацкая М.В. Психологическое благополучие работающих женщин. Автореф...канд. психол. наук. – М., 2006. – 25 с.
17. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось-89, 2007. – 176 с.
18. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.
19. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. автореф. Дис. ... кандидата психологических наук. – Томск, 2002. – 25 с.
20. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142–145.
21. Гордеева Т.О. Оптимистический/пессимистический стиль мышления, психологическое благополучие и проблема продолжительности жизни россиян // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т. 2.– 2008. – С. 36–57.
22. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. – М.: Речь, 2004. – 120 с.
23. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории.– Вып. 2 (48). – 2009. – С. 98–105.

24. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2016. – Т. 9. – № 48. С. 10–15.
25. Гунзунова Б.А. Личностные факторы саморегуляции эмоциональных состояний педагогов // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3-1. – С. 93–96.
27. Данилова О.Ю. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности: дис. кандидата психологических наук: Саратов, 2005. – 160 с.
28. Данильченко Т.В. Повышение субъективного социального благополучия при помощи социального-психологического тренинга // Education Sciences and Psychology. – 2016. – № 3 (40). – С. 158–170.
29. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 268 с.
30. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 40–51.
31. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход). – М.: ИП РАН, 2003. – 318 с.
32. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
33. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... кандидата психологических наук. – Екатеринбург, 2012. – 24 с.
34. Зеер Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности. – Екатеринбург, 2002. – 126 с.
35. Игнатова Е.Н. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности // Теоретические и прикладные

вопросы психологии. – Вып. 2. – Ч. 2 / Под ред. А.А. Крылова. – СПб, 2005. – 678 с.

36. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности. Автореф. дис. ... доктора психологических наук. – М., 2013. – 24 с.

37. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. – 2011. – № 8. – Т. 2. – С. 84–87.

38. Кандыба В.М. Психическая саморегуляция. Теория и техника Сверхсознания. – СПб.: Лань, 2001. – 448 с.

39. Кашпурова Е.Н. Характеристика основных подходов к понятию психологического благополучия // Психология сегодня: сборник научных статей. 13 Всероссийская научно-практическая конференция. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.–пед. ун–т», 2011. – С. 50–55.

39. Козьмина Л.Б. Теоретические аспекты использования методики «Мандала» в исследовании психологического благополучия личности // Актуальные проблемы права, экономики и управления: материалы науч.–практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2011. – Вып. VII. – С. 232-236.

40. Козьмина Л.Б. Взаимосвязь образа «телесного Я» и психологического благополучия личности // Актуальные проблемы права, экономики и управления: материалы науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2012. – Вып. VIII. – С. 294–297.

41. Козьмина Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме // Вестник сибирской академии права, экономики и управления. – № 1 (15). – 2012. – С. 55–60.

42. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе // Теория и практика общественного развития. Издательский дом «Хорс», 2013. – № 11. – Т. 1. – С. 111–118.

43. Козьмина Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе // Историческая и социально-образовательная мысль. ИСОМ. – 2013. – № 5. – С. 216–219.
44. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
45. Кроник А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.
46. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
47. Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения. – 2007. – С. 162–164.
48. Куликов Л.В. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения». – СПб.: СПбГУ – 1997. – Вып. 3. – Ч. 1. – С. 342–350.
49. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.
50. Лежнина Л.В. Готовность психолога образования к профессиональной деятельности: этапы, механизмы, технологии формирования. Автореф. на соиск. уч.ст. д.псх.н. – М.: – 2009. – 47 с.
51. Леонтьев Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57–66.
52. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации // Психология. Журнал высшей школы экономики. – Т. 1. – № 3. – 2004. – С. 137–142.
53. Лузянина М.С. Субъективная ценность отдыха как ресурс сохранения здоровья в контексте анализа профессионально специфической системы средств психической саморегуляции // Материалы научно-

практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т 2. – М., 2008. – С. 84–86.

54. Лузянина М.С. Осознанная система ценностных ориентаций профессионала как основа саморегуляции деятельности // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т. 3. – М.: МГУ, 2007. – С. 421–423.

55. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

56. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

57. Моросанова В.И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека – М.: Психологический инст. РАО, 2006. – 320 с.

58. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 1998. – 192 с.

59. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 214 с.

60. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 28–36.

61. Осницкий А.К., Корнеева С.А. Индивидуальные различия процессов саморегуляции у студентов ВУЗа с разными профилями латеральной организации // Вестник университета (Государственный университет управления). – М.: ГУУ. – 2011. – № 14. – С. 96–99.

62. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: автореф.

Дис...кандидата психологических наук / Сиб. гос. технол. ун-т. – Красноярск, 2006. – 22 с.

63. Пергаменчик Л.А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика: жеквартальный научно-методический и практический журнал. 2007. – № 3. – С. 73–96.

64. Петрова И.А. Влияние организационных изменений на психологическое благополучие и совладающее поведение личности // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. – Вып. 2 (44). – С. 246–250.

65. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М.: УРАО, 2002. – 160 с.

66. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

67. Пошехонова В.А. Саморегуляция поведения психолога в структурных компонентах // Педагогическое образование в России. 2003. – № 3. – С. 52–56.

68. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – М.: Речь, 2005. – 175 с.

69. Савельева О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности // Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии личности». – Новосибирск: НГПУ, 2009. – С. 29–32.

70. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день // Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2010. – 320 с.

71. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.

72. Соболева Е.А. Способности к нравственно-волевой саморегуляции в профессиональном поведении педагога // *Семья и личность: проблемы взаимодействия*. – 2017. – № 8. – С. 158–163.
73. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // *Вопросы психологии*. 2006. – № 4. – С. 105–115.
74. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. –СПб.: Речь, 2003. – 350 с.
75. Суховершина Ю.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – М.: Академический Проект, Трикста, 2006. – 112 с.
76. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций // *Семейная психология и семейная терапия*. – 2005. – № 2. – С. 116–131.
77. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис... канд. психол. наук. – М.: 2005. – 206 с.
78. Фоломеева Т.В., Серегина И.И. Социальные представления о благополучии // *Мир психологии*. – 2004. –№ 3. – С. 122–132.
79. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // *Известия Саратовского ун-та. Серия Акмеология образования. Психология развития*. – 2016. – Т. 5. – № 2 (18). – С. 168–173.
80. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере // *Известия Саратовского уни-та*, 2006. – Т. 6. – С. 104–109.
81. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов: Сарат. ун-т, 2004. – 180 с.
82. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // *Психологическая диагностика*. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
83. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2005. – 160 с.

84. Шевцова И.В. Тренинг работы с собственным детством. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
85. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности Дис... кандидата психологических наук. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.
86. Ширинская Н.Е. Структура психологического благополучия студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – Новосибирск: СибАК, 2014. – С. 171–177.
87. Ширинская Н.Е. Повышение уровня психологического благополучия личности посредством психологического тренинга // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. - Новосибирск: СибАК, 2014. – № 47. – С. 203–208.
88. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
89. Ryff C. Psychological well-being in adult life // Current Direction in Psychological Science. – 1995. – № 4. – P. 99–104.
90. Ryff C. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology.– 1995. Vol. 69. – P. 719–727.
91. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. – 2000. –Vol. 55 (1). – P. 68–78.
92. Wrigh T., Cropanzan R. Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance // Journal of Occupational Health Psychology. 2000.– № 5. – P. 84–94.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

Методика «Шкала психологического благополучия К.Рифф»

Описание методики. Методика «Шкала психологического благополучия» разработана К.Рифф и адаптирована и валидизирована Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко в 2005 году. Методика состоит из шести шкал, каждая из которых состоит из 14 утверждений. Утверждения отдельных шкал перемешаны (путем последовательного выбора по одному утверждению из каждой шкалы и составления единого непрерывного инструмента самоотчета). Испытуемые дают ответы, используя следующую шкалу: полностью не согласен (1), скорее не согласен (2), кое в чем не согласен (3), кое в чем согласен (4), скорее согласен (5), полностью согласен (6). При заключительном подсчете баллов ответы на «обратные» утверждения изменяются на противоположные так, чтобы высокие баллы указывали на высокий уровень оценки в оцениваемом показателе («1» изменяется на «6», «2» на «5», «3» на «4» и т.д.).

