Содержание

[Введение](#_Toc514721867)

[Глава 1. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса](#_Toc514721868)

[1.1 Взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса](#_Toc514721869)

[1.2 Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса](#_Toc514721870)

[1.3 Психологические особенности поздней юности (18-25 лет)](#_Toc514721871)

[Глава 2. Теоретические аспекты психологического консультирования](#_Toc514721872)

[2.1 Понятие «психологического консультирования»](#_Toc514721873)

[2.2Типы, виды и основные техники психологического консультирования](#_Toc514721874)

[2.3Направления психологического консультирования](#_Toc514721875)

[Глава 3. Эмпирическое исследование особенностей преодоления стрессовых ситуаций с помощью психологического консультирования](#_Toc514721876)

[3.1 Методика и организация исследования](#_Toc514721877)

[3.2 Проведение эксперимента](#_Toc514721878)

[3.3Этапы и результаты психологического консультирования](#_Toc514721879)

[Заключение](#_Toc514721880)

[Список литературы](#_Toc514721881)

[Приложения](#_Toc514721882)

Введение

Проблема стресса по-прежнему остается фундаментальной научной проблемой, на решении которой в последние годы были сосредоточены усилия ученых разных специальностей и направлений. Ее актуальность об условлена, в первую очередь, ростом драматических событий и явлений в нашей жизни из-за нарастающих воздействий экстремальных факторов экологического, техногенного, социального характера, вызывающих изменения в психическом статусе, развитие неблагоприятных психических состояний и расстройств психогенной природы. Эти воздействия и психические реакции на них влияют на состояние личностной сферы и межличностных отношений, отражаются на работоспособности, профессиональной эффективности и безопасности труда, состоянии здоровья и профессиональном долголетии, влияют на качество жизни и состояние общества в целом.

Кроме того, в большинстве техногенных катастроф человеческий фактор складывается, прежде всего, из реакций на стресс и возможностей его преодоления.

Таким образом, особенности стресса и его преодоления обусловливаются не только типом стрессогенных ситуаций, но и зависят от возраста, социально-экономических условий, характера работы и личностных характеристик человека.

Типологический подход, согласно которому реакция на стресс определяется сочетанием личностных характеристик, был предложен еще К. Юнгом. Ученый выделил два типа людей - экстравертов и интровертов, - которые различались по уровню социальной активности, экспрессивности, эмоциональности, что, несомненно, проявляется по- разному в реакции на стресс.

Отечественный ученый В.Д. Небылицын индивидуально-типологические особенности человека, проявляющиеся в стрессовой ситуации, характеризует как индивидуальные пределы допустимых интенсивностей биологических процессов, в рамках которых возможно приспособление и адекватное осуществление психических функций.

Также учеными доказано, что большое значение для человека имеет возможность активного психического регулирования своей деятельности, что обусловлено сформировавшимся у человека опытом взаимодействия с миром, в том числе и когнитивным опытом. Так, в исследовании Р. Лазурса было показано значение интеллектуальной оценки в возникновении и снижении стрессовых реакций (Лазурс Р.С. 1970).

Как отмечает В.А. Бодров, «в настоящее время, несмотря на достаточное количество работ по данной проблеме, нет ясности в понимании сущности стресса, роли психики в ее обеспечении, особенностей проявления в различных ситуациях» (Бодров В.А. 2006).

Таким образом, тема данной курсовой работы является весьма актуальной.

Объект исследования: личностные особенности.

Предмет исследования: особенности людей (18-25 лет), обращающихся за психологической помощью по разрешению стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом.

Целью исследовательской работы является изучение влияния индивидуально-психологических особенностей людей (18-25 лет), обращающихся за психологической помощью по разрешению стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом.

Исходя из выше представленной цели, можно определить следующую гипотезу:

Можно предположить, что существуют особенности людей (18-25 лет), различающихся уровнем осознания субъектности в отношениях с противоположным полом, относящиеся к самооценке свой роли в конфликтной ситуации, локусам контроля Я, внешней оценке способности выходить из конфликтной ситуации.

Для достижения выше указанной цели и подтверждения выдвинутых гипотез можно выделить следующие задачи курсовой работы:

* определить место и роль личности в развитии и преодолении психологического стресса;
* проанализировать теоретические аспекты психологического консультирования;
* провести эмпирическое исследование личностных особенностей преодоления стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом с помощью психологического консультирования.

В ходе работы были использованы следующие методы:

* теоретический анализ медицинской, психологической литературы;
* эмпирические методы;
* методы психологического консультирования.

В исследовании приняло участие 27 человек. Возраст исследуемых - от 18 до 25лет.

Полученные в ходе данного исследования результаты могут использоваться для проведения дальнейших исследований по проблеме влияния личностных особенностей на преодоления стрессовых ситуаций с помощью психологического консультирования.

Курсовая работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка литературы, приложений.

Глава 1.Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса

1.1 Взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса

В научных исследованиях, посвященных проблемам стресса, непрерывно растет интерес к изучению вопросов взаимосвязи личностных особенностей как с характером стрессовых реакций, их типом и интенсивностью, так и с формами и эффективностью преодоления стресса.

Накоплено немало ценных наблюдений о роли человеческой индивидуальности в результативности решения разных задач в стресс-ситуациях. Установлено, что на одно и то же стресс-воздействие разные индивиды реагируют не одинаково по степени подверженности воздействию и по типу наблюдаемого эффекта. Тип реагирования и направленность поведения в этих условиях существенно зависят от индивидуальных особенностей личности.

Для человека большое значение имеет возможность активного психического регулирования своей деятельности. Однако это не исключает роли природных факторов, влияющих на характер поведения и результативность деятельности. Особенно существенна роль природной основы личности в психологических реакциях индивида на экстремальное воздействие. В.Д. Небылицин характеризует эти качества как индивидуальные пределы допустимых интенсивностей биологических процессов, в рамках которых еще возможно приспособление и адекватное осуществление психических функций. Известно, что лица эмоционально реактивные показывают статистически значимое ухудшение тестовых показателей тогда, когда условия деятельности приближаются к экстремальным. У экстравертов при стресс-воздействиях тормозные процессы развиваются более быстро и нормализуются медленнее, чем у интровертов. Однако такая типизация личностей, основанная только на психологическом анализе, недостаточно совершенна и не имеет нейрофизиологической основы.

Роль интеллектуальной деятельности в развитии психологического стресса и эмоций находит все большее признание в литературе. В серии исследований под руководством Р. Лазаруса было убедительно показано определяющее значение интеллектуальной оценки в возникновении и снижении стрессовых реакций. Один и тот же стимул (фильм) вызовет или не вызовет стрессовую реакцию в зависимости от того, какова ориентация зрителя по отношению к отображаемому событию. Если события в фильме рассматриваются как неопасные, то стресса не возникает. Если же они истолковываются как опасные, и зритель при этом не занимает беспристрастной позиции наблюдателя, тогда возникает стресс. Ценность полученных результатов определяется не только тем фактом, что на оценку опасности стимула можно влиять, но и тем, что интеллектуальные оценки лежат в основе возникновения стресса.

Одним из способов адекватной адаптации к стресс-ситуации может являться обучение новому навыку, устраняющему конфликт, «рассогласованию» между степенью воздействия стресс-фактора и реакцией организма и психики. Другой формой реакции может быть активное, волевое подавление воспринятой информации, «неприятие» ее в личностном плане (то есть «психологическая защита личности»). Адаптация к психологическому стрессу, ее продолжительность определяются фактором психологической выносливости (устойчивости) личности. Формой психологической защиты, а следовательно, и формой ответного поведенческого реагирования, может являться полное или частичное отключение от реальности обстановки с психологической ареактивностью или «смещением активности».

Формы ответного реагирования вырабатываются личностью через процессы оценки, предвидения, решения, приспособления. Они различаются по скорости и продолжительности развития и находятся в зависимости от индивидуальных психологических и нейрофизиологических характеристик личности. Всем этим и определяется индивидуальный характер психологического реагирования разных индивидов в стандартных эмоционально-стрессовых ситуациях.

С позиции оценки оперативной реакции человека в условиях «острого» психологического стресса огромное значение имеет способность данного человека осуществлять сложные, специализированные виды деятельности вопреки таким эмоциогенным помехам. Это определяется типологической характеристикой личности, способностью ее к эмоциональной изоляции от всего «вне контекстуального», к подавлению возникающих психологических помех, к устойчивости по отношению к различным ситуационным изменениям. По существу это уже является проявлением психологической адаптации к эмоционально-стрессорному воздействию. Но продолжительность данной фазы может чрезвычайно резко различаться в зависимости от личностной, психологической ориентации, функциональных особенностей нервной системы индивидов, характера самого воздействия. Поэтому между первым и вторым этапами развития стрессовой реакции в ее психологическом содержании нет четкой грани, а состояние психической дезадаптации, то есть третий этап эмоционально-стрессовой реакции, может при определенных условиях развиваться непосредственно за стресс-воздействием как следствие острого психологического стресса. В этом и состоит отличие эмоции от эмоционального (психологического) стресса.

Состояние психической дезадаптации может быть также следствием сильных положительных эмоций, хотя такие случаи гораздо более редки, чем психологическая дезадаптация от воздействия негативных эмоций. Экстремальность психологического воздействия определяется «пределом выносливости» данной личности, возможным диапазоном напряжения системы психической адаптации до ее «прорыва».

Таким образом, особенности проявления психологического стресса определяются степенью воздействия на психику.

В психоаналитической теории З. Фрейда личность описывается относительно интрапсихического конфликта. Природа этого конфликта и его первоначальный источник, вероятно, играют важную роль в становлении структуры человеческой личности. Во время золотого века психоанализа предпринималось много попыток интерпретировать стрессовые реакции в понятиях психоаналитической теории. Большинство этих попыток легло в основу развития психосоматического направления в психологии и медицине. Появилось понятие «психосоматическое расстройство», которое определяло возникновение реального физического заболевания (язва, астма, колиты, сердечно-сосудистые нарушения и др.) в результате влияния таких психических состояний, как стресс и тревога.

Согласно различным теориям личности, предполагается, что есть устойчивые, стабильные черты личности, которые присущи именно этому человеку. В теории черт учитывается большое количество личностных характеристик, различные диспозиции которых позволяют отразить своеобразие индивидуальности.

В типологическом подходе, пожалуй, наиболее известной является концепция К. Юнга, согласно которой выделяются два типа людей – интроверты и экстраверты. Важными дифференцирующими признаками этих типов является уровень социальной активности, экспрессивности, эмоциональности.

Пожалуй, наибольшее внимание при изучении влияния тех или иных черт личности на развитие стресса и привлекла такая черта, как тревожность. Ю.А. Александровский полагает, что есть принципиальная разница между личностной и ситуативной тревожностью. Личностная тревожность является относительно постоянной чертой. Люди, обладающие высокой личностной тревожностью, проявляют значительно более интенсивно чувство тревоги независимо от ситуации. Для высокотревожных людей требуется относительно меньший уровень стресс-воздействия, чтобы вызвать выраженную стрессовую реакцию. С другой стороны, люди с низкой личностной тревожностью всегда более спокойны, невзирая на ситуацию[1]. Требуется относительно высокий уровень стресса, чтобы вызвать у них стрессовую реакцию.

Состояние тревоги зависит не только от личностной тревожности, но и от характера проблемной ситуации. Интервью по поводу приема на работу, водительские экзамены, сольные музыкальные выступления – это ситуации, которые могут вызывать высокую тревогу.

T. Милтон, специалист в области изучения личности, и в частности, воздействия на нее стресса, отмечает, что личность объединяет индивидуальные стили защиты от тревоги, разрешения психологических конфликтов, и в этом заключается ее предназначение, функция – защита индивида от социальных и биологических потрясений, сохранение его индивидуальности. Он считает, что одна из основных особенностей личности заключается в проявлении индивидом механизмов преодоления стрессовых воздействий и проявлений[5].

Следовательно, действительно существует взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса. Чем стабильнее психо-эмоциональное состояние человека, тем выраженность стресса будет ниже, при возникновении экстренных ситуаций и наоборот, чем выше тревожность, тем серьезнее человек реагирует на возникновение стресса.

1.2 Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса

Проблема личностной детерминации уровня психологического стресса явилась предметом ряда исследований. Многими исследователями отмечалось, что специфичность реагирования в стрессе обусловливается не только характером внешней стимуляции, но и психологическими особенностями субъекта. В. Мясищев писал: «… В будущих исследованиях … не следует рассматривать стресс в качестве фактора, навязанного организму, его следует рассматривать как реакцию организма на внутренние и внешние процессы, которые достигают тех пороговых уровней, на которых его физиологические и психологические интегративные особенности напряжены до предела или более того». То же самое по существу подчеркивает и Р. Лазарус: вследствие «индивидуальных различий в психологической конституции отдельных личностей любая попытка объяснить характер стрессовой реакции, основываясь только на анализе угрожающего стимула, была бы тщетной». Он также отметил, что определение неблагоприятности стимула, условий, событий требует, чтобы это воздействие соотносилось со структурой и функцией того объекта (ткань, орган, индивид, личность), на который оно направлено. Применительно к психологическому стрессу степень вредности или неблагоприятности стимула также зависит от характера психологической структуры личности.