Общий показатель по каждой шкале подсчитывается путем сложения баллов. Затем осуществляется перевод «сырых» баллов в стэны.

Бланк ответов

Ф.И. _____

Инструкция. Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6

17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл.	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6

48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6

79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.	1	2	3	4	5	6

Ключ и обработка результатов. Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84
-------------------------------------	---	--

Перевод баллов в стены

Уровень	Стены	Положительные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие	Общий балл
низкий	1	44 и менее	42 и менее	41 и менее	44 и менее	44 и менее	39 и менее	274 и менее
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
средний	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
высокий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 и более	76-80	434-453
	10	83-84	75 и более	80 и более	79 и более		81 и более	454 и более

Содержательная интерпретация шкал

Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных

взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия».

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением».

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост».

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие».

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Описание методики. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» разработан В.П. Моросановой в 1988 году. Опросник состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

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

Бланк ответов

Ф.И. _____

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: "Верно ", "Пожалуй, верно ", "Пожалуй, неверно ", "Неверно " и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

№ Вопроса	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю				
4. Придерживаюсь девиза: «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1 – 2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не				

причиняет мне особых неудобств				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				

27. Бывает, что настаиваю на своём, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее				

планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Ключ и обработка результатов

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

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Содержательная интерпретация шкал

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

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

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

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

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

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

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

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

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать

ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

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

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

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

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

Приложение 2

Сводные таблицы результатов полученных данных

Таблица 1.

Показатели психологического благополучия личности психологов
образования

№ испытуемого	Общая сумма баллов по компонентам						Всего
	1	2	3	4	5	6	
1	7,2	6,7	7,2	7,2	8,3	6,9	43,5
2	6,3	6,5	5,9	5,1	7,2	5,2	36,2
3	4,8	5,1	5,1	5,3	7,5	6,4	34,2
4	6,8	5	5,6	5,9	6,4	7,2	36,9
5	7,4	6,4	6,7	5,2	8,8	5,8	40,3
6	6,8	5,6	7,3	5,7	7,2	6,2	38,8
7	6,3	4,3	6,6	5,3	9,4	5,7	37,6
8	6,9	5,7	7,1	5,6	8,7	7,7	41,7
9	5,9	7	7,1	7,1	7,3	5,6	40
10	6,2	4,6	5,2	6,2	7,5	7,1	36,8
11	7,9	8,2	5,8	5,9	7,2	5,8	40,8
12	7,1	7,3	6,3	5,4	8,1	5,1	39,3
13	6,2	5,6	5,2	5,8	7,8	7	37,6
14	3,8	6,7	4,6	7,1	8,6	5,9	36,7
15	5,7	6,2	7,3	5,2	7,1	5,5	37
16	6,3	5,2	6,1	6,8	9	6,4	39,8
17	5,5	8,3	5,8	5,4	8,5	6,1	39,6
18	7,5	5,1	6,1	5,2	7,4	5,2	36,5
19	8	5,8	5,9	5,6	7,2	6	38,5
20	5,1	4,5	6,2	4	8,1	5,4	33,3
21	8,1	6,6	7,5	6,4	8,5	7,5	44,6
22	6,3	5,2	6,4	5,7	7,7	5,2	36,5
23	5,6	5	6,9	5,2	9,2	5,8	37,7
24	6,4	6,9	6	5,4	7,1	5,6	37,4
26	6,2	6,1	6,3	5,7	7,9	5,7	37,9
27	5,7	7,3	6,1	6,3	8,2	6,4	40
28	5,9	5,2	7	6,6	8,5	6,3	39,5
29	6,3	6,4	7,7	6,1	7,2	5	38,7
30	6,8	7	6,3	7	7,9	6,6	41,6
31	5,6	6,8	6,1	6	8,7	7,1	40,3
32	4,8	6,8	7,1	7,4	8,1	5,6	39,8
33	5,7	5	6,2	7,8	9	7	40,7
34	5,2	3,8	6,5	5,9	8,9	6,1	36,4
35	6,4	5,9	6,8	5,7	7,8	5,4	38
36	6	5,7	7,9	6,4	7,5	7	40,5
37	5,4	6	6,6	5,2	8,4	6,4	38

38	5,2	7,4	7,9	6,1	7,7	5,6	39,9
39	7,5	7,8	6,1	6,7	8,4	7,3	43,8
40	5,2	5,9	7,1	4,4	9,2	6,1	37,9
41	5,6	6,7	6,2	5,6	8,3	6,4	38,8
42	6,1	6,4	7,3	4,8	7,2	5,7	37,5
43	7,3	7,3	6,6	5,1	9,1	7,1	42,5
44	7,2	8,1	7,9	7,1	9,1	4,9	44,3
45	5,8	5,6	6,7	6,3	8,4	5,1	37,9
46	5,6	7,1	6,3	5,1	7,2	7,4	38,7
47	6,4	6,2	7,5	5,9	8	6,2	40,2
7,2	5,1	5,9	8,2	6,5	8,1	7,1	40,9
6,8	7,4	5,4	6,8	5,4	7,8	5,7	38,5
6,6	5,2	5,8	7,6	7,9	8,4	5,1	40
51	6,9	7,1	6,3	7,2	7,5	7,8	42,8
52	6,1	5,2	7,1	4,3	8,6	5,9	37,2
53	8,3	6,4	7,5	5,1	8,8	6,2	42,3
54	6,3	6,1	7,4	4,6	9,3	5	38,7
55	7,6	5,8	8	5,2	7,6	5,6	39,8
56	7,4	5,4	7,9	5,9	8,1	7,2	41,9
57	6,1	4,7	7	5,8	9,3	7,4	40,3
58	6,5	4,8	7,2	5,1	8,2	5,2	37
59	7,2	5,2	6,7	5,2	8,3	5,8	38,4
60	7,8	6	7,5	4,2	7,8	5,7	39
61	8	7,2	8,1	4,7	8,1	5	41,1
62	7,3	6,5	7,2	5,1	8	5,9	40
63	6,8	5,3	8,2	5,4	8,2	6,1	40
64	6,1	6,5	6,6	5,2	8,4	7,2	40
65	7,5	5,1	7,1	5,8	8,7	6,1	40,3
66	6,8	5,8	6,3	5,6	7,9	5,1	37,5
67	6,9	4,6	7,6	5,3	8,3	5,3	38
68	6,6	4,8	7,1	5,3	7,9	6,5	38,2

Таблица 2.

Показатели психологического благополучия личности психологов
образования

(контрольная и экспериментальная группы, первичная диагностика)

№ испытуемого	Общая сумма баллов по компонентам						Всего
	1	2	3	4	5	6	
1	8,1	6,6	7,5	6,4	8,5	7,5	44,6
2	6,3	5,2	6,4	5,7	7,7	5,2	36,5
3	5,6	5	6,9	5,2	9,2	5,8	37,7
4	6,4	6,9	6	5,4	7,1	5,6	37,4
5	6,2	6,1	6,3	5,7	7,9	5,7	37,9
6	5,7	7,3	6,1	6,3	8,2	6,4	40
7	5,9	5,2	7	6,6	8,5	6,3	39,5

8	6,3	6,4	7,7	6,1	7,2	5	38,7
9	6,8	7	6,3	7	7,9	6,6	41,6
10	5,6	6,8	6,1	6	8,7	7,1	40,3
11	4,8	6,8	7,1	7,4	8,1	5,6	39,8
12	5,7	5	6,2	7,8	9	7	40,7
13	5,2	3,8	6,5	5,9	8,9	6,1	36,4
14	6,4	5,9	6,8	5,7	7,8	5,4	38
15	6,1	6,4	7,3	4,8	7,2	5,7	37,5
16	7,3	7,3	6,6	5,1	9,1	7,1	42,5
17	7,2	8,1	7,9	7,1	9,1	4,9	44,3
18	5,8	5,6	6,7	6,3	8,4	5,1	37,9
19	5,6	7,1	6,3	5,1	7,2	7,4	38,7
20	6,4	6,2	7,5	5,9	8	6,2	40,2
21	5,1	5,9	8,2	6,5	8,1	7,1	40,9
22	7,4	5,4	6,8	5,4	7,8	5,7	38,5
23	5,2	5,8	7,6	7,9	8,4	5,1	40
24	6,9	7,1	6,3	7,2	7,5	7,8	42,8
26	6,1	5,2	7,1	4,3	8,6	5,9	37,2
27	8,3	6,4	7,5	5,1	8,8	6,2	42,3
28	6,3	6,1	7,4	4,6	9,3	5	38,7
29	7,6	5,8	8	5,2	7,6	5,6	39,8
30	7,4	5,4	7,9	5,9	8,1	7,2	41,9
31	6,1	4,7	7	5,8	9,3	7,4	40,3
32	6,5	4,8	7,2	5,1	8,2	5,2	37
33	7,4	5,4	6,8	5,4	7,8	5,7	38,5
34	5,2	5,8	7,6	7,9	8,4	5,1	40
35	6,9	7,1	6,3	7,2	7,5	7,8	42,8
36	6,1	5,2	7,1	4,3	8,6	5,9	37,2
37	8,3	6,4	7,5	5,1	8,8	6,2	42,3
38	6,3	6,1	7,4	4,6	9,3	5	38,7
39	7,6	5,8	8	5,2	7,6	5,6	39,8
40	7,4	5,4	7,9	5,9	8,1	7,2	41,9

Таблица 3.

Показатели психологического благополучия личности психологов
образования

(контрольная и экспериментальная группы, повторная диагностика)

№ испытуемого	Общая сумма баллов по компонентам						Всего
	1	2	3	4	5	6	
1	6,3	6,1	7,4	4,6	9,3	5	38,7
2	7,6	5,8	8	5,2	7,6	5,6	39,8
3	7,4	5,4	7,9	5,9	8,1	7,2	41,9
4	6,1	4,7	7	5,8	9,3	7,4	40,3
5	6,5	4,8	7,2	5,1	8,2	5,2	37

6	7,4	5,4	6,8	5,4	7,8	5,7	38,5
7	5,2	5,8	7,6	7,9	8,4	5,1	40
8	6,9	7,1	6,3	7,2	7,5	7,8	42,8
9	6,1	5,2	7,1	4,3	8,6	5,9	37,2
10	8,3	6,4	7,5	5,1	8,8	6,2	42,3
11	8	5,8	5,9	5,6	7,2	6	38,5
12	5,1	4,5	6,2	4	8,1	5,4	33,3
13	8,1	6,6	7,5	6,4	8,5	7,5	44,6
14	6,3	5,2	6,4	5,7	7,7	5,2	36,5
15	5,6	5	6,9	5,2	9,2	5,8	37,7
16	6,4	6,9	6	5,4	7,1	5,6	37,4
17	7,5	5,8	7,4	5,2	8,5	4,8	39,2
18	6,2	6,1	6,3	5,7	7,9	5,7	37,9
19	5,7	7,3	6,1	6,3	8,2	6,4	40
21	5,9	5,2	7	6,6	8,5	6,3	39,5
22	6,3	6,4	7,7	6,1	7,2	5	38,7
23	6,8	7	6,3	7	7,9	6,6	41,6
24	5,6	6,8	6,1	6	8,7	7,1	40,3
26	4,8	6,8	7,1	7,4	8,1	5,6	39,8
27	5,7	5	6,2	7,8	9	7	40,7
28	5,2	3,8	6,5	5,9	8,9	6,1	36,4
29	6,4	5,9	6,8	5,7	7,8	5,4	38
30	6	5,7	7,9	6,4	7,5	7	40,5
31	6,1	4,7	7	5,8	9,3	7,4	40,3
32	6,5	4,8	7,2	5,1	8,2	5,2	37
33	7,4	5,4	6,8	5,4	7,8	5,7	38,5
34	5,2	5,8	7,6	7,9	8,4	5,1	40
35	6,9	7,1	6,3	7,2	7,5	7,8	42,8
36	6,1	5,2	7,1	4,3	8,6	5,9	37,2
37	8,3	6,4	7,5	5,1	8,8	6,2	42,3
38	6,3	6,1	7,4	4,6	9,3	5	38,7
39	7,6	5,8	8	5,2	7,6	5,6	39,8
40	7,4	5,4	7,9	5,9	8,1	7,2	41,9

Примечание:

- 1 – позитивные отношения с окружающими;
- 2 – автономия;
- 3 – управление средой;
- 4 – личностный рост;
- 5 – цель в жизни;
- 6 – самопринятие.

Таблица 4.

Показатели саморегуляции поведения психологов образования

№ испытуемого	Общая сумма баллов по компонентам						Всего
	1	2	3	4	5	6	
1	7	7	7	7	8	7	44
2	6	7	6	5	7	5	36
3	5	5	5	5	8	6	34
4	7	5	6	6	6	7	37
5	7	6	7	5	9	6	40
6	7	6	7	6	7	6	39
7	6	4	7	5	9	6	38
8	7	6	7	6	9	8	42
9	6	7	7	7	7	6	40
10	6	5	5	6	8	7	37
11	8	8	6	6	7	6	41
12	7	7	6	5	8	5	39
13	6	6	5	6	8	7	38
14	4	7	5	7	9	6	37
15	6	6	7	5	7	6	37
16	6	5	6	7	9	6	40
17	6	8	6	5	9	6	40
18	8	5	6	5	7	5	37
19	8	6	6	6	7	6	39
20	5	5	6	4	8	5	33
21	8	7	8	6	9	8	45
22	6	5	6	6	8	5	37
23	6	5	7	5	9	6	38
24	6	7	6	5	7	6	37
26	8	6	7	5	9	5	39
27	6	6	6	6	8	6	38
28	6	7	6	6	8	6	40
29	6	5	7	7	9	6	40
30	6	6	8	6	7	5	39
31	7	7	6	7	8	7	42
32	6	7	6	6	9	7	40
33	5	7	7	7	8	6	40
34	6	5	6	8	9	7	41
35	5	4	7	6	9	6	36
36	6	6	7	6	8	5	38
37	6	6	8	6	8	7	41
38	5	6	7	5	8	6	38
39	5	7	8	6	8	6	40
40	8	8	6	7	8	7	44
41	5	6	7	4	9	6	38
42	6	7	6	6	8	6	39

43	6	6	7	5	7	6	38
44	7	7	7	5	9	7	43
45	7	8	8	7	9	5	44
46	6	6	7	6	8	5	38
47	6	7	6	5	7	7	39
48	6	6	8	6	8	6	40
49	5	6	8	7	8	7	41
50	7	5	7	5	8	6	39
51	5	6	8	8	8	5	40
52	7	7	6	7	8	8	43
53	6	5	7	4	9	6	37
54	8	6	8	5	9	6	42
55	6	6	7	5	9	5	39
56	8	6	8	5	8	6	40
57	7	5	8	6	8	7	42
58	6	5	7	6	9	7	40
59	7	5	7	5	8	5	37
60	7	5	7	5	8	6	38
61	8	6	8	4	8	6	39
62	8	7	8	5	8	5	41
63	7	7	7	5	8	6	40
64	7	5	8	5	8	6	40
65	6	7	7	5	8	7	40
66	8	5	7	6	9	6	40
67	7	6	6	6	8	5	38
68	7	5	8	5	8	5	38

Таблица 5.