В целом, психологический стресс представляет собой реакцию субъекта на угрозу воздействия или реальное воздействие экстремального сигнала или ситуации, которая воспринимается и оценивается таким образом, с помощью механизмов психического отражения и сугубо индивидуально. Следует отметить, что в качестве «угрожающей» может восприниматься не только реально стрессовая обстановка, но и ее символы или воображаемая ситуация, а также осознание отсутствия готовых программ деятельности в данной ситуации.

Изучение роли личностных факторов в стрессовых условиях деятельности обычно проводят с точки зрения особенностей осуществления их регулятивных функций. Наибольший интерес проявляется к вопросам личностной детерминации эмоциональной устойчивости, а также развития психологического стресса. Основное внимание уделяется исследованиям психологических особенностей лиц с поведением типа «А» (расположенных к развитию стресса по коронарному типу), характера проявления тревожности и соотношения личностной и ситуативной тревожности в различных условиях деятельности, зависимости психических состояний от уровня интро-, экстравертированности личности, ее когнитивного стиля, локуса контроля и ряда других.

Так, исследование, проведенное Ф.Е. Василюк, показало, что помимо специфических для каждого вида деятельности (специальности) профессионально значимых личностных качеств существуют и важные для многих профессий качества, например, личностная тревожность, определяющая уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности. Регуляторами состояния напряженности выступают и другие качества, в частности, экстравертированность в большей степени связана с подверженностью напряженности и усталости, чем интровертированность.

У руководителей полетов, деятельность которых весьма сложна и связана с необходимостью принятия ответственных решений, регуляторами напряженности являются такие качества, как личностная тревожность, устойчивость внимания, невротизм – стабильность и когнитивный стиль.

В зарубежных исследованиях особенностей взаимосвязи характеристик личности и стресса также уделено большое внимание изучению роли некоторых психологических свойств в регуляции стрессовых процессов. Остановимся на обсуждении трех характеристик: локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка.

Как известно, концепт локуса контроля разработан J. Rotter. Локус контроля определяет, насколько эффективно может человек контролировать окружающую обстановку или владеть ею. В этой модели показатели восприятия людьми тех или иных событий располагаются в континууме между двумя крайними точками: внешним (external) и внутренним (internal) локус контроля. Под внешним контролем понимается такое восприятие позитивных или негативных событий, которое не связывается с личным поведением и поэтому неподконтрольно.

Экстерналы воспринимают большинство событий как результат случайности, контролируемых силами, неподвластными человеку. Интернал, наоборот, чувствует, что только некоторые события находятся вне сферы человеческого влияния. Даже катастрофические события могут быть предотвращены хорошо продуманными действиями человека. Внутренний контроль основан на восприятии позитивных или негативных событий как последствий личных действий и, таким образом, потенциально находящихся под личным контролем.

Во многих исследованиях были предприняты попытки обнаружить связь между локусом контроля, способностями справляться со стрессом и проблемами с личным здоровьем или здоровьем семьи. Д.Р. Аверилл отмечает три основных типа личного контроля: а) поведенческий контроль, который затрагивает некоторое направление действий; б) когнитивный контроль, который в первую очередь отражает личную интерпретацию событий; в) контроль решительности, который определяет процедуру выбора способа действия. Автор утверждает, что «каждый из типов контроля связан со стрессом комплексно, иногда увеличивая его силу, иногда снижая его и иногда не влияя на него совсем … связь личного контроля со стрессом – это в первую очередь функция самой значимости … контроля … для индивида».

Есть люди, которые выглядят особенно жизнерадостными и невозмутимыми – стресс почти не влияет на их действия или чувства. С. Кобаса нашла доказательства того, что особенности личности играют значительную роль в сопротивлении болезням, связанным со стрессом. Она отмечает, что жизнерадостные люди – психологически выносливы, устойчивы. По ее мнению, три основные характеристики составляют выносливость: контроль, самооценка и критичность. Контроль определяется и измеряется как локус контроля. Самооценка – это чувство собственного предназначения и своих возможностей. Критичность отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий.

С. Нади и C. Никс показали, что психологическая выносливость способствует снижению стресса и формированию превентивных здоровых установок. Ф. Ходевальт и Д. Зонэ провели одно из наиболее интересных исследований выносливых и невыносливых. Их результаты подтверждают гипотезу о том, что недостаточная психологическая выносливость может быть более значима для человека, чем ее наличие. С этой точки зрения невыносливые люди склонны расценивать большинство событий как негативные и нежелательные и считают, что они требуют подчас непосильной для них приспособляемости. Таким образом, для этой категории лиц экстремальные воздействия в сочетании с большими трудностями в их купировании могут стать основой тяжелого стресса, много большего, чем для выносливого человека.

Понятие самооценки часто используется, чтобы объяснить чувство позитивного анализа и самоконтроля. Самооценку иногда смешивают с «Я»-концепцией. «Я»-концепция – это очень широкое понятие, которое включает все направления, по которым люди сравнивают себя с другими и оценивают свои физические, умственные и социальные качества. Самооценка, таким образом, «подпитывает»«Я»-концепцию. Д.С. Флеминг и Б.E. Кортней свидетельствуют, что самооценка состоит из трех социально-психологических факторов (самоуважения, социальной доверительности и способности к обучению) и двух физических факторов (внешнего вида и физических особенностей).

Многие исследователи изучают различные проявления самооценки, и в частности, ее связи с успехом или неудачей преодоления стресса. Связь самооценки с преодолением стресса комплексна – она включает в себя обратную связь от многих предыдущих успешных или неуспешных попыток купирования воздействий. Если люди оценивают себя достаточно высоко, маловероятно, что они будут реагировать или интерпретировать многие события как эмоционально тяжелые или стрессовые. Кроме того, если стресс возникает, они справляются с ним лучше, чем лица с низкой самооценкой. Это дает человеку дополнительную информацию о своих возможностях и способствует повышению уровня самооценки. Как считают Р. Мэй, трудности с преодолением стресса у людей с низкой самооценкой исходят из двух видов негативного самовосприятия. Во-первых, люди с низкой самооценкой имеют более высокий уровень страха или тревожности под действием угрозы, чем люди с положительной самооценкой. Во-вторых, люди с низкой самооценкой воспринимают себя как имеющих неадекватные способности для того, чтобы противостоять угрозе. Они менее энергичны в принятии превентивных мер и, вероятно, имеют более фатальные убеждения, что ничего не смогут сделать для предотвращения плохих последствий. Они пытаются избежать трудностей, так как уверены, что не справятся с ними.

1.3 Психологические особенности поздней юности (18-25 лет)

Поздняя юность – период от 18 до 23 (25) лет.Л.С. Выготский, не рассматривавший специально психологию юношеского возраста, впервые не включил его в детские возрасты, четко разграничив детство от взрослости. «Возраст от 18 до 25 лет составляет скорее начальное звено в цепи взрослых возрастов, чем заключительное звено в детском развитии...». Следовательно, в отличие от всех ранних концепций, где юность традиционно оставалась в пределах детских возрастов, она впервые была названа Л.С. Выготским «началом зрелой жизни». В дальнейшем эта традиция была продолжена отечественными учеными.

Человек в этом возрасте является взрослым и в биологическом, и в социальном отношении. Ведущей сферой деятельности становится труд с дифференциацией профессиональных интересов. Образование является специальным, профессиональным. Возрастает степень материальной независимости от родителей, многие молодые люди (особенно девушки) в этом возрасте обзаводятся собственными семьями.

В юности происходит становление гражданской, психологической зрелости, профессионального самоопределения, сексуального самосознания, открытие своего внутреннего мира (Эллис, Гехмен, Катценмайер), ролевое экспериментирование (Л.С. Выготский, И.С. Кон), планируется и реализуется программа самоизменения (Л.Н. Куликова).

В целом это период «сверхнормативной активности» (Н.Г. Григорьева), когда возрастает роль социализации в усвоении нормативного поведения по тому или иному образцу.

Многие исследователи считают, что на этот возраст приходится один из главных сензитивных периодов развития взрослого человека. Сравнительно с другими возрастными периодами в годы юности и молодости отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, а также решения вербально-логических задач. В личностном, плане этот возраст имеет особое значение как период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Постепенный переход в этот период от воспитания к самовоспитанию, от объекта воспитания к положению субъекта воспитания проявляется в умственной и моральной активности человека. Общим результатом этого процесса является жизненный план, с которым юноша и девушка вступают в самостоятельную жизнь. Выбор профессии, ценностная ориентация на ту или иную сферу общественной жизни, идеалы и цели, которые в самом общем виде определяют общественное поведение и отношения на пороге самостоятельной деятельности, – отдельные этапы, характеризующие начало самостоятельной жизни в обществе.

Возраст 18-25 лет очень разнообразен по составляющим его социальным группам: это студенты высших и средних учебных заведений, молодежь, служащая в армии; молодые рабочие, безработные и криминальная молодежь. В каждой из названных категорий свои специфические проблемы педагогического взаимодействия и социально-психологической коррекции. Однако невозможно в одном параграфе раскрыть все эти проблемы, поэтому в рамках данной курсовой представляется целесообразным раскрыть некоторые особенности одной из групп – студентов вузов.

Студенчество – особая мобильная социальная группа, специфическая общность людей, объединенных институтом высшего образования. Целью ее деятельности является организованная по определенной программе подготовка к выполнению профессиональных и социальных ролей в материальном и духовном производстве. Она имеет характерные, ярко выраженные черты, определяющие ее аксиологические установки, связанные как с процессом обучения в высшей школе, так и с получением профессионального образования. Контингент студентов вузов охватывает юношеский возраст (в среднем 17–25 лет) .

Как правило, именно в студенческом возрасте достигают максимума в своем развитии не только физические, но и психологические свойства, и высшие психические функции: восприятие; внимание, память, мышление, речь, эмоции и чувства. Данный период жизни максимально благоприятен для обучения и профессиональной подготовки.

Кроме того, этот период в социально-психологическом аспекте, как отмечает И.А. Зимняя, отличается наиболее высоким уровнем познавательной мотивации, активным «потреблением культуры», высокой социальной и коммуникативной активностью, гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. Это определяется индивидуальными и вариативными особенностями становления и структурирования интеллекта личности, прежде всего вербального, что делает особо значимым вербально-логическое обучение. При правильной организации образовательного процесса основная нагрузка ложится не на память студента, а на его мышление и соответственно исследовательский подход к усвоению теории и профессиональному самоопределению.

Преобладающее значение в познавательной деятельности начинает приобретать абстрактное мышление, формируется обобщенная картина мира, устанавливаются глубинные взаимосвязи между различными областями изучаемой реальности. Если преподаватель не развивает именно эти способности, у студента может закрепиться навык полумеханического запоминания изучаемого материала, что ведет к росту показной эрудиции, но тормозит развитие интеллекта. Одновременно повышается и уровень культуры учебной деятельности студентов, что влечет за собой расширение их информированности, стремление к творческому освоению научных знаний, формированию практико-ориентированных умений и навыков, развитию самостоятельности, инициативности, социальной активности. Все это способствует творческому и осознанному участию в процессе взаимодействия с преподавателями вузов как равноправными партнерами педагогического общения и субъектами учебной деятельности .

В связи с этим СИ. Архангельский особо отмечал, что перед современным высшим образованием стоит задача – учить студентов мыслить и действовать методами, категориями науки, видеть свою область знаний и профессиональную деятельность глазами исследователя, т.е. «усвоенные в обучении знания, умения, навыки выступают уже не в качестве предмета учебной деятельности, а в качестве средства деятельности профессиональной».

Свою способность знать и понимать студентов, адекватно оценивать их личностные качества и состояния преподаватели вузов справедливо считают одним из важнейших профессиональных качеств и ставят ее на второе место после знания предмета, который они преподают. Успешная учебная деятельность студента зависит не только от степени владения приемами интеллектуальной деятельности; она обусловлена также личностными параметрами учебной деятельности – устойчивой системой отношений студента к окружающему миру и к самому себе.

Учеба в вузе требует больших затрат времени и энергии, что обусловливает некоторую задержку социального становления студентов по сравнению с другими группами молодежи. Этот факт часто порождает у преподавателей ошибочное представление о студентах как социально незрелых личностях, нуждающихся в постоянной опеке, снисходительном отношении, что отрицательно сказывается на социальном становлении молодого человека.

Важнейшая способность, которую должен приобрести студент в вузе, – способность учиться, которая радикальным образом скажется на его профессиональном становлении, ибо определяет его возможности в послевузовском непрерывном образовании. Научиться учиться важнее, чем усвоить конкретный набор знаний, которые в наше время быстро устаревают. Студентам в педагогическом процессе должна быть предоставлена свобода выбора как необходимых им знаний, так и способов их получения, а значит, обеспечен максимально свободный доступ, как к источникам информации, так и к прогрессивным технологиям ее поиска, использования и хранения, позволяющим реализовать их потребности в новом уровне научной грамотности. Учитывая современные интегративные тенденции развития науки и техники, создающие условия для приобретения широкого базового образования, можно утверждать: это позволит студентам в дальнейшей деятельности достаточно быстро переключаться на смежные области профессиональной деятельности, заниматься непрерывным самообразованием.

Особенно бурно в период вузовского обучения идет развитие специальных способностей. Студент впервые сталкивается со многими видами деятельности, являющимися компонентами его будущей профессии, поэтому необходимо уделять особое внимание диалоговым формам общения со студентами, в частности в процессе выполнения курсовых и дипломного проектов, прохождения практик и т.п.

Эмоциональная сфера в студенческом возрасте приходит к некоторому уравновешенному состоянию, «успокаиваясь» после бурного развития и брожения в подростковый период. Но определенные отголоски прошедших «бурь» иногда дают себя знать, особенно у студентов с задержками личностного развития, т.е. страдающих инфантилизмом. Часто может наблюдаться гипертрофированная и несколько абстрактная неудовлетворенность жизнью, собой и другими людьми. При неадекватном педагогическом воздействии такие состояния могут стать причиной деструктивных тенденций в поведении. Но при обращении энергии этого эмоционального состояния на решение сложной и значимой для студента задачи неудовлетворенность может стать стимулом к конструктивной и плодотворной работе. Выраженный и часто подчеркнутый рационализм в обращении преподавателей со студентами негативно сказывается на развитии их эмоциональной сферы в целом.

Условия педагогического развития личности – возможности индивида (внутренние условия) к обучению по тому или иному педагогическому образцу, зависящие от индивидуальной медико-психологической основы образования (здоровье, интеллект, мотивационно-характерологические особенности личности), с одной стороны, и необходимые слагаемые обеспечения процесса обучения (внешние условия) – с другой.

Самая главная особенность юношеского возраста (включая и позднюю юность) состоит в осознании человеком своей индивидуальности, неповторимости, в становлении самосознания и формировании «образа Я».

Потребность в достижениях, если она не находит своего удовлетворения в основной для студента учебной деятельности, закономерно смещается в другие сферы жизни – в спирт, бизнес, общественную деятельность, хобби или в сферу интимных отношений.Завершение юношеского периода связывают с кризисом юности. Основное содержание этого кризиса – встреча реальной жизни с её идеальными представлениями. Чем более осознаются расхождения в том, что «сам придумал о себе и своей жизни» и тем, что в какой-то момент осознал как реальность, тем острее происходят внутренние переживания. Помогают пережить кризис подготовленность юности к крупным переменам в жизни, выражающаяся в способности спокойно принять происходящие изменения и перестроить своё поведение в соответствии с ними, а не принимать ситуацию изменения как крушение всех жизненных планов и устоев.

Сформированная к этому возрасту способность юношей и девушек самостоятельно принимать решения и отвечать за них, умение намечать жизненные перспективы – далёкие и близкие, выстраивать тактику и стратегию в собственной жизни, осознание того, что реально ожидать от будущего – также помогают в преодолении юношеского кризиса. Важным фактором преодоления его становится умение освобождаться от иллюзий, но при этом сохранять в своей душе идеалы. Отсутствие жизненного опыта зачастую приводит юношество к тому, что оно путает идеалы и иллюзии (идеал невозможно разрушить в душе человека, иллюзии рассыпаются при первом же жизненном испытании). Романтика в восприятии юношей зачастую подменяется экзотикой, которая не способствует развитию позитивных качеств личности, а служит некоторым стимулом для внешнего проявления. Отсутствие внутренних средств разрешения кризиса может привести к негативу – алкоголизму, наркомании, вовлечению в тоталитарные группировки, суициду.

Подводя итог характеристике юности, стоит ещё раз подчеркнуть, что это ещё не взрослый возраст. И здесь специалисты предупреждают о возможных опасностях для развития личности юноши или девушки. Б.Ливехуд пишет, что нет ничего опаснее в этом возрасте, как для студенчества, так и для молодых фабричных рабочих «безличного, механического» действа, и осознания чёткой предопределённости во всём. Готовность к ситуации, «срывающей все планы» является ресурсом дальнейшего развития. Г.С.Абрамова видит опасность этого возраста в том, что «отношения близости, соперничества, борьбы переживаются в связи с людьми, подобными себе, со сверстниками. Это рождает предвзятость в отношениях, неприятие самого себя и других… Может быть, отчасти потому ранние браки и обладают такой хрупкостью, что за ними стоит страх перед одиночеством, а не переживания полноты жизни…».Стремление и готовность в реальной жизни продемонстрировать ответы на основные вопросы юности: Кто я? Чего я хочу? Что я могу? - обозначают границу перехода в новый период развития. Принятие ответственности за свою жизнь связано с вступлением в пору молодости.

Глава 2 Теоретические аспекты психологического консультирования

2.1 Понятие«психологического консультирования»

Понятие психологического консультирования всесторонне изучено в отечественной психологии. Теоретические особенности данного понятия нами были условно объединены в 2 группы: психологическое консультирование как вид психологической помощи и как отрасль научных знаний.

1. Психологическое консультирование как вид (форма) психологической помощи.

Данная группа представлена работами Б.Д. Карвасарского, А.В. Петровского, П.П. Горностай, Л.Б. Шнейдер, В.В. Колпачникова, А.Е. Алешиной, Е.Н. Голуновой, М.А. Гулиной, И.В. Вачкова, И.Б. Гриншпуна, Н.С. Пряжникова и В.Д. Менделевича.

В психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б.Д. Карвасарского психологическое консультирование определяется как «профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций», где в качестве пациентов «могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора». В словаре А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского консультирование характеризуется как один из видов оказания психологической помощи в ситуациях преодоления различного рода психологический затруднений.

П.П. Горностай, С.В. Васьковская пишут о том, что консультирование является одной из форм оказания человеку профессиональной психологической помощи, по характеру наиболее близкое к немедицинской психотерапии. Л.Б. Шнейдер предполагает, что психологическое консультирование как форму оказания психологической помощи необходимо отличать от других видов психологических услуг (психодиагностики, психокоррекции, психотерапии). В.В. Колпачников так же рассматривает психологическое консультирование как психологическую помощь психологически здоровым людям в совладании с различного рода внутри- и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия. С данным автором согласна Ю.Е. Алешина, котораяопределяет психологическое консультирование как непосредственную работу с клиентами, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа. В диссертационном исследовании Е.Н. Голуновой под психологическим консультированием понимается вид психологической помощи, основным средством воздействия которого является определенным образом организованный диалог. Г.С. Абрамовой консультирование подмечается как вид профессиональной деятельности психолога, направленный на восстановление индивидуальной логики жизни человека.

С точки зрения М.А. Гулиной, консультирование – это ориентированный на научение процесс, имеющий место между двумя людьми, когда профессионально компетентный в области релевантных психологических знаний и навыков консультант стремится способствовать клиенту с помощью соответствующих его (клиента) актуальным нуждам методов и внутри контекста его (клиента) общей личностной программы узнать больше о себе самом, научиться связывать эти знания с более ясно воспринимаемыми и более реалистично определяемыми целями. Схожее определение дает Н.И. Олифирович, рассматривая пси­хологическое консультирование (одна из форм оказания професси­ональной психологической помощи) как «процесс взаимодей­ствия между профессионально компетентным консультантом и клиентом, ориентированный на научение и личностный рост по­следнего, в ходе которого консультант с помощью адекватных методов и средств стремится способствовать клиенту узнать больше о себе самом, научиться связывать эти знания со своими целями, чтобы достигнуть более полного и гармоничного «бытия-в-мире».

И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников называют консультирование процессом обеспечения человека необходимой психологической информацией и созданием условий для преодоления жизненных трудностей. В тоже время, В.Д. Менделевич под психологическим консультированием подразумевает анализ психического состояния клиента с использованием различных методов психологической диагностики (интервьюирования, экспериментально-психологического исследования) с предоставлением ему объективных данных и интерпретаций их результатов, которые должны способствовать разрешению стоящих перед человеком психологических проблем, формированию новых представлений о различных подходах к их решению, вариантах их предотвращения и методах психологической защиты и компенсации, а также повышению его психологической культуры и личностному росту.

2. Психологическое консультирование как отрасль научных знаний.

В данную группу вошли научные подходы Г.Б. Мониной, А.Н. Елизарова, Р.С. Немова, О.В. Галустовой, Ю.В. Меновщикова, Ф.Е. Василюка.

Г.Б. Мониной указывается на то, что психологическим консультированием является процесс взаимодействия между клиентом и психологом, включающий применение специалистом различных психологических теорий для разрешения клиентского запроса. А.Н. Елизаров подчеркивает, что психологическое консультирование – это прикладная отрасль современной психологии, задачей которой является разработка теоретических основ и приклад­ных программ оказания психологической помощи людям в ситуациях, когда они сталкиваются с проблемами. Р.С. Немовым проводится описание психологического консультирования как особой области практической психологии. Об этом также пишет и О.В. Галустова, определяя консультирование как область практической психологии, в которой посредством различных процедур реша­ются проблемы психически здорового человека. Ю.В. Меновщиков указывает на то, что психологическое консультирование является отраслью научных знаний в системе «Человек-Человек», суть которого – обеспечить адаптацию клиента к жизни за счет активизации личностных ресурсов (выхода из трудной жизненной ситуации). Ф.Е. Василюк сообщает о том, что «психологическое консультирование составляет как ничто другое «собственную» для психологии практику – в отличие от тех форм прикладной психологии, в которых научное знание оказывается включено в «чужую» социальную практику, например, в медицинскую или педагогическую».

В рамках данной работы будет рассматриваться психологическое консультирование как профессия. Психологическое консультирование как профессия является относительно молодой областью психологической практики, выделившейся из психотерапии. Профессия психолог-консуль­тант возникла в ответ на потребность людей, которые, не имея клинических нарушений, искали психологическую помощь. Поэтому в психологическом консультировании мы встречаемся прежде всего с людьми, испытывающими трудности в повсе­дневной жизни. Спектр проблем широк: трудности на работе (неудовлетворенность работой, конфликты с коллегами и руково­дителями, реакции на возможность увольнения), неустроенность личной жизни и трудности в общении с детьми, родителями, между супругами, недостаток уверенности в себе, колебания в принятии решений, проблемы в установлении и поддержании межличностных отношений и т. п.

Если говорить о соотношении консультирования и психоте­рапии, то можно представить два полюса континуума. На одном полюсе работа профессионала затрагивает в основном ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у клинически здоровых индивидов (консультиро­вание). На другом полюсе - глубокий анализ проблем с ориен­тацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности (психотерапия). Область между полюсами принадлежит деятельности, которую можно называть как консультированием, так и психотерапией.

Выделим специфические черты психологического консуль­тирования, отличающие его от психотерапии:

* консультирование ориентировано на клинически здоровую личность (это люди, имеющие в повседневной жизни психоло­гические трудности и проблемы, жалобы невротического харак­тера, а также люди, чувствующие себя хорошо, однако ставящие перед собой цель дальнейшего развития личности);
* консультирование ориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения;
* консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;
* консультирование обычно ориентируется на краткосроч­ную помощь (до 15 встреч);
* консультирование ориентируется на проблемы, возникаю­щие во взаимодействии личности и среды;
* в консультировании акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей кли­ентам;
* консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.

Для психолога-консультанта важно осознавать границы своей компетентности. Это предполагает нахождение ответов на следую­щие вопросы: «Что консультант может и имеет право делать?», «С кем имеет право работать психолог?», «Какие методы являются эф­фективными при решении тех или иных проблем клиента?», «Какие случаи относятся к сфере компетентности психолога, а в каком случае клиенту показана помощь психиатра или психотерапевта?».

В своей работе психолог-консультант может опираться на критерии психического здоровья, предложенные Всемирной организацией здравоохранения:

* непрерывность, постоянство и идентичность своего физи­ческого и психического «Я»;
* постоянство и идентичность переживаний в однотипных ситуациях;
* критичность к себе и своей психической деятельности;
* адекватность реагирования силе и частоте средовых воздействий, и социальным ситуациям;
* способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами и законами;
* способность планировать свою жизнедеятельность и реализовать это;
* способность изменять поведение в разных ситуациях.

Цели психологического консультирования:

* способствовать изменению поведения;
* развивать навыки преодоления трудностей при столкно­вении с новыми жизненными обстоятельствами;
* обеспечивать эффективное принятие жизненно важных ре­шений;
* развивать умение завязывать и поддерживать межличност­ные отношения;
* облегчать реализацию и повышение потенциала личности.

Основные положения консультирования:

* помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению;
* помогает обучаться новому поведению;
* способствует развитию личности;
* акцентирует внимание на ответственности клиента;
* формируется «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом.

Таким образом, психологическое консультирование –это профессиональная помощь клиенту в решении его проблемной ситуации. Его можно определить и как специфические отношения между людьми, при которых возможен способ общения, позволяющий другому человеку изучать свои чувства, мысли и поведение с тем, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы. Психологическое консультирование помогает клиенту впоследствии более эффективно распоряжаться своей жизнью посредством принятия правильных решений и совершения целенаправленных действий.

2.2 Типы, виды и основные техники психологического консультирования

В иерархии видов деятельности практического психолога консультативная деятельность имеет свою специфику. Она заключается в том, что психолог встречается с клиентом на сравнительно непродолжительное время, которое включает в себя все виды деятельности практического психолога. Это прежде всего профилактическая деятельность, включающая просветительную и превентивную.