Показатели саморегуляции поведения психологов образования
(контрольная и экспериментальная группы, первичная диагностика)

№ испытуемого	Общая сумма баллов по компонентам						Всего
	1	2	3	4	5	6	
1	7	7	7	7	8	7	44
2	6	7	6	5	7	5	36
3	5	5	5	5	8	6	34
4	7	5	6	6	6	7	37
5	7	6	7	5	9	6	40
6	7	6	7	6	7	6	39
7	6	4	7	5	9	6	38
8	7	6	7	6	9	8	42
9	6	7	6	6	8	6	40
10	6	5	7	7	9	6	40
11	6	6	8	6	7	5	39
12	7	7	6	7	8	7	42

13	6	7	6	6	9	7	40
14	5	7	7	7	8	6	40
15	6	5	6	8	9	7	41
16	5	4	7	6	9	6	36
17	6	6	7	6	8	5	38
18	6	6	8	6	8	7	41
19	5	6	7	5	8	6	38
20	5	7	8	6	8	6	40
21	8	8	6	7	8	7	44
22	5	6	7	4	9	6	38
23	6	7	6	6	8	6	39
24	6	6	7	5	7	6	38
26	7	7	7	5	9	7	43
27	7	8	8	7	9	5	44
28	6	6	7	6	8	5	38
29	6	7	6	5	7	7	39
30	5	6	8	8	8	5	40
31	7	7	6	7	8	8	43
32	6	5	7	4	9	6	37
33	8	6	8	5	9	6	42
34	6	6	7	5	9	5	39
35	8	6	8	5	8	6	40
36	7	5	8	6	8	7	42
37	6	5	7	6	9	7	40
38	7	5	7	5	8	5	37
39	7	5	7	5	8	6	38
40	7	5	7	5	8	5	37

Таблица 6.

Показатели саморегуляции поведения психологов образования
(контрольная и экспериментальная группы, повторная диагностика)

№ испытуемого	Общая сумма баллов по компонентам						Всего
	1	2	3	4	5	6	
1	6	5	5	6	8	7	37
2	8	8	6	6	7	6	41
3	7	7	6	5	8	5	39
4	6	6	5	6	8	7	38
5	4	7	5	7	9	6	37
6	6	6	7	5	7	6	37
7	6	5	6	7	9	6	40
8	6	8	6	5	9	6	40
9	8	5	6	5	7	5	37
10	8	6	6	6	7	6	39
11	5	5	6	4	8	5	33

12	8	7	8	6	9	8	45
13	6	5	6	6	8	5	37
14	6	5	7	5	9	6	38
15	6	7	6	5	7	6	37
16	8	6	7	5	9	5	39
17	6	6	6	6	8	6	38
18	6	7	6	6	8	6	40
19	6	5	7	7	9	6	40
20	6	6	8	6	7	5	39
21	7	7	6	7	8	7	42
22	6	7	6	6	9	7	40
23	5	7	7	7	8	6	40
24	6	5	6	8	9	7	41
26	5	4	7	6	9	6	36
27	6	6	7	6	8	5	38
28	6	7	6	6	8	6	40
29	6	5	7	7	9	6	40
30	6	6	8	6	7	5	39
31	7	7	6	7	8	7	42
32	6	7	6	6	9	7	40
33	5	7	7	7	8	6	40
34	6	5	6	8	9	7	41
35	5	4	7	6	9	6	36
36	6	6	7	6	8	5	38
37	6	6	8	6	8	7	41
38	5	6	7	5	8	6	38
39	5	7	8	6	8	6	40
40	8	8	6	7	8	7	44

Примечание:

- 1 – планирование;
- 2 – моделирование;
- 3 – программирование;
- 4 – оценивание результатов;
- 5 – гибкость;
- 6 – самостоятельность;
- 7 – общий уровень саморегуляции.

Результаты статистической обработки данных

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	6,402	1,196		5,354	,000
	C	-,009	,081	-,014	-,111	,912
	Г	-,077	,077	-,133	-1,006	,318
	ОР	,036	,102	,047	,357	,723
	Пр	-,112	,081	-,176	-1,380	,173
	М	,190	,081	,287	2,347	,022
	Пл	,015	,068	,030	,220	,827

а. Зависимая переменная: ПозОтнОкр

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	3,053	1,230		2,482	,016
	C	,081	,083	,124	,980	,331
	Г	,169	,079	,277	2,140	,036
	ОР	-,118	,105	-,144	-1,125	,265
	Пр	,156	,083	,234	1,875	,066
	М	,141	,083	,203	1,697	,095
	Пл	,157	,070	,303	2,251	,028

а. Зависимая переменная: Автоном

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	6,304	1,008		6,255	,000
	C	,105	,068	,197	1,538	,129
	Г	,010	,065	,020	,152	,879
	ОР	,068	,086	,102	,783	,436
	Пр	-,163	,068	-,303	-2,385	,020
	М	-,007	,068	-,013	-,105	,917
	Пл	,052	,057	,124	,912	,366

а. Зависимая переменная: УпрСр

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	4,500	1,109		4,056	,000
	С	,054	,075	,096	,722	,473
	Г	,113	,071	,218	1,594	,116
	ОР	-,102	,095	-,145	-1,072	,288
	Пр	,093	,075	,164	1,242	,219
	М	,010	,075	,018	,140	,889
	Пл	,056	,063	,126	,887	,379

а. Зависимая переменная: ЛичнР

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	6,884	1,061		6,488	,000
	С	,005	,072	,009	,069	,945
	Г	-,039	,068	-,080	-,576	,567
	ОР	-,119	,091	-,180	-1,313	,194
	Пр	,038	,072	,071	,529	,599
	М	,021	,072	,038	,296	,768
	Пл	-,059	,060	-,142	-,985	,328

а. Зависимая переменная: Самопр

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	36,141	2,813		12,849	,000
	С	,143	,190	,098	,753	,454
	Г	,183	,180	,135	1,014	,315
	ОР	-,371	,241	-,203	-1,543	,128
	Пр	,045	,190	,030	,235	,815
	М	,356	,190	,231	1,874	,066
	Пл	,242	,159	,210	1,522	,133

а. Зависимая переменная: ПсихБлаг

Статистика критерия

	Позитивные Отношения Сокру жающ ими	Ав тономия	Управ лен иеСредой	Личностный Рост	ЦельВжизни	Самопри нятие	Психолог ическое Благопол учие
Статистика U Манна-Уитни	113,000	91,500	102,000	141,500	188,500	82,500	156,500
Статистика W Уилкоксона	323,000	301,500	312,000	351,500	398,500	292,500	366,500
Z	-2,496	-3,062	-2,824	-1,660	-,364	-3,351	-1,197
Асимпт. знч. (дву хсторонняя)	,013	,002	,005	,097	,716	,001	,231
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,018 ^a	,003 ^a	,007 ^a	,114 ^a	,758 ^a	,001 ^a	,242 ^a

a. Не скорректировано на наличие связей.

b. Группирующая переменная: ГруппирующаяПеременная

**Программа повышения уровня психологического благополучия
личности психологов путем развития саморегуляции поведения**

Занятие 1-2

Тема: «Знакомство»

Цели: Знакомство участников группы с предстоящей работой, актуализация опыта участия в психологических занятиях, знакомство с проблемой профессиональной Я - концепции, развитие позитивной Я - концепции.

Оборудование: стулья, листы бумаги, ручки, магнитофон, камушки, ракушка, рефлексивная мишень, маркер.

Ход занятия. Вводная часть

Эпиграфом к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор»:

-- *Поговорим?*

-- *О чем?*

-- *О разном и о прочем.*

О том, что хорошо,

И хорошо не очень.

Чего-то знаешь ты.

А что-то мне известно.

Поговорим?

-- *Поговорим.*

Вдруг будет интересно.

Информация

Любая психологическая программа развития рассчитана на то, чтобы конкретизировать проблему, снабдить участников стратегиями, необходимыми для ее решения, руководствуясь принципом: « Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму». Я надеюсь, наши занятия вооружат вас необходимыми знаниями для решения ваших проблем.

Работа по программе развития каких-либо компетенций отличается от других форм, поэтому я хочу познакомить вас с правилами работы в группе:

Искренность в общении:

1) Искренность и открытость: чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет ваша работа.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа - то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2) Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутрigrупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3) Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в занятии, а также с членами группы вне проведенного мероприятия. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4) Право каждого члена группы сказать “стоп” - прекратить обсуждение его проблем.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.

5) Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: “все так думают”, “большинство так считают”. Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: “я думаю...”, “я чувствую ...”, “мне кажется ...”. Основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточено на том, что происходит с нами. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа. Здесь и теперь: мы говорим только о том, что происходит с нами в данный момент. Какие мысли, чувства вы переживаете в данный момент.

6) Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7) Общение между всеми участниками на “ты”.

Приветствие

Упражнение « Вам послание»

Каждому участнику нужно передать какую - либо приветственную фразу или другое приятное сообщение члену группы, сидящему в круге напротив него. Это сообщение он отправляет через участника, сидящего слева от него. Тот передает сообщение дальше по часовой стрелке. В ответ участник отправляет ответное сообщение обратным курсом, то есть против часовой стрелки. Через некоторое время в действие вовлекаются все участники, передавая сообщение другим участникам или ожидая, когда придет послание им.

После того как последние ответы дошли до адресата, ведущий спрашивает, кто не получил послание, и просит группу восстановить справедливость.

По окончании все участники хором говорят СПАСИБО.

Основная часть

Информация

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее - значит наполовину ее решить. Сейчас я попрошу вас прислушаться к своим ощущениям и определить, что в настоящий момент является для вас «камушком в ботинке», тем, что обычно мы сразу можем и не заметить, тем, что может натереть большую мозоль, если его вовремя не вытащить.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Представим, что, ощутив дискомфорт, мы поняли, что ногу что-то трет. Попробуем определить, что это и как от этого избавиться. Чтобы было легче сформулировать, предлагаю продолжить фразу «В последнее время в работе меня огорчало...»

Я буду закидывать «камушки» в ракушку, а вы озвучивать, что они означают лично для вас.

Есть одна маленькая хитрость-мудрость -- свои ошибки превращать в достоинства. Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится в жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку.

Как человек может воздействовать на ситуацию? Есть 3 варианта: -- попытаться непосредственно повлиять на собеседника; -- попытаться повлиять на самого себя; -- попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности). Что сделать легче?

Хочу рассказать притчу о молодом человеке:

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Для того чтобы успешно строить отношение с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношение с самим собой, так как в основе эмоционального состояния человека лежит система его представлений о себе самом.

Люди с позитивной Я - концепцией умеют получать удовольствие от жизни в любых ее проявлениях. Они оптимистичны и способны не терять надежды, искать выход из самой сложной ситуации.

Упражнение «Скульптура»

Группа делится на две подгруппы. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая -- человека без чувства собственного достоинства. Фигура лепится из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. Экскурсанты (члены второй подгруппы) могут согласиться или не согласиться, внести свои коррективы.

Рефлексия

-- Что вы чувствовали в процессе «создания» скульптуры?

-- Что чувствовали сами «скульптуры»?

Задание: составить список ценных качеств в себе, закончив предложение:

Я забочусь... Я люблю.... Я помогаю.... Я признаю.... Я талантлива.... Я умею хорошо делать... Я сержусь... Я обижаюсь... Я расстраиваюсь, когда... Мне нравится... Я благодарна себе....

Рефлексия: трудно ли было дописывать предложения?

Позитивная профессиональная Я - концепция обеспечивает успешность педагогической деятельности. Педагог, обладающий такой концепцией, имеет реалистичное представление о себе, хорошо знает свои сильные и слабые стороны, стремится максимально использовать свои достоинства и преодолевать недостатки. Но главное - он уважает себя, уверен в себе.

Упражнение «Продолжи фразу»

Для осознания своего личностного и профессионального ресурса продолжи фразы.

« Я горжусь своей работой, когда я...» и

« Не хочу хвастаться, но в своей работе...»

Упражнение “Карусель”.

Участники встают в два круга: внутренний спиной к центру и внешний - лицом к центру, образуя пары. По сигналу ведущего круги начинают двигаться противходом, меняясь в парах. В каждой паре участник должен сказать комплимент.

Рефлексия: что почувствовали? Понравился ли комплимент?

Это упражнение еще раз подтверждает теорию “поглаживаний” Эрика Берна. В 1945 году Рене Шпиц, наблюдая за детьми из Дома ребенка, заметил: несмотря на хороший уход, они отставали в физическом и эмоциональном развитии от тех детей, которых воспитывали родители или близкие родственники. Шпиц сделал вывод, что детям-сиротам не хватает ласки и похвал. На основе этого и других, подобных ему исследований Берн и разработал теорию “поглаживаний”. Слово “поглаживание” отражает

детскую потребность в прикосновениях. Берн заметил, что став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикоснуться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Но выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами признания, или “поглаживаниями”. Улыбка, короткий разговор или комплимент - все это знаки того, что вас заметили и это доставляет нам радость.

Декларация моей самости. (По Вирджинии Сатур.)

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидите себя такой, какая Вы есть. (Под музыку зачитывается декларация моей самости.)

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были - тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне. Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно

Заключительная часть

Упражнение «Рефлексивная мишень»

На листе бумаги А4 рисуется мишень, которая делится на 4 сектора:

1 - оценка содержания; 2 - оценка формы, методов взаимодействия; 3 - оценка деятельности ведущего; 4 - оценка своей деятельности.

Каждый участник маркером «стреляет» в мишень четыре раза - по одному в каждый сектор, делая метку (точку, плюс и т.д.). Метка соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия.

После того как каждый участник «выстрелил» в рефлексивную мишень, она вывешивается на всеобщее обозрение и психолог организует ее краткий анализ.

Прощание:

Упражнение «Благодарю тебя»

Все образуют круг. Начинает психолог. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, Галина, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, Катя, за оказанную поддержку», -- и берет соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спа-си-бо! До свида-ния! До встре-чи!»

Занятие 3-4

Тема: «Саморегуляция»

Ход занятия:

Цель: развитие произвольной регуляции своего поведения и эмоционального состояния.

Содержание занятия:

Игра «Замороженные».

1. **Цель:** тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия. Также физическая и эмоциональная разминка, активизация группы.

2. **Время:** 15 минут.

3. **Инструкция:** 3 – 5 добровольцев садятся на стулья и становятся «замороженными», остальные, участники свободно перемещаются вокруг них и пытаются вывести их из этого состояния – вызвать движение или какую –нибудь внешне заметную эмоциональную реакцию. К ним запрещено прикасаться. Фиксируется, кто из добровольцев дольше сохранит невозмутимость.

4. **Анализ:** «Что помогало не реагировать на происходящие вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?»

Упражнение «Измени свой пульс».

1. **Цель:** упражнение эффективно демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и обучает способу самоконтроля психологического и физиологического состояния через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.

2. **Время:** 10 – 15 минут.

3. **Инструкция:** «Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчётливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и для вычисления числа ударов в минуту умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого снова определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций».

4. **Анализ:** «Несомненно, у некоторых участников пульс изменялся, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять своё состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?»

Упражнение «Лёд и пламя».

1. **Цель:** демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления. Развитие навыков саморегуляции с опорой на данный механизм.

2. **Время:** 15 – 20 минут.

3. **Инструкция:** «Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2 – 3 человека) пробуют на ощупь ладошки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой – лёд. Обычно это удаётся сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания, температура ладоней действительно начинает различаться достаточно для того, чтобы это можно было почувствовать».

4. **Анализ:** «Наши представления имеют свойство воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке жарко или холодно, и её температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому.... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, чего мы хотим достигнуть».

Упражнение «Воздушный шарик».

1. **Цель:** эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что

сильно испугался или теряешь контроль над собой из – за раздражения, достаточно подышать подобным образом две – три минуты, и станет гораздо легче.

2. **Время:** 10 минут.

3. **Инструкция:** участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко – глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и лёгким. Когда вы почувствуете, что не можете его надуть, задержите дыхание, не спеша просчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдохните. Шарик сдувается.... А потом надувается вновь.... Сделайте так пять – шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну – две минуты».

4. **Анализ:** «Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось состояние».

Упражнение «Отряхнись».

1. **Цель:** эффективна для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

2. **Время:** 10 минут.