Здесь и диагностическая деятельность, в ходе которой на основе представленных кли­ентом данных и результатов экспресс-диагностики опреде­ляется характер проблем, с которыми пришел клиент. Тут и коррекционная деятельность, представленная в виде разнооб­разных советов, рекомендаций и даже прямых психотерапевтических воздействий, оказываемых психологом на клиента. Наконец, это и развивающая деятельность, ориентирующая клиента на жизненную перспективу и открывающиеся возможности.

Иными словами, в консультативной деятельности практического психолога в миниатюре представлены все виды деятельности: «в миниатюре» - потому что время консультации ограничено, и потому что ограничены возможности всех видов деятельности. Консультирование можно определить,как ориентационный вид деятель­ности, с которого начинается работа с клиентом.

В зависимости от того, какая сторона деятельности представлена в консультации наибольшим образом, различают следующие виды консультирования:

а) профилактическое консультирование, которое может носить или просветительный характер (ответы на вопросы), или превентивный характер (тематические беседы);

б) диагностическое консультирование, в котором опреде­ляются возможные варианты диагноза;

в) коррекционное консультирование, в котором опреде­ляются возможные варианты коррекции нарушений;

г) психотерапевтическое консультирование, связанное с более глубоким вмешательством в психику клиента, чем кор­рекционное;

д) развивающее консультирование, связанное с определе­нием путей развития личности клиента;

е) комплексное консультирование, сочетающее в себе все виды консультирования.

В зависимости от возрастного статуса консультируемого контингента можно выделить:

а) младенческое консультирование,

б) консультирование детей раннего возраста,

в) дошкольное консультирование,

г) консультирование младших школьников,

д) подростковое консультирование,

е) юношеское консультирование,

ж) взрослое консультирование,

з) геронтологическое консультирование.

Разумеется, некоторые возрастные виды консультирования интегрируются, однако трудно представить, чтобы практический психолог в одном лице был специалистом по всем возрастам.

В зависимости от тематической направленности можно выделить следующие виды консультирования:

а) семейное консультирование,

б) сексуальное консультирование,

в) консультирование по учебным вопросам,

г) профориентационное консультирование,

д) консультирование по разрешению конфликтов, и т.д.

В зависимости от числа консультируемых лиц консультации делятся на:

а) индивидуальные,

б) групповые.

Индивидуальные консультации занимают больше времени и дают больший эффект, чем групповые. Последние, в свою очередь, позволяют охватить достаточно большое число лиц и тем самым сэкономить время, силы и добиться в массовом отношении большего эффекта.

Техника психологического консультирования представляет собой специально организованную психологом системную процедуру, включающую комплекс приемов, предписаний, действий, осуществляемых им в отношении клиента в рамках консультативного процесса. Техника преследует определенную цель и направлена на решение одной или нескольких консультативных задач.

Большинство техник также могут быть использованы в диагностических целях для получения информации о клиенте и способах его психологического функционирования.

Выбор и использование той или иной техники при работе с клиентом определяется следующими факторами:

* особенности проблемной ситуации, обратившегося за психологической помощью;
* особенности ситуации психологического консультирования (пространственно-временной континуум процесса консультирования; композиция команды специалистов и др.)
* уместность использования техники на данном этапе работы с клиентом;
* предпочтения педагога-психолога, основанные на его личностных особенностях (данный технический прием должен органично сочетаться с индивидуальным стилем деятельности педагога-психолога).

Техники обслуживают сам процесс консультирования: поддержание контакта с клиентом, достижение взаимопонимания и т.п.

В таблице 1 представлена процессуально-техническая модель, отражающая целесообразность применение общих техник на определенных этапах консультативного процесса:

Таблица 1 – Процессуально-техническая модель психологического консультирования

|  |  |
| --- | --- |
| Этап консультирования | Техники и технические приемы, используемые в консультирования |
| 1. Установление консультативного контакта | Техники установления контакта. Технические приемы ведения беседы |
| 2. Мультимодальное определение проблемы | Технические приемы ведения беседы (техники рефлексивного слушания: постановка вопросов, выяснение, перефразирование, уточнение, отражение и выяснение чувств, обобщение и др.) |
| 3. Желаемые изменения | Технические приемы ведения беседы (техники рефлексивного слушания: постановка вопросов, выяснение, перефразирование, уточнение, отражение и выяснение чувств, обобщение и др.) |
| 4. Альтернативные пути решения проблемы. | Технические приемы ведения беседы (техники рефлексивного слушания: постановка вопросов, выяснение, перефразирование, уточнение, отражение и др.). Техники воздействия (самораскрытие, конфронтация, директивы) |
| 5. Поиск ресурсов | Технические приемы ведения беседы (техники рефлексивного слушания: постановка вопросов, выяснение, перефразирование, уточнение, отражение и др.). |
| 6. Экологическая проверка | Технические приемы ведения беседы (обобщение, резюмирование и др.) |

Этапы процесса психологического консультирования являются взаимосвязанными и взаимозаменяемыми модулями (за исключением первого и последнего этапов). Кроме того, этапы не являются строго фиксированными. Практикующему психологу приходится неоднократно в ходе работы отслеживать изменения, происходящие с клиентом, корректируя свою работу и определяя направление дальнейших интервенций.

Основные инструменты психолога, независимо от принадлежности к той или иной психологической школе – это навыки наблюдения за клиентом, проявления внимания и интереса, техники слушания и воздействия. Этими инструментами служат вербальные и невербальные формы коммуникации (А. Айви с соавт, Ю.Е. Алешина, Р. Кочюнас и др.). Далее представлен краткий обзор общих техник (микротехник) и технических приемов консультирования, используемых в работе практикующего психолога.

Различные системы консультирования используют различные микротехники в различных «пропорциях». Квалификация психолога складывается из понимания общей структурной модели консультирования и компетентности в микротехниках, а также умения применять все это с учетом индивидуальных и культурных особенностей клиента.

В заключение хочется отметить, что успешность психологического консультирования достигается множественностью и жанрово-стилевой неспецифичностью языков консультативного взаимодействия.

* 1. Направления психологического консультирования

Мир современного психологического консультирования и психотерапии - это около пятисот разновидностей психологичес­кой помощи пациентам и клиентам, из них 35 направлений признано на территории Российской Федерации (по данным профессиональной психотерапевтической Лиги). Каждое из направлений консультирования отличает понятийный аппарат, особый язык, общие и специфические методы, приемы и техники работы, требования к личности консультанта и процессу взаимодействия с клиентом. Такая ситуа­ция складывалась, начиная с конца ХIХ века, когда исследования З. Фрейда очертили сферу психоанализа - первой разновидности вневрачебной психотерапии. Последующее развитие данной сферы практической психологии теснейшим образом связано с дифференциацией психологического знания, возникновением основных направлений и школ современной психологии - глу­бинной, поведенческой, когнитивной, экзистенциальной, гума­нистической и трансперсональной. Параллельное и координи­рованное развитие консультирования и психологии, неизменное присутствие психологического компонента в составе консуль­тативных практик проявляет содержательные и генетические связи консультирования и психологии и прежде всего психо­логии личности. В психологическом консультировании роль ориентира выполняют теории личности, открывающие широкую перспективу понимания проблем клиента и указывающие эффек­тивные методы их разрешения.

От чего зависит выбор той или иной теоретической ориента­ции? Прежде всего его определяет точка зрения консультанта на природу человека. От нее зависит характер ответов на принци­пиальные вопросы: Что есть человек? Что определяет его пове­дение? Какие врожденные тенденции ему свойственны? Свободен ли выбор человека при любых обстоятельствах или же он определяется наследственностью и событиями прошлого? Сущест­вуют ли предпосылки изменения человека и как он может изме­ниться? Ответы на эти вопросы определяют, как консультант понимает структуру личности, детерминацию поведения, генезис затруднений и проблем, перспективу ее развития, а следовательно, задают систему координат для оказания психологической помощи.

Ниже представим краткую характеристику основных направлений в консультировании.

1. Психоаналитическое направление. В его основе лежит глубинная психология (психодинамическое направление), представлена на сегодня психоанализом З. Фрейда и множеством его модификаций (А. Адлер, К. Юнг, Э. Фромм, К. Хорни и др.). В рамках психоанализа сущность человека определяется психической энергией, сексуальной природой и опытом раннего детства. Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, эго, суперэго. Поведение мотивируется сексуальными побуж­дениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов. Нормальное развитие основывается на современном чередовании стадий сексуального развития. Цель консультирования: перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность.

2. Адлерианское направление. Подчеркивается позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни. Поведение мотивируется стремлением к достижению целей и социальным интересом. На стиль жизни влияют порядковый номер рождения, стиль родительского воспи­тания, те или иные особенности физического развития. Нормаль­ное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели. Акцент в консультировании делается на трансформации це­лей жизни клиента, помощи в формировании социально зна­чимых целей и корректировке ошибочной мотивации посред­ством обретения чувства равенства с другими людьми. Важное место занимает реконструкция индивидуального стиля жизни.

3. Терапия поведения имеет в своей основе поведенческий подход в психологии. Исторически это направление идет от работ Д. Уотсона и Б. Скиннера, к которым позднее присоеди­нились Э. Ч. Толмен, К. JI. Халл и др. В нем человек рассматри­вается как продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обу­чают посредством подкрепления и имитации. Бихевиористы, как правило, выясняют причинно-следственные связи в последова­тельности событий, определяющих поведение клиента; совмест­но с клиентом выбираются достижимые для него цели, перечис­ляются альтернативы, формулируется конкретный план действий на будущее. Психолог-бихевиорист действует и как консультант- эксперт, обучающий клиента эффективному поведению.

4. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия, ра­нее - рациональная терапия и рационально-эмоциональная (-эмо- тивная) терапия), - подход в психотерапии, созданный А. Элли- сом, А. Беком. Человек рождается со склонностью к рациональ­ному мышлению, но одновременно и со склонностью к паро- логичности. В качестве главной причины психических рас­стройств рассматриваются ошибочные, иррациональные когни­тивные установки (убеждения, верования, идеи, предположения и т. п.), а не прошлый опыт индивида. Такие когниции в терминах РЭПТ называются «иррациональными верованиями» (иногда- «иррациональными убеждениями»), и основной целью терапии является их устранение. В основе адаптивного поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений. Консультирование направлено на устранение «саморазрушающего» подхода клиента к жизни и помощь в формировании толерантного и рационального подхода; способствует применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем.

5. Клиент-центрированная терапия (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт). Акцентируется позитивная природа человека- свойственное ему врожденное стремление к самореализации.

Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психического здоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, направленность на реализацию собственной личности и стремление к самопознанию. Подчеркивается значимость уверен­ности в себе. В результате реалистического представления о самом себе человек приобретает способность разрешать пробле­мы, с которыми он сталкивается. Клиент сам определяет, достиг ли он в результате терапии желаемых целей, в любую минуту он может прекратить терапию или решить продолжать ее дальше. Цель консультирования - создать благоприятный климат кон­сультирования, подходящий для самоисследования и распозна­вания факторов, мешающих росту личности, поощрять откры­тость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность.

6. Экзистенциональная терапия (И. Ялом, Р. Мэй, Д. Бью- дженталь, С. Л. Братченко, Д. А. Леонтьев, Р. Кочюнас, В. Франкл, Н. В. Клюева и др.). Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать судьбу, ответственности и экзистенциональной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Развитие личности основывается на уникальности каждого человека. Отмечая, что в экзистенциальной психологии нет единого мнения по данному вопросу, Р. Кочюнас выделяет следующие экзистен­циальные факторы - данности человеческого существования:

1. чувство бытия;
2. свобода, её ограниченность и ответственность за неё;
3. конечность человека или переживание Ничто;
4. экзистенциальная тревога;
5. экзистенциальная вина;
6. существование во времени;
7. смысл и бессмысленность.

Встреча человека с данностями существования находится в центре внимания процесса экзистенциального консультирования. С точки зрения Р. Кочюнаса, цель экзистенциальной психотерапии - помочь клиенту понять, до каких пределов простирается его свобода что-то менять в жизненной ситуации; в чем трудности разрешимы, а в чем - нет; в чем клиент сам себя ограничивает.

7. Трансактный анализ. Согласно концепции Э. Берна, чело­век запрограммирован «ранними решениями» в отношении жиз­ненной позиции. Он проживает свою жизнь по «сценарию», написанному при активном участии его близких, прежде всего родителей, принимает решения в настоящем, основанные на стереотипах, которые когда-то были необходимы для его психо­логического выживания, но теперь чаще всего бесполезны. Основная цель консультирования - реконструкция личности на основе пересмотра жизненных позиций, гармонизация Эго- состояний, обучение навыкам противостояния манипуляциям, формирование способности к подлиному общению.

Трансактный анализ включает в себя: 1) структурный ана­лиз - анализ структуры личности; 2) анализ трансакций - вер­бальных и невербальных взаимодействий между людьми; 3) ана­лиз психологических игр - скрытых трансакций, приводящих к желаемому исходу (выигрышу); 4) анализ сценария (скрипт- анализ) - индивидуального жизненного сценария, которому человек невольно следует (В. В. Макаров, 1999).