3. **Инструкция:** «Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и не, сколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать также! Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трёх, быстро – быстро подожгите всем телом... Раз – два – три.... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое ещё раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходят усталость и плохое настроение.... Напрягитесь. Отряхивайтесь! Раз – два – три.... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

4. **Анализ:** «Понравилось ли вам отряхиваться? Как при этом менялось ваше внутреннее состояние? Где и как можно использовать такой способ избавиться от излишнего напряжения?»

Упражнение «Семь свечей».

1. **Цель:** эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.

2. **Время:** 15 минут.

3. **Инструкция:** «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите себе, что вам нужно задуть одну из свеч. Как можно сильнее подуйте в её

направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь».

4. **Анализ:** «Как менялось Ваше состояние по мере выполнения этого упражнения. Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владеть такой техникой?»

Рефлексия: участникам предлагается обсудить проведенное занятие. 1-совсем не понравилось; 2-мало, что понравилось; 3-двойственное состояние; 4-почти всё понравилось, за исключение некоторых моментов; 5-понравилось всё.

Занятие 5-6

Тема: Моя жизненная позиция

Цели: формирование установки на саморазвитие и самопознание, развитие адекватного представления о себе.

Оборудование: 4 ватмана, фломастеры, плакат « Пирамида Маслоу», ручки, бумага, магнитофон, рефлексивная мишень, маркер.

Вводная часть

Приветствие « Чем мы похожи»

Приветствуя друг друга по очереди, участники подчеркивают свою общность с соседом.

Упражнение «Поезд»

Игра проводится в круге. Сначала надо рассчитаться на первый-второй. Первые номера -- хлопок в ладони, два притопа ногами. Вторые номера -- два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый -- второй -- первый -- второй и т.д. по кругу: имитируется стук колес поезда.

По ходу игры темп все время убыстрается.

Основная часть

Упражнение «Дерево»

Участники в быстром темпе называют известные им породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев при всем их многообразии (корень, ствол, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (корнем, стволом, кроной)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить и их). Рисунки помещаются в центр круга. Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения, в случае затруднения ведущий помогает участникам: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать и т.п.).

Упражнение « Девиз»

Все участники по очереди говорят о том, какую надпись они написали бы на своей футболке, если бы была такая возможность. Эта надпись должна

отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет соответствовать его характеру.

Упражнение «Автомобиль»

Сейчас мы будем выполнять совместный рисунок. Наша задача нарисовать автомобиль. Рисовать мы будем по очереди, каждый из вас может нарисовать лишь одну какую-нибудь деталь автомобиля.

Обсуждение: обращают внимание, кто выбрал, какую деталь, предлагая найти метафорический смысл выбора, связав с ролью каждого участника в данном коллективе.

Упражнение «Волшебный магазин».

Сегодня мы имеем возможность вместе с группой поразмышлять над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Запишите 5 наиболее значимых для вас ценностей. Я предлагаю вам прийти в «Волшебный магазин» и купить у продавца, т.е. у меня, все, что можно пожелать: здоровье, карьеру, автомобиль, успех, счастье, любовь и т.д., но в качестве оплаты я потребую, чтобы вы заплатили за это тем, что цените в жизни, но готовы с ним расстаться. (Во время торговли участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни).

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что для вас оказалось наиболее значимым: ценность, связанная с материальным миром, духовным, профессией или семьей.

Информирование: Маслоу, один из основателей гуманистической психологии, рассматривал потребности человека в иерархической последовательности в виде пирамиды. Фундаментальными потребностями, согласно его теории, являются физиологические (пища, вода, сон и др.); потребность в безопасности, стабильности, порядке; потребность в любви, чувстве принадлежности к какой-то общности людей (семья, дружба, коллектив и др.); потребность в уважении (самоутверждении, признании); потребность в самоактуализации. Сразу же после удовлетворения нижеследующих потребностей актуализируется более высокая.

Анализ: на каком этапе находитесь вы? Какова цель вашей жизни на данный момент? С чем она связана? Нужно ли ставить себе цели? Ради чего? Чего вы хотите достичь в этом году, через пять лет, десять?

Важно уметь правильно ставить цели: необходимо знать что, зачем, ради чего и в какой срок - это нужно, проговорить и попросить всевышнего помочь в реализации этой цели

Упражнение «Формула счастья»

Составьте из трех слов формулу счастья.

Слова: иметь, делать, быть. Какое слово у успешного, счастливого человека будет на первом месте. Какое на втором и на третьем?

Обсуждение

Упражнение «Главное-второстепенное».

Напишите на листе бумаги 5-8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны: на первом месте самое важное, и т.д.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам сейчас лет 75-80. Вы уже не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из этого времени, вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете сожалеть о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным.

А теперь, откройте глаза, возьмите новый лист бумаги, и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящих на свою жизнь со своих прожитых лет.

Сравните два полученных списка.

Изменились ли эти списки? Как они изменились, кто хочет высказаться?

Заключительная часть

Упражнение «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Упражнение «Рефлексивная мишень»

Прощание

Упражнение «Благодарю тебя»

Занятие 3. Уверенность в себе

Цели: развитие у педагогов личностных тенденций, осознание мотивационных установок, обучение навыкам уверенного поведения. Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров у педагогов.

Оборудование: таблички, фломастеры, магнитофон, листы, ручки, рефлексивная мишень, маркер.

Вводная часть

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Процедура: Групповые дыхательные упражнения выполняются членами группы в унисон, энергично и с энтузиазмом.

Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии около 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу - свободно провиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку. Поддерживайте звучание столько, сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, иначе почувствуете головокружение. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, все время смотрите друг другу в глаза. Сознавайте любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным.

Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергетизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола.

Припеваем следующие звуки:

А -- воздействует благотворно на весь организм;

Е -- воздействует на щитовидную железу;

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

О -- воздействует на сердце, легкие;

У -- воздействует на органы;

расположенные в области живота;

Я -- воздействует на работу всего организма;

М -- воздействует на работу всего организма;

Х -- помогает очищению организма;

ХА -- помогает повысить настроение.

Приветствие: « Хорошие новости»

Участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое - либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего.

Основная часть

Игра « Теремок»

События в игре разворачиваются так же, как в сказке « Теремок», только участники предлагают 5 своих положительных качеств, для того, чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами « Ах, какой ты молодец!».

После того, как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

Информационный блок

Как мы все ценим уверенность в себе и жаждем ее обрести! Она считается чуть ли не одной из главных добродетелей современного цивилизованного мира. Кого мы представляем в качестве примера уверенного в себе человека? Ну, какого-нибудь лидера политической партии

вроде Жириновского, нобелевского лауреата или президента банка, выходящего из «мерседеса»... Но это вы так себе представляете. А у психологов на этот счет совсем другое мнение. Они твердо убеждены, что на сто процентов уверен в себе... счастливчик, который восседает на пенке посреди полянки, безмятежно грызет горбушку и ощущает себя при этом в полном порядке.

На самом деле «он не уверен в себе» на языке психологов означает, что человек испытывает... стыд. Но стыд особого рода. *Стыд за себя*. Он внутренне ощущает, что сам по себе, без всех своих достижений он недостаточно хорош и ему надо подняться до определенного уровня, чтобы выглядеть достойно в глазах окружающих и иметь право делать то, что он хочет, не вызывая осуждения. Человек подозревает, что он «недотягивает» до каких-то критериев и норм -- причем установленных не им. Успешная карьера, положение в обществе, счета в банке часто нужны как подтверждение, что «я могу», «я состоялся», «я получил хорошую оценку» -- следовательно, получил разрешение делать без подсознательного чувства стыда то, чего никогда бы не сделал, не будь я успешен и богат. А вот уверенному в себе человеку не стыдно за себя, даже если он ничего особенного не делает... или вообще все делает плохо.