8. Гештальттерапия (основные идеи и методы разработали Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман). Человек представляет собой це­лостное социобиопсихологическое существо. Человек и окру­жающая его среда - единый гештальт, структурное целое, которое называют полем организм/окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, на нас влияет поведение окружающих людей, с другой - если мы изменяем свое пове­дение, то и окружающие вынуждены меняться. Основными принципами являются актуальность (работа в настоящем), стрем­ление к развитию осознанности и развитие способности прини­мать ответственность за свою жизнь.

Главная цель гештальттерапии - достижение возможно более полного осознавания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, мыслительной деятельности, а также, насколько возможно, полного осознавания внешнего мира, преж­де всего мира межличностных отношений. Гештальттерапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутые без достаточного осознавания, не дают стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых. В результате гештальттерапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуля­циям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается стоять на собственных ногах.

9. Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) - это спо­соб исцеления души через работу с телом, неоднозначно пони­маемое направление психотерапии, целью которого является изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов. В настоящее время описаны не менее 15 различных подходов, определяемых как «работа с телом». Наиболее известные виды телесно-ориенти­рованной психотерапии: характерологический анализ В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознавания Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф. Александера, метод чувственного сознавания (Ш. Селвер и Ч. Брукс), структурная интеграция (И. Рольф). Менее известны в нашей стране техники биосинтеза, бондинга, танатотерапии (В. А. Баскаков). Телесно-ориентированная психотерапия возник­ла на основе практического опыта и многолетних наблюдений взаимосвязи духовного и телесного в функционировании организма. Она в большей степени, чем другие направления консультирования и психотерапии, придерживается холистичес­кого подхода, необходимость в развитии которого постоянно возрастает. Преодоление дуализма тела и разума и возвращение к целостной личности ведет к глубоким изменениям понимания поведения человека. Методы телесно-ориентированной психо­терапии направлены на обеспечение условий, в которых человек сможет пережить свой опыт как взаимосвязь психического и телесного, принять себя в этом качестве, тем самым получив возможность для улучшения своего функционирования.

10. Арт-терапия. В переводе с английского языка «арт- терапия» - лечение изобразительным искусством. Искусство можно рассматривать как одно из средств самовыражения личности. Искусство развивает и воспитывает человека, позволя­ет ему разобраться в жизни и лучше понять самого себя, способ­ствует фиксации и передаче чувств и мыслей коммуникатора (А. И. Копытин). Язык искусства по-своему доступен и понятен каждому человеку, в особенности если иметь в виду глубину его эмоционального проникновения. Именно поэтому методы воз­действия на личность с помощью искусства очень эффективны.

11. Психотерапия искусством - это вид психотерапии, кото­рый основан на использовании различных форм и видов искусст­ва в лечебных целях. Традиционно психотерапия искусством представлена следующими основными направлениями: арт- терапией, драматерапией, музыкотерапией и танцедвигательной терапией. Таким образом, арт-терапия - одна из составляющих терапии искусством. В настоящее время термин «арт-терапия» применяется в научной литературе в двух смыслах:

1. метод, основанный на использовании различных форм творческой деятельности (как специфического вида деятельности человека);
2. метод, в основе которого психотехнологии, связанные с использованием изобразительного творчества (визуальное искусство).

С точки зрения западной психологии арт-терапия - это метод лечения, воздействия на человека, основанный не только на привлечении клиента к занятиям изобразительным творчеством, но и на восприятии им готовой изобразительной продукции (например, восприятии и обсуждении картин, фото- и видео­материалов). Исходя из этого, выделяют активную и пассивную арт-терапию. Активная арт-терапия предполагает побуждение клиентов к самостоятельной творческой деятельности, пассивная же основана на использовании уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию.

12. Системный подход. Определяется не ориентацией на теоретические модели, а сфокусированностью на партнерстве, семье, супружестве, группах как самостоятельных организмах, целостных системах со своей историей, внутренними закономерностями и динамикой, этапами развития, ценностными ориентациями и т. д. Консультирование в рамках этого подхода исходит из того, что дисфункциональная система отношений определяет дезадаптацию ее участников, психолог занимает пози­цию включенного наблюдателя или активного наставника. Он задает вопросы, наблюдает и контролирует, структурирует коммуникацию участников, драматизирует отношения и моде­лирует конфликты, дает домашние задания и т. д.

13. Интегративный, или мультимодальный, подход. Становит­ся все более определяющей тенденцией, внутри которой выделяют методический эклектизм и теоретическую интеграцию. В практической плоскости интеграция направляется принципом Г. Пауля: какая психотерапия и кем проводимая наиболее эффек­тивна для этого человека с его специфическими проблемами в его обстоятельствах и окружении или, по выражению М. Эриксона, для каждого пациента - своя психотерапия. Смешение разных фак­торов и стилей интеграции создает «дикую психотерапию», чрева­тую, как подчеркивает А. Лазарус, непредсказуемыми эффектами.

Кроме названных выше направлений можно назвать такие развивающиеся направления, как трансперсональная психология (К. Уилбер), терапию творческим самовыражением М. Е. Бурно, «дианализ» Ю. В. Завьялова, понимающую психотерапию Ф. Е. Василюка и другие.

Глава 3.Эмпирическое исследование особенностей преодоления стрессовых ситуаций с помощью психологического консультирования

3.1 Методика и организация исследования

Как уже отмечалось в пункте 1.2 в исследованиях особенностей взаимосвязи характеристик личности и стресса также уделено большое внимание изучению роли некоторых психологических свойств в регуляции стрессовых процессов это: локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка.

Общей целью исследовательской работы является изучение влияния индивидуально-психологических особенностей людей (18-25 лет), обращающихся за психологической помощью по разрешению стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом.

В начале исследования нами была определена следующая гипотеза:

Можно предположить, что существуют особенности людей (18-25 лет), различающихся уровнем осознания субъектности в отношениях с противоположным полом, относящиеся к самооценке свой роли в конфликтной ситуации, локусам контроля Я, внешней оценке способности выходить из конфликтной ситуации.

Для подтверждения данных гипотез было проведено эмпирическое исследование, которое состояло из трех этапов:

1 этап (диагностический) – проведениедиагностики.

Цель данного этапа – это выявление уровня стресса (локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка).

2 этап (организационный) – разработка и внедрение.

Цель данного этапа – это изучение психологической литературы с целью преодоления стрессовых ситуаций молодыми людьми с помощью психологического консультирования.

3 этап (обобщающий) – анализ результатов.

Цель данного этапа – это вторичная диагностика уровня стресса с целью получения данных об эффективности проведенного психологического консультирования.

В качестве диагностических методик, по выявлению личностных особенностей состояния молодых людей, находящихся в стрессовых ситуациях, были выбраны следующие:

* 1. Локус контроля Дж. Роттера (приложение А). Локус контроля – психологический фактор, характеризующий тот или иной тип личности. Представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля).

Методика позволяет определить направленность локуса контроля по двум шкалам: «экстернальность» и «интернальность».

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстериальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

2. Уровень психологической выносливости (устойчивости) определяли с помощьюметодики«Прогноз» (Приложение Б). Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет».

При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

3. Уровень самооценки определяли с помощью теста «Самооценка» (Н.М. Пейсахов). Вариант методики, разработанный Н.М. Пейсаховым на основе работ С.А. Будасси, Н.А. Викторова, О.С. Чугуновой. В предложенном варианте содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности (приложение В).

В первом блоке собраны качества, необходимые для общения с другими людьми. Во втором блоке сосредоточены черты характера, имеющие прямое отношение к поведению. В третьем блоке представлены качества, связанные с деятельностью субъекта, а в четвертом – признаки субъективных переживаний.

Таким образом, в данном пункте были подобраны методики для исследования личностных особенностей молодых людей, находящихся в стрессовой ситуации, в следующем пункте будет проведена диагностика личностных особенностей респондентов.

3.2 Проведение эксперимента

Диагностика индивидуально-психологических особенностей людей (18-25 лет), обращающихся за психологической помощью по разрешению стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом была проведена среди экспериментальной группы.В экспериментальную группу вошло 27человек в возрасте 18-25 лет, которые в настоящий момент находятся в отношениях с противоположным полом.

Все полученные в ходе исследования данные можно сгруппировать в таблицы2-5.

В качестве первой диагностики была выбрана методика Локус контроля Дж. Роттера, которая позвонила выявить внешний или внутренний локус контроля. Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

Результаты данной диагностики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики Локус контроля Дж. Роттера группы респондентов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя Ф. респондента | Возраст | Количество баллов | | Результат |
| экстернальность | интернальность |
| 1. Александр К. | 20 | 18 | 5 | экстернал |
| 1. Алина Ю. | 19 | 10 | 13 | интернал |
| 1. Арина Д. | 18 | 6 | 17 | интернал |
| 1. Артем К. | 20 | 9 | 14 | интернал |
| 1. Вика Б. | 21 | 3 | 20 | интернал |
| 1. Влада Т. | 21 | 7 | 16 | интернал |
| 1. Гриша С. | 22 | 10 | 13 | интернал |
| 1. Дамир Н. | 25 | 13 | 10 | экстернал |
| 1. Даниил К. | 24 | 9 | 14 | интернал |
| 1. Даша С. | 18 | 7 | 16 | интернал |
| 1. Дима К. | 19 | 4 | 19 | интернал |
| 1. Егор В. | 20 | 8 | 15 | интернал |
| 1. Егор М. | 20 | 7 | 16 | интернал |
| 1. Екатерина С. | 23 | 15 | 8 | экстернал |
| 1. Иван К. | 24 | 16 | 7 | экстернал |
| 1. Кирилл О. | 23 | 10 | 13 | интернал |
| 1. Кирилл Ш. | 23 | 11 | 12 | интернал |
| 1. Лера В. | 24 | 8 | 15 | интернал |
| 1. Мария С. | 19 | 7 | 16 | интернал |
| 1. Миша К. | 20 | 6 | 17 | интернал |
| 1. Олег М. | 24 | 6 | 17 | интернал |
| 1. Полина Н. | 25 | 5 | 18 | интернал |
| 1. Роман К. | 25 | 16 | 7 | экстернал |
| 1. Руслан Р. | 21 | 13 | 10 | экстернал |
| 1. Сергей Б. | 24 | 14 | 9 | экстернал |
| 1. Татьяна Д. | 22 | 10 | 13 | интернал |
| 1. Ульяна Б. | 23 | 5 | 18 | интернал |

Анализ таблицы 2 показал, что у 6 человек из 27 выявлен экстренальный локус контроля. В целом, для экстерналов свойственно внешне направленное защитное поведение, в качестве атрибуции ситуации они предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей.

Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать.

Вместе с тем, по данным все той же 2 таблицы видно, что остальные склонны к интернальной модели поведения.

Интерналы имеют атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самодеятельности.

В структурировании процесса целеобразования и его стратегий ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности, независимо и ортогонально по отношению к экстравертированности или интровертированности. Вследствие большей когнитивной активности интерналы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительное множество событий как будущего, так и прошлого. При этом их поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении, таким образом, имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Однако в целом в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что в жизни они чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы, – как считают Дж.Дигман, Р.Кеттелл и Дж.Роттер.

Полученные в результате данной диагностики данные наглядно представим на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты диагностики Локус контроля Дж. Роттера

В качестве второй диагностической методики определения личностных особенностей была выбрана методика определения уровня психологической выносливости (устойчивости) под названием «Прогноз». Результаты которой представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики «Прогноз» группы респондентов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Имя Ф. респондента | Количество баллов | Группа нервно-психической устойчивости | Прогноз |
| 1. Александр К. | 34 | неудовлетворительная | неблагоприятный |
| 1. Алина Ю. | 25 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Арина Д. | 6 | высокая | благоприятный |
| 1. Артем К. | 14 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Вика Б. | 5 | высокая | благоприятный |
| 1. Влада Т. | 14 | хорошая | благоприятный |
| 1. Гриша С. | 14 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Дамир Н. | 29 | неудовлетворительная | неблагоприятный |
| 1. Даниил К. | 14 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Даша С. | 15 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Дима К. | 6 | высокая | благоприятный |
| 1. Егор В. | 14 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Егор М. | 13 | хорошая | благоприятный |
| 1. Екатерина С. | 30 | неудовлетворительная | неблагоприятный |
| 1. Иван К. | 29 | неудовлетворительная | неблагоприятный |
| 1. Кирилл О. | 14 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Кирилл Ш. | 18 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Лера В. | 15 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Мария С. | 6 | высокая | благоприятный |
| 1. Миша К. | 14 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Олег М. | 15 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Полина Н. | 5 | высокая | благоприятный |
| 1. Роман К. | 34 | неудовлетворительная | неблагоприятный |
| 1. Руслан Р. | 29 | неудовлетворительная | неблагоприятный |
| 1. Сергей Б. | 32 | неудовлетворительная | неблагоприятный |
| 1. Татьяна Д. | 14 | удовлетворительная | благоприятный |
| 1. Ульяна Б. | 4 | высокая | благоприятный |

Согласно полученным результатам, можно сделать вывод о том, что у 7 человек из 27 респондентов выявлена высокая вероятность нервно-психических срывов. По рекомендациям автора данной методики, людям с такими результатами необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.

У 12 респондентов нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.А у остальных испытуемых (8 человек) нервно-психические срывы маловероятны.

Наглядно представим подученные данные на рисунке 2.



Рисунок 2 – Результаты диагностики «Прогноз» группы респондентов

В качестве заключительной методики была выбран тест «Самооценка» (Н.М. Пейсахов).

Самооценка, по мнению автора, может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной самооценке субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

К оценке достигнутого он подходит не только со своими личными мерками, постарается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности и переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Но самооценка может быть и неоптимальной - чрезмерно завышенной или слишком заниженной. На основе завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел.

Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе, идеализированный образ «Я». Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание воспринимается как придирка, объективная оценка результатов труда - как заниженная. Неуспех представляется как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Результаты диагностики «Самооценки» сведены в таблицу 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики«Самооценки» Н.М. Пейсахова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя Ф. респондента | Процентное отношение реальных и идеальных качеств | Уровень самооценки |
| 1. Александр К. | 13 | низкая |
| 1. Алина Ю. | 49 | средний |
| 1. Арина Д. | 6 | высокий |
| 1. Артем К. | 50 | средний |
| 1. Вика Б. | 66 | высокий |
| 1. Влада Т. | 64 | выше среднего |
| 1. Гриша С. | 51 | средний |
| 1. Дамир Н. | 29 | низкая |
| 1. Даниил К. | 49 | средний |
| 1. Даша С. | 48 | средний |
| 1. Дима К. | 65 | высокий |
| 1. Егор В. | 49 | средний |
| 1. Егор М. | 63 | выше среднего |
| 1. Екатерина С. | 6 | низкая |
| 1. Иван К. | 18 | низкая |
| 1. Кирилл О. | 51 | средний |
| 1. Кирилл Ш. | 54 | средний |
| 1. Лера В. | 53 | средний |
| 1. Мария С. | 67 | высокий |
| 1. Миша К. | 49 | средний |
| 1. Олег М. | 49 | средний |
| 1. Полина Н. | 64 | выше среднего |
| 1. Роман К. | 32 | низкая |
| 1. Руслан Р. | 29 | низкая |
| 1. Сергей Б. | 32 | низкая |
| 1. Татьяна Д. | 51 | средний |
| 1. Ульяна Б. | 59 | выше среднего |

Результаты диагностики «Самооценки» показали следующие результаты:

* низкий уровень самооценки выявлен у 7 человек из группы респондентов;
* средний уровень самооценки выявлен у 12 человек из группы респондентов;
* выше среднего уровень самооценки выявлен у 4 человек из группы респондентов;
* высокий уровень самооценки выявлен у 4 человек из группы респондентов.

Наглядно представим результаты теста Н.М. Пейсахов«Самооценка» на рисунке 3.



Рисунок 3 – Распределение результатов по уровням самооценки согласно теста «Самооценка»Н.М. Пейсахова

Как показали результаты тестирования у 7 человек самооценка занижена, то есть ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя этоделается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Ведь, когда в человеке видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Для определения взаимосвязи локуса контроля, НПУ и уровня самооценки, были сопоставили показатели направленности локуса контроля с группами испытуемых, отличающихся разными уровнями нервно-психической устойчивости и самооценки. Результаты приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Сводные результаты диагностик особенностей личности, находящейся в стрессовой ситуации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Имя Ф. респондента | Локус контроля | Уровень нервно-психической устойчивости | Уровень самооценки |
| 1. Александр К. | экстернал | неудовлетворительный | низкая |
| 1. Алина Ю. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Арина Д. | интернал | высокий | высокий |
| 1. Артем К. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Вика Б. | интернал | высокий | высокий |
| 1. Влада Т. | интернал | хороший | выше среднего |
| 1. Гриша С. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Дамир Н. | экстернал | неудовлетворительный | низкая |
| 1. Даниил К. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Даша С. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Дима К. | интернал | высокий | высокий |
| 1. Егор В. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Егор М. | интернал | хороший | выше среднего |
| 1. Екатерина С. | экстернал | неудовлетворительная | низкая |
| 1. Иван К. | экстернал | неудовлетворительная | низкая |
| 1. Кирилл О. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Кирилл Ш. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Лера В. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Мария С. | интернал | высокий | высокий |
| 1. Миша К. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Олег М. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Полина Н. | интернал | высокий | выше среднего |
| 1. Роман К. | экстернал | неудовлетворительный | низкая |
| 1. Руслан Р. | экстернал | неудовлетворительный | низкая |
| 1. Сергей Б. | экстернал | неудовлетворительный | низкая |
| 1. Татьяна Д. | интернал | удовлетворительный | средний |
| 1. Ульяна Б. | интернал | высокий | выше среднего |

В результате проведенных диагностических мероприятий была выявлена явная взаимосвязь между всеми тремя показателями. Так у экстерналов был выявлен неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости и низкий уровень самооценки. Что и является доказательством нашей второй гипотезы, что существуют особенности людей (18-25 лет), обращающихся за психологической помощью по разрешению стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом, относящиеся к способности осознавать личную субъектность в стрессовой ситуации.

Далее с целью дальнейшего проведения эксперимента семерым респондентам, у которых выявлен низкий уровень самооценки и неудовлетворенный уровень нервно-психической устойчивости были предложены индивидуальные психологические консультации. Двое человек из семи отказалось от дальнейшего участия в эксперименте.

3.3 Этапы и результаты психологического консультирования

Исходя из выше полученных в ходе диагностики данных, в дальнейшем исследовании приняло участие пять человек.Психологическое консультирование проходило индивидуально, по следующей схеме.

Этапы консультирования и терапии:

1. Знакомство с клиентом и установление раппорта.

2. Определить актуальное состояние клиента. Сбор информации о текущем состоянии клиента, выявление структуры симптома, калибровка актуального состояния клиента.

3. Формирование желаемое состояние клиента. Определение что хочет клиент, проверка достижимости желаемого, выявление ценности поддерживающих результатов.

4. Определение эффектов терапии. Сбор информации о более далеком будущем, которое следует после достижения результата, отслеживание конгруэнтности реакций клиента, исследование вторичных выгод актуального состояния клиента и экологичности желаемого состояния, усиление мотивации клиента.

5. Поиск причин возникновения актуального состояния (если требуется для проведения терапии). Описание событий в результате которых возникло текущее состояние клиента, выявление формы причин возникновения текущего симптома.

6. Исследование препятствий и ресурсов. Описание всех необходимых человеку элементов (состояния, способности, убеждения, знания, технологии, материальные средства ит.д.) необходимых для перехода из актуального состояния клиента в желаемое, исследование факторов, которые могут помешать данному переходу клиента из актуального состояния в желаемое, поиск способов преодоления препятствий.

7. Подбор методики и техники осуществления перехода клиента из актуального состояния в желаемое.

В ходе дальнейшей индивидуальной работы с каждым респондентом была получена дополнительная информация, проведена работа и достигнуты результаты. Обобщено полученные данные можно свести в следующую таблицу.

Таблица 6 – Этапы и результаты психологического консультирования

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя Ф. клиента | Род занятий | Проблема | Метод используемый в консультации | Кол-во встреч | Результат |
| 1. Иван К. | продажи | стресс, состояние никчемности, возникшие из-за конфликта с невестой | НЛП, техника «ВКД», техника «SCORE на линии времени» | 2 | снятие стресса, обретение внутренней гармонии, уверенности и личной силы |
| 2. Александр К. | студент | неконтролируемая агрессия, возникающая при конфликтах с девушкой | НЛП, техника «ДПДГ», Эриксоновский гипноз, Возрастная регрессия и временная прогрессия | 2 | снятие стресса, гармонизация отношений с девушкой, агрессия перестала возникать, обретение внутренней уверенности и достижение внутреннего баланса |
| 3. Роман К. | строительство | неконтролируемая агрессия, возникающая при конфликтах с женой | НЛП техника «Изменение личной истории», техника «Подстройка по субмодальностям» | 2 | снятие стресса, разрешение конфликта с женой, агрессия перестала возникать |
| 4. Сергей Б. | продажи | стресс, состояние безнадежности, возникшие из-за конфликта с девушкой | НЛП, техника «Трехпозиционное описание» | 1 | снятие стресса, обретение уверенности, гармонизация отношений с девушкой |
| 5. Екатерина С. | PRменеджер | стресс, неконтролируемый гнев, состояние беспомощности, возникшие из-за конфликта с парнем | НЛП, техника «Трехпозиционное описание», техника «Шестишаговый рефрейминг». | 1 | снятие стресса, обретение уверенности, гармонизация отношений с парнем |

В целом, по результатам таблицы видно, что психологическое консультирование во всех пяти случаях дало необходимый результат.

В основном в ходе психологического консультирования использовались различные техники нейролингвистического программирования (НЛП).

Нейролингвистическое программирование (НЛП) - это процесс моделирование уникальных для каждого человека осознанных и неосознанных типов поведения, направленных на то, чтобы постоянно двигаться ко все большему раскрытию своего потенциала.

Нейро - Это уклад нашего мышления, его характер. Наше мировоззрение, наши стереотипы, возникшие из контакта с окружающей нас средой и окружающим нас обществом. Ключ к личному и деловому успеху находится в первую очередь в нас самих, и изучение того, каким образом мы думаем, позволит нам раскрыть наши внутренние ресурсы.

Лингвистическое - Наш язык - неотъемлемая часть нашей жизни. Сперва, мы не задумываемся, как много для нас значит речь, что она значит для жизни в социальной среде. Но все же, не можем не отметить, что способность к общению не сводится только к кивкам и улыбкам. Обучение пониманию и управлению структурой нашего языка играет ключевую роль в этом мире, где все больше и больше ценится способность к общению.

Программирование - Мы управляем своей жизнью при помощи стратегий так же, как компьютер использует программу для достижения конкретных результатов. Осознавая стратегии, при помощи которых управляем своей жизнью, мы обеспечиваем себе выбор: продолжать действовать в том же ключе или попытаться развить наш потенциал нашу личную эффективность.

По сути своей НЛП - это исследование нашего мышления, поведения и речевых возможностей, при помощи которых мы можем выстроить набор эффективных стратегий. Эти стратегии могут помочь нам принять решение, построить взаимоотношения, начать свой собственный бизнес, управлять группами людей, создавать равновесие в своей жизни.

НЛП – это набор техник, которые помогают человеку управлять собственными мозговыми процессами.

Здесь выделяются такие техники:

Якорение – самый популярный в НЛП. Это способ создания ассоциации у человека между его переживаниями и внешними обстоятельствами. Например, при проигрывании одной музыки возникают определенные воспоминания, которые были связаны с ней. Это произошло потому, что музыка звучала в тот момент, когда с человеком произошло значимое событие.

Рефрейминг.

Техники любовь используются в пикапе, когда индивид хочет понравиться противоположному полу. Здесь используются гипноз, якорение и анекдоты.

Популярной является техника «Тройная спираль», когда человек начинает рассказывать одну историю, затем резко переходит на вторую, после чего перескакивает на третью, ни одну не закончив. После третьей истории он снова переходит ко второй, заканчивая ее, и к первой, так же заканчивая ее.

Техника взмаха – направлена на изменения, трансформацию. Делается это двумя образами. Первый образ – это то, от чего человек хочет избавиться. Второй образ – это то, что человек хочет приобрести, на что заменить. Сначала представляем первый образ в большом и ярком размере, затем второй образ – в маленьком и тусклом. Затем меняем их местами и представляем, как первый образ уменьшается и тускнеет, а второй – увеличивается и становится ярче. Так необходимо сделать 15 раз, а потом отследить успешность трансформации.

Языковые стратегии.

Техника вставленных сообщений.

Манипулятивные техники – особо популярны у людей, желающих влиять на убеждения и реакции окружающих. Среди них выделяют:

«Требуй больше». Сначала вы просите больше, нежели вам нужно. Если человек отказывает, то со временем можно попросить меньше – как раз столько, сколько вам нужно. Из-за неудобства по причине отказа человек согласится на второе предложение, чтобы не показаться плохим.

Перефразирование.

Лесть. Здесь вы через комплименты и приятные слова гармонируете с теми ощущениями и чувствами, которые имеются у человека о самом себе. Это располагает другого человека к вам.

Имя или статус. Человеку нравится, когда его называют по имени. Можно расположить его к себе, если часто произносить его имя. Также и со статусом: чем чаще вы кого-то называете своим другом, тем больше он им становится.

В ходе данного исследования использовались следующие техники:

* + 1. техника «ВКД»,
    2. техника «SCORE на линии времени»,
    3. техника «ДПДГ»,
    4. эриксоновский гипноз,
    5. возрастная регрессия и временная прогрессия,
    6. техника «Изменение личной истории»,
    7. техника «Подстройка по субмодальностям»
    8. техника «Трехпозиционное описание»
    9. техника «Шестишаговый рефрейминг».

1. В НЛП для работы с травматичными воспоминаниями и фобиями, в том числе сексуальными, техника трехместной визуально-кинестетической диссоциации.