Помните анекдот о кляче, которая уверяла игрока, что придет первой? Тот поверил, сделал на нее ставку -- и проиграл. А кляча в ответ на упреки только развела копытами: «Ну, не змогла я, не змогла!» Заметьте -- никто из слушателей анекдота клячу не презирает, не обвиняет. Наоборот, все потешаются над незадачливым игроком! А у клячи все в порядке... Ну и что, что она не рассчитала свои возможности, недооценила их? Ну, не смогла. В следующий раз, глядишь, и сможет... Нам не хочется смеяться над этой клячей, потому что она абсолютно уверена в себе.

Вдумайтесь только в абсурдность ситуации, когда мнение чужих людей и их отношение значат для человека больше, чем его собственная оценка себя! Неуверенный в себе человек не может оценить себя высоко и поэтому зависит от чужого мнения -- явного или воображаемого. Он не может принять себя таким, каков он есть, и все время стремится себя улучшить. С помощью карьеры, денег, пластической операции... Впоследствии все окружающие люди и само общество становятся как бы «осуждающими родителями», мнению которых он должен соответствовать, чтобы ощущать себя состоявшимся, хорошим. Но! Каждый человек способен заработать только определенное количество денег, может быть до известного уровня красивым и т.п. Если кастрюлька вмещает литр -- глупо пытаться влить в нее 3 литра и стыдиться, что такое количество не вмещается. Стыд и неуверенность возникают, когда крышка у этой кастрюльки начинает упорно «бормотать»: ну почему ты не можешь раздуться до величины бака для белья? Отчего бормочет крышка, и что она вообще такое?

Наша тройственная личность

Психологи считают, что наша личность складывается из трех составляющих:

1. Бессознательная часть: инстинктивная, «внутренний ребенок», источник желаний, Ид (Оно).

Основные инстинкты -- испытывать удовольствие и, самое главное, быть в безопасности. У каждого человека представление о безопасности, удовольствиях и путях их достижения различны: «спрятаться» за напускным равнодушием, смолчать в ответ на явное хамство, заплакать или напиться, в конце концов! Удовлетворение в той или иной форме этого главного инстинкта и приводит к возникновению чувства стыда, поскольку инстинкт и общественная мораль -- две вещи несовместимые (не одернуть хама -- трусость; плакать на людях -- неприлично; пьянство -- порок...).

2. Сознательная часть: мыслительная, «внутренний взрослый», Эго (Я).

Эго - хитрое. Оно может подсказать человеку, как разумно удовлетворять свои инстинкты, не вступая в конфликт с окружающими, то есть адаптироваться в жизни.

3. Сверхсознательная часть -- «надстройка» над личностью (мораль, общепринятые правила, сформированные под влиянием родителей, а потом и общества): Суперэго (Сверх-я), «внутренний родитель».

Суперэго надзирает за нами, осуждает или одобряет наши инстинктивные стремления и порывы.

У уверенного в себе человека все три части находятся в равновесии: «внутренний взрослый» находит такие пути удовлетворения желаний «внутреннего ребенка», чтобы не возмутился «внутренний родитель». У неуверенных в себе людей Эго -- «внутренний взрослый» -- слабое. Зато Суперэго, наоборот, чрезмерно развито и представляет собой подавляющего и слишком критичного «внутреннего родителя», перед которым «внутренний ребенок» не способен защитить себя и постоянно испытывает стыд.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей.

Уверенные в себе люди говорят громко, но не кричат, часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Уверенные в себе люди говорят открыто о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение «Я», не боятся выражения личного мнения. От уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица. Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-

психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, то есть во взаимодействии с социальным окружением.

Упражнение» Парижская выставка:

(в группах по 4-5 человек)

Каждая команда - это фирмы, производящие ценные человеческие качества. Командам дается время обсудить, какие качества производит их фирма. Для этого нужно высказать каждому участнику, что вы в нем цените. После этого вы решаете, какое из его ценных качеств можно представить на Парижской выставке. Затем каждая команда пишет на табличках название ценных качеств, на каждой табличке одно качество. Каждая команда рассказывает, какие качества она представляет в своем павильоне (по одному качеству у каждого участника)

В заключение проводится обсуждение результатов выставки..

Упражнение «Я в тебе уверен»:

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время, молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия

-- Что вы чувствуете сейчас?

-- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?

-- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение « Я самый лучший»:

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Расходятся на расстояние. Двигаясь навстречу друг другу, участники обоих кругов, взгляды в лицо встречному, ударяют себя кулаком в грудь, утверждая « Я - самая лучшая, я - самая красивая и т.д.»

Упражнение «Я горжусь собой»:

Я горжусь собой

Я достойна самого лучшего

Я могу говорить нет

Иногда жизнь бросает меня

И заставляет согнуться

Но я ищу и нахожу в себе силы

Чтобы стать сильнее

И дарить свою любовь себе и окружающим

Техника « Ресурсный круг»

Представьте перед собой нарисованный круг.

Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявились все ваши способности.

Мысленно войдите в круг. Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдете из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день. Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдете из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

Упражнение «Путешествие»

Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы -- они собирают мед. Поют птицы -- они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

-- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Заключительная часть

Упражнение «Аплодисменты»

Участникам предлагается встать в круг. Один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Упражнение «Гармошка»

Каждому человеку интересно знать, что думают о нем другие люди. Передавая по кругу листок с именем участника, нужно написать свои впечатления, какие черты характера в нем цените. Подписываться не надо и видеть ответы других вы тоже не будете, так как каждый из вас после своего ответа согнет листок гармошкой и передаст следующему.

Рефлексия:

Пусть каждый по очереди скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему.

Упражнение «Рефлексивная мишень»

Прощание.

Упражнение «Благодарю тебя»

Занятие 7-8

Тема: Работа с «внутренним ребенком»

Цели: отработка навыков ведения позитивного внутреннего диалога с самим собой, овладение психотехническими приемами, направленными на осознание положительного образа «я».

Оборудование: бумага, ручки, магнитофон, карточки с рекомендациями, составленными Мадэлин Беркли - Ален, рефлексивная мишень.

Вводная часть

Приветствие « Лучшее качество»

Все участники группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться, желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Упражнение « Массаж»

В круге, двигаясь друг за другом, делать массаж плечевых мышц впереди идущему, поколачивание по спине.

Основная часть

Упражнение « Я забочусь..»

Написать список тех, о ком каждый из вас должен заботиться.

Сидя спокойно представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива, не тронута страхами и заботами о будущем. Можно представить ее в виде язычка пламени. Потаенного озера. А теперь представьте, что это вы сами. Эта частица всегда в вас, только нужно научиться помнить об этом.

Обсуждение.

Что это за частица? (Это наш ребенок, состояние ребенка).

Посмотрите список тех, о ком вы должны заботиться. Если можно прочитайте список остальным. А есть ли в этом списке вы сами? Если нет, то почему? Мы не можем сделать счастливыми других, если не будем счастливы сами.

Метафора « Чувства детства» из книги Э. Ле Шан « Когда ваш ребенок сводит вас с ума «

Я шла через центральный парк. Было тепло и солнечно, Стояло бабье лето, - и краски осени только начали увядать. Я чувствовала себя замечательно. Это было особое состояние ликования, которое наступало у

меня время от времени, когда старые проблемы были решены, и я ощущала прилив энергии и творческих сил...

Бессознательно я направлялась в то место в парке, где я играла ребенком... Тогда мне было лет девять - десять. Я стояла и смотрела на скалы. Ничего не изменилось. Я не была больше 62 летней женщиной - состоявшейся, уверенной в себе. Счастливой. Я была десятилетней девочкой, которая часто испытывала чувство смертельного ужаса: я была уверена, что никогда не научусь делить в столбик; я заваливала все контрольные по грамматике; я считала себя уродливой, толстой и неуклюжей; я думала, что меня в последнюю очередь выберут для участия в эстафете, я была застенчивой, маленькой девочкой, которая считала, что другим людям она не нравится; меня глубоко ранила каждая неудача, я страшно боялась, что меня будут дразнить. На самом деле, школа, в которую я ходила, считалась неплохой, и у меня были очень хорошие родители. Со мной не происходило ничего серьезного, кроме того, что я была ребенком.