Техника основана на представлении о том, что, если индивид зрительно вспоминает драматичное или, наоборот, очень приятное событие так, как будто в нем находится (ассоциированно), он начинает испытывать прежние сильные чувства. Но если человек увидит себя участником этого события со стороны (диссоциированно), интенсивность переживаний оказывается значительно меньшей. Если сцена сексуального фиаско длительно удерживается в памяти мужчины ассоциированно, то она легко может всплывать в сознании при последующих интимных контактах, вызывая у него множество отрицательных чувств и эмоций, которые тормозят адекватные генитальные реакции. Применение ВКД способно обеспечить эмоциональную отстраненность пациента от прежнего негативного опыта, что приводит к редукции тревожного ожидания новой неудачи и позволяет достигнуть большей вовлеченности в реальную близость.

2. Технику «SCORE на линии времени» можно назвать базовой основой для многих других техник НЛП, работающих с разными жизненными периодами клиента. Еще одно из ее достоинств состоит в том, что вы можете работать в ней как с ситуациями Прошлого или вопросами Настоящего, так и с задачами Будущего. Но в каком бы времени ни была сосредоточена основная работа, вы всегда «пройдете» через все времена, что позволит наиболее полно и экологично встроить достигнутый клиентом результат в его реальную жизнь. Кроме того, если Актуальное состояние, в котором пришел клиент, не является типичным для какой-нибудь конкретной техники, (а так чаще всего и бывает в реальной практике), то техника «SCORE на линии времени» поможет вам собрать всю детальную информацию и понять, куда двигаться дальше в вашем консультационном процессе. Хорошо понимая общую модель, вы всегда сможете сделать из нее усеченный вариант, выбрав только нужные в вашем случае шаги, основываясь на логике Модели S.C.O.R.E.

Для работы в этой технике используется метафорическая «лента времени», которую можно «разложить» на полу и, передвигаясь по ней, перемещаться то в Прошлое, то в Будущее. Для этого каждую точку Модели SCORE полезно отделить от других и закрепить с помощью пространственного якоря. А для разделения информации, корректировки изменений и разбивки состояний вводится Мета-позиция (позиция Наблюдателя), находящаяся вне линии времени клиента.

Достижение Желаемого результата в технике «S.C.O.R.E. на линии времени» обычно осуществляется за счет работы с Ресурсными состояниями, которые переносятся с помощью якорей. Важным также является механизм ассоциации-диссоциации, что позволяет клиенту иначе взглянуть на неприятные ситуации и получить доступ к своим ресурсам.

3. Несложная, но довольно действенная техника Френсин Шапиро – метод ДПДГ (десенсибилизация посредством движения глаз), изначально хорошо себя зарекомендовала при психотерапии посттравматического стрессового расстройства. Иногда, технику ДПДГ используют самостоятельно, как метод стирания эмоциональных воспоминаний, приносящих душевные страдания человеку.

4. Главная особенность гипноза Эриксона состоит в том, что в этой технике нет гипнотизера как властного и волевого человека, дающего установки и приказы гипнотизируемому. Здесь информация дается в мягкой символической форме, не по схеме или шаблону, а с упором на индивидуальный подход.

Эриксон много работал с метафорическими ассоциациями, притчевой формой решения врачебной задачи. Каждый раз он придумывал свою историю под конкретного пациента, чтобы человек, уловив намек, смог самостоятельно справиться с мешающей ему жить проблемой. То есть в эриксоновском гипнозе главное не внушить что-то пациенту, а смоделировать посредством образных представлений ситуацию, в которой он сам сможет принять решение.

Здесь нет подавления, подчинения, которому часто сопротивляется сознание человека не только в измененном состоянии, но даже и в обычном состоянии. В связи с этим эффективность методики Эриксона значительно возрастает в сравнении с традиционной. По статистике, гипнозу поддаются от 15 до 40 процентов людей, в методологии Эриксона результативность достигает 100 %.

5. Возрастная регрессия – это классический гипнотический феномен. Он заключается в том, что человек как бы возвращается в какой-то из прошлых моментов своей жизни. Возрастная регрессия во время гипноза происходит двумя способами: (1) вспоминая прошлые события, имена, даты, субъект получает хранящуюся в его разуме информацию; или (2) вспоминая и визуализируя прошлые события, субъект заново переживает их.

Опытный гипнотерапевт легко вызывает регрессию, потому что вся эта информация, и техническая, и визуальная, сохраняется в разуме со всеми подробностями.

Возрастная регрессия открывает воспоминания без связанных с ними эмоциональных травм. Воображение и осознание происходящего создают в разуме ясность, а не прошлое непонимание. Мы можем увидеть исчезнувшие эмоциональные схемы и понять, что некоторые прежние чувства не подходят для новых ситуаций. Это понимание защищает нас от прошлых тревог и поднимает нас на новый уровень, где субъективность уступает место объективности и беспристрастной оценке прошлых проблем.

Принятие прошлого без возврата к устаревшим схемам восприятия требует некоторой отстраненности. Люди, которые сохраняют привязанность к прежним воспоминаниям, постоянно жалеют о том, «что могло бы быть», вместо того чтобы думать о том, «что может быть» прямо сейчас. В таких случаях гипноз может помочь не только осветить событие, но и эмоции, стоящие за ним. С помощью гипноза модели поведения становятся свободными от старых способов мышления.

* 1. «Изменение личной истории» – одна из лучших техник НЛП. Она обычно применяется, когда поведение, нежелательное для человека, как-либо связано с его ситуациями в прошлом, и воспроизводится в связи этой прошлой связью. Техника также будет уместна, когда обобщение, сделанное в прошлом, приносит неприятности в настоящем (например: «Я вообще скромный, застенчивый человек… и это мне мешает»).
  2. Техника «Подстройка по субмодальностям». Для того чтобы вызвать подсознательное доверие пациента, существуют техники подстройки (присоединения).

Все люди по-разному воспринимают окружающий мир. Одни считают, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, для других слушать все равно лучше, а третьим нужно все потрогать, пощупать, почувствовать. По этому принципу люди делятся на визуалов, аудиалов и кинестетиков. И логичнее всего разговаривать с каждым на своем языке. Для визуалов характерны такие слова как: глаголы типа «вижу», «смотрю»; прилагательные, обозначающие цвет, размер. Для аудиалов: глаголы, обозначающие звук – «слышу», «звенит», «грохочет». Для кинестетиков: глаголы ощущения – «чувствую», «ощущаю». Научиться распознавать эти признаки легко, но научиться говорить не в своей модальности – достаточно сложно.

* 1. Техника «Трехпозиционное описание» - самая мощная техника NLP для решения конфликтов. И, что самое главное, она позволяет не только выявить причины возникновения межличностных конфликтов, которые вполне могут возникать в ходе общения, но и, используя различное видение ситуации, - разрешать их, вырабатывая новые стратегии поведения. Использование данной техники для успешных коммуникаторов является обязательной нормой, как для делового общения, как и любого другого вида межличностного взаимодействия.Основная задача техники «Трехпозиционное описание» заключается в развитии способности человека во время межличностного общения видеть коммуникативную ситуацию с трех позиций восприятия:
* со своей точки зрения (1-я позиция «я сам»);
* с позиции Вашего собеседника (2-я позиция «Другой»);
* с позиции стороннего наблюдателя (3-я позиция «Наблюдатель»).
  1. Техника «Шестишаговый рефрейминг» - одна из самых известных и интересных техник НЛП.Это универсальная техника для создания вариантов более эффективного поведения. В настоящее время эта техника используется с большими вариациями, адаптируется к разным контекстам, людям, ситуациям. И 6-шаговый рефрейминг, как показывает практика, бывает уже и 9-шаговым, и 12-шаговым, и даже 1-шаговым.

Общая схема шестишагового рефрейминга:

1-й шаг: определить нежелательный паттерн поведения или симптом.

2-й шаг: войти в контакт с субличностью (частью), порождающей этот симптом или поведение: создать зрительный образ субличности (части), символизирующий данный паттерн; установить контакт с субличностью.

3-й шаг: отделить намерения от поведения, т.е. выделить изначальную цель от ее воплощения в поведении или симптоме.

4-й шаг: заменить старый паттерн новой позитивной формой поведения: создать новые, позитивные формы поведения; оценить найденные формы поведения и выбрать из них наиболее подходящую.

5-й шаг: синхронизация с будущим (экологическая проверка).

6-й шаг: заключение договора.

Таким образом, проведя работу по психологическому консультированию с респондентами, во всех пяти случаях была выявлена положительная динамика. У всех клиентов было отмечено состояние снятие стресса, гармонизация отношений с противоположным полом, агрессия перестала возникать, обретение внутренней уверенности и достижение внутреннего баланса.

Тем самым была доказана эффективность проведения индивидуальных психологических консультаций, что и является доказательством нашей первой гипотезы что люди, обращающиеся за психологической помощью, могут преодолеть стрессовое состояние в важных жизненных контекстах.

Заключение

В заключение можно сказать, что психологическое консультирование – это сравнительно новая профессиональная сфера психологической практики, являющаяся разновидностью психологической помощи. Данное направление корнями исходит из психотерапии и направлено оно на клинически здорового индивида, который самостоятельно одолеть житейские трудности не может. Другими словами, ключевая задача этой методики лежит в помощи индивидуумам в отыскивании выхода из сложившихся проблемных обстоятельств, над которыми они одержать победу без посторонней помощи не в состоянии, осознании и изменении малоэффективных поведенческих паттернов для принятия судьбоносных решений, разрешении текущих жизненных сложностей, достижении намеченных целей. По целевому направлению задачи психологического консультирования делятся на коррекционное воздействие, и задачи, устремленные на достижение клиентом личностного роста, саморазвития и жизненной успешности.

В научных исследованиях, посвященных проблемам стресса, непрерывно растет интерес к изучению вопросов взаимосвязи личностных особенностей как с характером стрессовых реакций, их типом и интенсивностью, так и с формами и эффективностью преодоления стресса.

В ходе написания данной работы была выявлена взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса, а также влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса. Кроме того, анализ психологических особенностей поздней юности (18-25 лет)показал, на сколько данный возрастразнообразен по составляющим его социальным группам: это студенты высших и средних учебных заведений, молодежь, служащая в армии; молодые рабочие, безработные и криминальная молодежь. В каждой из названных категорий свои специфические проблемы педагогического взаимодействия и социально-психологической коррекции.

Во второй главе курсовой работы основной упор был сделан на теоретические аспекты психологического консультирования. Таким образом, психологическое консультирование – это профессиональная помощь клиенту в решении его проблемной ситуации. Его можно определить и как специфические отношения между людьми, при которых возможен способ общения, позволяющий другому человеку изучать свои чувства, мысли и поведение с тем, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы. Психологическое консультирование помогает клиенту впоследствии более эффективно распоряжаться своей жизнью посредством принятия правильных решений и совершения целенаправленных действий.

Так же было определено, что успешность психологического консультирования достигается множественностью и жанрово-стилевой неспецифичностью языков консультативного взаимодействия.

Общей целью исследовательской работы было изучение влияния индивидуально-психологических особенностей людей (18-25 лет), обращающихся за психологической помощью по разрешению стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом. Для ее достижения было проведено эмпирическое исследование, которое состояло из трех этапов:

1 этап (диагностический) – проведение диагностики.

Цель данного этапа – это выявление уровня стресса (локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка).

2 этап (организационный) – разработка и внедрение.

Цель данного этапа – это изучение психологической литературы с целью преодоления стрессовых ситуаций молодыми людьми с помощью психологического консультирования.

3 этап (обобщающий) – анализ результатов.

Цель данного этапа – это вторичная диагностика уровня стресса с целью получения данных об эффективности проведенного психологического консультирования.

В качестве диагностических методик, по выявлению личностных особенностей состояния молодых людей, находящихся в стрессовых ситуациях, были выбраны следующие: локус контроля Дж. Роттера; уровень психологической выносливости (устойчивости) определяли с помощью методики «Прогноз» и уровень самооценки определяли с помощью теста «Самооценка» (Н.М. Пейсахов).

В результате проведенных диагностических мероприятий была выявлена явная взаимосвязь между всеми тремя показателями. Так у экстерналов был выявлен неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости и низкий уровень самооценки. Что и является доказательством нашей второй гипотезы, что существуют особенности людей (18-25 лет), обращающихся за психологической помощью по разрешению стрессовых ситуаций в отношениях с противоположным полом, относящиеся к способности осознавать личную субъектность в стрессовой ситуации.

Далее с целью дальнейшего проведения эксперимента семерым респондентам, у которых выявлен низкий уровень самооценки и неудовлетворенный уровень нервно-психической устойчивости были предложены индивидуальные психологические консультации. Двое человек из семи отказалось от дальнейшего участия в эксперименте. Проведя работу по психологическому консультированию с респондентами, во всех пяти случаях была выявлена положительная динамика. У всех клиентов было отмечено состояние снятие стресса, гармонизация отношений с противоположным полом, агрессия перестала возникать, обретение внутренней уверенности и достижение внутреннего баланса.

Тем самым была доказана эффективность проведения индивидуальных психологических консультаций, что и является доказательством нашей первой гипотезы что люди, обращающиеся за психологической помощью, могут преодолеть стрессовое состояние в важных жизненных контекстах.