Я почти видела маленькую девочку, сидящую на скалах. Мне хотелось обнять ее, крикнуть: « Вот я! Посмотри на меня. Со мной все в порядке!» Неожиданно я заплакала о той девочке, которая не могла вообразить себя взрослой женщиной, которой так нужно было знать, что когда она станет взрослой, она окажется одаренной и любимой, ею будут восхищаться, ее будут уважать, она будет уверена в себе...

Если бы у меня была чудесная возможность вернуться, хоть на мгновение к тому ребенку, каким я была, что бы я тогда сказала? Думаю следующее: « Я предсказательница, и я хочу сказать, что вижу твое будущее. Ты думаешь, что тупа к школьным предметам, но, когда ты вырастешь и начнешь изучать то, что тебе будет действительно интересно, ты будешь очень, очень умной. Никого не будет интересовать, можешь ли ты вспомнить таблицу умножения. Замечательное воображение, которым ты обладаешь, - сделает тебя однажды преуспевающим писателем, а твоя застенчивость и мягкость дадут тебе великую возможность понимать других людей и любить их - и они ответят тебе любовью... Ты будешь знать, что каждый человек время от времени чего - то боится, и действительно сможешь помочь другим людям справиться со страхом. К тому времени, когда тебе исполнится 62 года, ты будешь знать, что один из счастливейших в мире людей, потому что у тебя замечательная семья, хорошие друзья и любимая работа. А самое главное, что я вижу женщину, которая так рада, что она - Эда!»

Упражнение « Внутренний ребенок »

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать. А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку». Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет.

Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе. Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце.

Упражнение «Порой я балую себя»

Вся информация, которую вы будете писать, носит строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы людей, и не спрашивать их о том, что они написали. Если кто-то захочет прочесть записи, он может это сделать.

Вспомните и составьте список тех дел, которые вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что отмечено на листе. После этого предоставляется возможность участникам высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на тройки, получают карточки с рекомендациями, составленными Мадэлин Беркли - Ален, и предлагается ознакомиться с ними и отметить в них те пункты, которые приемлемы для них, но которые они выполняют редко или не выполняли раньше и дополнить этот список одной - двумя оригинальными позициями.

Эти оригинальные способы побаловать себя участники записывают на стикерах, закрепляют на большой, заранее заготовленный лист ватмана.

Обсуждение: Участники высказываются в свободной форме о том, какие способы побаловать себя им больше всего понравились и какие они могли бы попробовать в будущем.

«Девять советов М. Беркли - Ален»

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв.
2. Сделайте себе небольшой подарок.
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму денег из своих сбережений, и купите себе какую-нибудь безделушку.

Упражнение «Волшебная чашка»

Сядьте удобно, положите свободно руки на колени, закройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый

экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно посмотрите на чашку, рассмотрите ее. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?..

Ваша чашка особенная -- волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка -- твоя! Она наполнена твоей добротой и уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка!»

Рефлексия

-- Что вы чувствуете после выполнения упражнения?

Техника НЛП « Ваш ребенок»

Мысленно найти приятное место вне помещения.

Представить, что у ваших ног растянулась линия вашей жизни. Найти тот участок в прошлом, где вы были ребенком, здоровым, счастливым, полным сил и надежд.

Подумайте, чем обладал тот ребенок, какими качествами. Которых вам так не хватает. Перешагните мысленно через линию жизни в тот участок и обнимите своего ребенка.

Чем сильнее вы обнимите ребенка, тем сильнее чувствуете, как вливается в вас энергия, бодрость и т.д, тем сильнее сжимается правый кулак.

Вернитесь к тому месту, где вы сидели, проверьте, нужны ли вам те качества, которыми одарил вас ваш ребенок.

Проверьте, комфортно ли вы себя чувствуете с этими качествами в будущем. Если нет отрицательной реакции, вернитесь в тот участок детства, где вы встретились со своим ребенком, обнимите его еще раз, поблагодарите, расскажите, каким он будет в будущем.

Вернитесь в настоящее.

Упражнение « Письмо самому себе любимому»

Все мы очень разные. Но можно ли сказать, что образ “Я” бывает “хорошим” или “правильным”? Нет, не бывает правильного внутреннего мира. Но бывает гармоничное и не гармоничное состояние нашего внутреннего мира. Достигнуть гармонии с самим собой помогает эмоционально принимаемый образ “Я”.

Теперь соберите воедино все, о чем мы сегодня говорили и напишите письмо, обращение к самому себе любимому. Это заключительное упражнение, письма можно зачитывать, но только с согласия авторов. Если группа не настроена, читать письма настаивать не стоит.

Упражнение «Рефлексивная мишень»

Прощание. Упражнение «Благодарю тебя»

Занятие 9-10. Заключительное

Цели: подведение итогов занятий группы. Рефлексия собственных достижений, построение перспективы развития. Оказание психологической поддержки друг другу. Завершение работы группы.

Оборудование: бумага, фломастеры, ручки, магнитофон.

Вводная часть

Приветствие « Спасибо тебе...»

Участники по очереди приветствуют друг друга, и благодарят за какой - то поступок или качество, достоинство или что - то еще.

Упражнение « Как чихает слон»

Ведущий задает участникам вопрос: « Слышали ли вы, как чихает слон. Наверняка большинство дадут отрицательный ответ. Тогда ведущий предлагает объединиться участникам в три группы. Одна группа по команде должна крикнуть слово « ящики», другая « хрящики», третья « потащили». По команде ведущего все выкрикивают нужное слово, и получается звук чихания слона.

Разминка» Прощальный подарок»

Каждый участник по очереди сообщает, что бы он хотел подарить соседу слева на прощание и почему. Сосед должен поблагодарить и выразить свои чувства: рад он подарку или нет.

Основная часть:

Упражнение « Рисуем пожелания»

Всем участникам предлагается бумага для рисования, фломастеры. Каждый участник подписывает свой лист и передает соседу слева. Теперь каждый должен нарисовать или подписать свое пожелание хозяину листка. Так каждый лист обходит всех участников группы и каждый оставляет на нем свою запись (можно подписываться от кого пожелание). Желающие могут высказаться по поводу пожеланий и оставляют их на память.

Упражнение « Хвосты»

Каждому участнику группы предлагается взять бумагу, ручку и разделить лист на две колонки: левую - « что я не додал», правую - « о чем я не попросил». Участникам дается 10 минут на то, чтобы дописать в соответствующих колонках свои «хвосты». Каждому участнику предлагается выбрать, какой-нибудь один «хвост», и избавиться от него прямо сейчас.

Упражнение « Чемодан»

Каждому участнику по очереди все участники группы на прощание собирают «чемодан пожеланий» Каждый высказывается и обязательно выражает свое восхищение положительными сторонами личности и формулирует свои пожелания.

Метафора « Бабочка»

В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: « Поймаю бабочку и зажму ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать живая она или мертвая.

Если мудрец скажет. Что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется неправ. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будет опозорен».

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца. Мудрец вышел к ним на крыльцо.

« Скажи,- крикнул завистник, что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: « Все в твоих руках».

Упражнение « Подсолнух »

Все участники встают широким кругом, затем присаживаются и закрывают глаза. Всем предлагается вспомнить, как они пришли на первое занятие. Тренер : « Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь... Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу. Положите руки на плечи соседям... Представьте себе, что вы все - это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо... (30 секунд)

Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым.

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей... Осознайте, что подсолнух уже созрели каждый из вас превратится в самостоятельное подсолнечное семечко... Отойдите на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу .Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом энергию зародыша...

Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле... Скажите себе самому: « Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития...

Заключительная часть

Упражнение « Горячий стул »

В центре круга ставится стул, который и будет называться « горячим» .Всем участникам по очереди предлагается сесть на стул. Он может говорить все, что захочет, но в соответствии с тремя условиями:

Участник может говорить только то, что имеет отношение к работе данной группы.

Участник не может ничего не говорить.

Что бы ни говорил участник, остальные могут только слушать. Это мысли одного из участников группы, которые нужно принять такими, какие они есть. У каждого будет возможность высказаться , когда дойдет очередь.

Прощание.