Таким образом, считается, что все цели, задачи и гипотезы, поставленные вначале данного исследования выполненными в полном объеме.

Список литературы

1. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсации. М.: Наука, 2017. – 345 с.
2. Алёшина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологи­ческое консультирование / Ю. Е. Алёшина. - М., 2010. – 601 с.
3. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. - 2015. - № 4. - С. 45–54.
4. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2016. – 352 с.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 136 с.
6. Василюк Ф. Е. От психологической практики к психо­технической теории / Ф. Е. Василюк // Московский психотера­певтический журнал. - 2012. - № 1. - С. 15-32.
7. Вилюнас В. К. Психологические механизмы эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2012. – 278 с.
8. Горностай П. П. Теория и практика психологического кон­сультирования / П. П. Горностай, С. В. Васьковская. - Киев, 2015. – 404 с.
9. Гримак Л. П. Моделирование состояний человека в гипнозе. М.: Наука, 2018. - 272 с.
10. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психо­логия. - СПб., 2011. – 301 с.
11. Завалова Н. Д., Пономаренко В. А. Психическое состояние человека в особых условиях деятельности // Психол. журн. 2013. - Т. 4. - № 6. - С. 92–105.
12. Клипинина Н. Некоторые направления изучения проблемы межличностного восприятия в психологической теории и практике//Мир психологии.-2016. - №4. - С.103.
13. Копьев А. Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации // Вопросы психо­логии. - 2010. - № 3.
14. Косицкий Г. И., Смирнов В. М. Нервная система и стресс. М.: Наука, 2012, 200 с.
15. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М., 2009. – 189 с.
16. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и группо­вая психотерапия. - М., 2015. – 394 с.
17. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 2013. - С. 178–208.
18. Марищук В.Л., Платонов К.К. Напряженность в полете. - М.: Воениздат, 2016. – 268 с.
19. Медведев О. И. Эмоциональное напряжение и стресс // Физиология кровообразования. М.: Медицина, 2016. - 635 с.
20. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консуль­тирование. - М., 2008. – 297 с.
21. Мудрик А. В. Юношеский тип общения // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность; Хрестоматия: Учеб. пособие для пед. вузов./Сост. и научн. ред. В.С. Мухина, А. А. Хвостов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 624с.
22. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М., 2014. – 367 с.
23. Мясищев В. Н. Проблема отношений человека и ее место в психологии//Психология личности: Сборник статей / Сост. А. Б. Орлов., М.: ООО «Вопросы психологии», 2011. - 129с.
24. Мясищев В. Н. Психология отношений: Избр. психол. тр. / В. Н. Мясищев; Под ред. А. А. Бодалева. – М.; Воронеж, 2014. – 223 с.
25. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Изд-во МГУ, 2016. – 359 с.
26. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 2014. - 336 с.
27. Немов Р. С. Психологическое консультирование. - М., 2011. – 361 с.
28. Немчин Т. А. Адаптация человека к экстремальным условиям и нервно-психическое напряжение. Л.: Вестник ЛГУ, 2017. - № 11. - С. 11–18.
29. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ, 2013. - 166 с.
30. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. - 2-е изд. - СПб., 2010. – 278 с.
31. Судаков К. В. Механизмы застойных изменений в лимбо-ретикулярных структурах мозга при эмоциональном стрессе // Психоэмоциональный стресс / Под ред. В. К. Судакова. М.: ПИИ им. П. К. Анохина, 2012. - С. 7–27.
32. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 2012. - 232 с.
33. Судаков К. В. Стресс как экологическая проблема научно-технического прогресса // Физиология человека, 2016. - Т. 22. - № 4. - С. 73–78.
34. Судаков К. В., Тараканов О. П., Юматов Е. А. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса // Физиология человека, 2015. - № 3. - С. 87–90.
35. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. - М.: Медицина, 2012. – 301 с.
36. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М.: АПН РСФСР, 2011. - 536 с.
37. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. М.: Наука. 2012. - 217 с.
38. Фурдуй Ф. И. Физиологические механизмы стресса и адаптация при остром действии стрессовых факторов. Кишинев: Штиинца, 2016. - 239 с.
39. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.- 208 с.
40. Шадриков В. Д. Деятельность и способности. М.: Изд-во Логос, 2014, 318 с.
41. Щукина Е. Г. Эмоциональная неустойчивость как ведущий фактор формирования дезадаптивного поведения студентов. Автореф. дисс> канд. психол. наук. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - 26 с.

Приложение А

Локус контроля Дж. Роттера

Инструкция к тесту

Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. На бланке ответов обведите кружком одну из букв – «а» или «б».

Стимульный материал:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вариант «а» | Вариант «б» |
| 1 | Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают. | В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним. |
| 2 | Многие неудачи происходят от невезения. | Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок. |
| 3 | Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними. | Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить. |
| 4 | В конце концов к людям приходит заслуженное признание. | К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными. |
| 5 | Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно. | Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств. |
| 6 | Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств. | Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности. |
| 7 | Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам. | Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими. |
| 8 | Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека. | Только жизненный опыт определяет характер и поведение. |
| 9 | Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать». | По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу. ! |
| 10 | Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений. | Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием. |
| 11 | Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения. | Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай. |
| 12 | Каждый гражданин может оказывать влияние на важные ; государственные решения. | Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать. |
| 13 | Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их. | Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства. |
| 14 | Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие. | В каждом человеке есть что-то хорошее. |
| 15 | Осуществление моих желаний не связано с везением. | Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому. |
| 16 | Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств. | Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем. |
| 17 | Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события. | Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире. |
| 18 | Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств. | На самом деле такая вещь, как везение, не существует. |
| 19 | Всегда нужно уметь признавать свои ошибки. | Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок. |
| 20 | Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет. | Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других. |
| 21 | В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравновешиваются приятными событиями. | Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых. |
| 22 | Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить. | Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить. |
| 23 | Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение. | Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится. |
| 24 | Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать. | Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного. |
| 25 | Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной. | Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни. |
| 26 | Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим. | Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься. |
| 27 | Характер человека зависит главным образом от его силы воли, | Характер человека формируется в основном в коллективе. |
| 28 | То, что со мной случается – это дело моих собственных рук. | Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли. |
| 29 | Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе. | В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают. |

Ключ к тесту:

• *Экстернальность*: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

• *Интернальность*: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми.

О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

Приложение Б

Методика «Прогноз»

**Инструкция:**»Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

**Текст опросника:**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о. них никому не рассказывать.

2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).

3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.

5. У меня часто болит голова.

6. Иногда я говорю неправду.

7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.

8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.  
9. Бывает, что я сержусь.

10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.

12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.

14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).

15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.

22. В игре я предпочитаю выигрывать.

23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.

27. С моим рассудком творится что-то неладное.

28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

32. Думаю, что я человек обреченный.

33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.

37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

38. Моя внешность меня, в общем устраивает.

39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливее всего я бываю, когда я один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я люблю сказки Андерсена.

47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.

50. Я легко теряю терпение с людьми.

51. Часто мне хочется умереть.

52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.

55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

60. Я человек нервный и легковозбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.  
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.

82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

83. У меня были приводы в полицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

**Обработка результатов тестирования:**

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

**Ключ**

***Шкала искренности:***Нет (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43

***Шкала нервно-психической устойчивости:***Да (+): 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84; Нет (-):2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

**Интерпретация:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Заключение и рекомендации** |
| 29 и более | Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога. |
| 14-28 | Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности. |
| 13 и менее | Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ. |

Перевод сырых баллов в 10-ти бальную оценку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка по10-балльнойшкале | Сумма ответовпо шкале НПУ | Группа НПУ | Прогноз |
| 10 | 5 и менее | высокая НПУ | Благоприятный |
| 9 | 6 | высокая НПУ | Благоприятный |
| 8 | 7-8 | хорошая НПУ | Благоприятный |
| 7 | 9-10 | хорошая НПУ | Благоприятный |
| 6 | 11-13 | хорошая НПУ | Благоприятный |
| 5 | 14-17 | удовлетворительная НПУ | Благоприятный |
| 4 | 18-22 | удовлетворительная НПУ | Благоприятный |
| 3 | 23-28 | удовлетворительная НПУ | Благоприятный |
| 2 | 29-32 | неудовлетворительная НПУ | Неблагоприятный |
| 1 | 33 и более | неудовлетворительная НПУ | Неблагоприятный |

Приложение В

Тест «Самооценка» (н.М. Пейсахов)

Вариант методики, разработанный Н.М. Пейсаховым на основе работ С.А. Будасси, Н.А. Викторова, О.С. Чугуновой. В предложенном варианте содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности. В первом блоке собраны качества, необходимые для общения с другими людьми. Во втором блоке сосредоточены черты характера, имеющие прямое отношение к поведению. В третьем блоке представлены качества, связанные с деятельностью субъекта, а в четвертом - признаки субъективных переживаний.

Инструкция:

1. Разделите лист чистой бумаги на четыре равные части, обозначив каждую часть римскими цифрами I, II,III, IV.
2. В четырех наборах слов, представленных после инструкции, приводятся положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими, которые для вас наиболее ценны. Какие это качества и сколько их - каждый решает сам.
3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств, и так до самого конца. В итоге должно получиться четыре набора идеальных качеств.
4. После этого внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, а затем к третьему и четвертому.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

1. Межличностные отношения, общение.
2. Вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость.
3. Заботливость – мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
4. Искренность – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
5. Коллективизм – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
6. Отзывчивость – готовность отозваться на чужие нужды.
7. Радушие – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.
8. Сочувствие – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
9. Тактичность – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
10. Терпимость – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.
11. Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
12. Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
13. Приветливость – способность выражать чувство личной приязни.
14. Обаятельность – способность очаровывать, притягивать к себе.
15. Общительность – способность легко входить в общение.
16. Обязательность – верность слову, долгу, обещанию.
17. Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
18. Откровенность – открытость, доступность для людей.
19. Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной.
20. Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
21. Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.
22. Поведение.
23. Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
24. Гордость – чувство собственного достоинства.
25. Добродушие – мягкость характера, расположение к людям.
26. Порядочность – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
27. Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
28. Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
29. Уверенность – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
30. Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках.
31. Энергичность – решительность, активность поступков и действий.
32. Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем.

11 .Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей.

1. Инициативность – стремление к новым формам деятельности.
2. Интеллигентность – высокая культура, образованность, эрудиция.
3. Настойчивость – упорство в достижении целей.
4. Решительность – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
5. Принципиальность – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
6. Самокритичность – стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
7. Самостоятельность – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
8. Уравновешенность – ровный, спокойный характер, поведение.
9. Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление ее достичь.
10. Деятельность.
11. Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела.
12. Деловитость – знание дела, предприимчивость, толковость.
13. Мастерство – высокое искусство в какой-либо области.
14. Понятливость – умение понять смысл, сообразительность.
15. Скорость – стремительность поступков и действий быстрота.
16. Собранность – сосредоточенность, подтянутость.
17. Точность – умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.
18. Трудолюбие – любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.
19. Увлеченность – умение целиком отдаваться какому-либо делу.
20. Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения.

11 .Аккуратность – соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.

1. Внимательность – сосредоточенность на выполняемой деятельности.
2. Дальновидность – прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.
3. Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
4. Исполнительность – старательность, хорошее исполнение заданий.
5. Любознательность – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
6. Находчивость – способность быстро находить выход из затруднительных положений.
7. Последовательность – умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.
8. Работоспособность – способность много и продуктивно работать.
9. Скрупулезность – точность до мелочей, особая тщательность.

IV. Переживания, чувства.

1. Бодрость – ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
2. Бесстрашие – отсутствие страха, храбрость.
3. Веселость – беззаботно-радостное состояние.
4. Душевность – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
5. Милосердие – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
6. Нежность – проявление любви, ласки.
7. Свободолюбие – любовь и стремление к свободе, независимости.
8. Сердечность – задушевность, искренность в отношениях.
9. Страстность – способность целиком отдаваться увлечению.
10. Стыдливость – способность испытывать чувство стыда.
11. Взволнованность – мера переживания, душевное беспокойство.
12. Восторженность – большой подъем чувств, восторг, восхищение.
13. Жалостливость – склонность к чувству жалости, состраданию.
14. Жизнерадостность – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
15. Любвеобильность – способность сильно и многих любить.
16. Оптимистичность – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. Сдержанность – способность удержать себя от проявления чувств. ^.Удовлетворенность – ощущение удовольствия от исполнения

желаний.

1. Хладнокровность – способность сохранять спокойствие и выдержку.
2. Чувствительность – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

Обработка результатов. Подсчитать количество реальных качеств (Р), которые нашел испытуемый. Подсчитать количество идеальных качеств (И), а затем вычислить их процентное отношение (П): П=Р/И\*100%

Результаты сопоставить с оценочной шкалой.

Таблица В.1 - Уровни самооценки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Неадекватно  низкий | Низкий | Ниже  среднего | Средний | Выше  среднего | Высокий | Неадекватно  высокий |
| Мужчины | 0–10 | 11–34 | 35–45 | 46–54 | 55–63 | 64–66 | 67 |
| Женщины | 0–15 | 16–37 | 38–46 | 47–56 | 57–65 | 66–68 | 69 |