

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Фахрутдинова Ирина Ризаитдиновна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое психологическое консультирование как средство преодоления
страха у начинающих психологов-консультантов

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы «Мастерство
психологического консультирования»

Допущена к защите

Заведующая кафедрой

канд. психол. наук, доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 *Мосина*

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 *Сафонова*

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, Гордиенко Е.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 *Гордиенко*

(дата, подпись)

Студент

Фахрутдинова И.Р.

(фамилия, инициалы)

11.12.19 *Фахрутдинова*

(дата, подпись)

Красноярск, 2019

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра педагогики и психологии начального образования

Фахрутдинова Ирина Ризаитдиновна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое психологическое консультирование как средство
преодоления страха у начинающих психологов-консультантов

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы «Мастерство
психологического консультирования»

Допущена к защите

Заведующая кафедрой

канд. психол. наук, доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, Гордиенко Е.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент

Фахрутдинова И.Р.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск, 2019

Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	10
Глава 1. Теоретические основы проблемы группового психологического консультирования как средства преодоления страха у начинающих психологов-консультантов.....	14
1.1. Понятие страха в психологической науке.....	14
1.2. Общая характеристика психологов-консультантов.....	23
1.3. Сущность процесса группового психологического консультирования.....	39
Выводы по Главе 1.....	46
Глава 2. Экспериментальное исследование преодоления страха у начинающих психологов-консультантов в процессе группового консультирования.....	49
2.1. Организация исследования.....	49
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	62
2.3. Анализ проведения группового психологического консультирования с начинающими консультантами.....	74
Вывод по Главе 2.....	98
Заключение.....	101
Список использованной литературы.....	104
Приложения.....	113

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое психологическое консультирование как средство преодоления страха у начинающих психологов-консультантов».

Объем – 173 страницы, включая 14 рисунков, 19 таблиц, 5 приложений.

Количество использованных источников – 86.

Цель исследования – разработка и апробация комплекса консультативных мер обеспечивающих начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием.

Объект исследования– переживания страха у начинающих психологов-консультантов.

Предмет исследования– групповое психологическое консультирование как средство преодоления страха перед новой профессиональной деятельностью.

В связи с указанными целью, объектом и предметом выдвигается следующая рабочая гипотеза: групповое психологическое консультирование, является средством преодоления страха перед новой деятельностью. Комплекс консультативных мер должен включать:

- 1) Формирование у начинающих психологов - консультантов знания, умения, навыки, необходимые для построения и реализации психологически комфортной и безопасной среды в ходе консультирования;
- 2) Раскрытие основных виды и формы работы психолога - консультанта по совершенствованию межличностного взаимодействия участников психологического консультирования;

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- исследования понятия страха в философии (Эпикур, Сенека, Демокрит, Фома Аквинский, Климент Александрийский, Д. Бруно, Леонардо да Винчи, Р. Декарт, Б. Паскаль, Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Д. Юм, И. Кант, Ф. Шеллинг, Л. Фейербах, Г. Гегель, А. Шопенгауэр, Ф. Ницше, С. Кьеркегор), различные концепции страха, начиная с древней философии и до 20-го века.
- исследования страха в биологии, физиологии (Ч.Дарвин, П. Экман и У. Фризен)
- исследования страха в зарубежной психологической науке (Дж. Боулби, Дж. Грэй, К. Изард) и отечественной психологии (С. А. Зобов, В. С. Дерябин,).
- исследование общей характеристики психологов-консультантов, то есть исследование профессиональных и личностных качеств психологов-консультантов, необходимых для успешного выполнения этой деятельности (З. Фрейд, Дж.Гай, Фостер, В. Франкл, Дж. Бьюджентал, Р. Мэй, К. Шнайдер, Э. ван Дорцен, Р. Кочюнас), а также различия между опытным психологом и начинающим.
- исследования сущности группового психологического консультирования (К. Роджерс, Фр. Стил, М. Певзнер, Р. Кочюнас, С. Глэддинг)

В работе были применены следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, наблюдение, опросные методы, методы активного социально-психологического обучения, эксперимент (групповое консультирование).

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе психологического кабинета КГПУ им. В.П. Астафьева. Всего было проведено 8 консультаций.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована литература по заявленной проблематике.
2. Изученные варианты консультативной работы адаптированы к целевой группе исследования.
3. Составлен диагностический комплекс для изучения страхов у начинающих психологов-консультантов.
4. Описан актуальный уровень выраженности страхов у начинающих психологов-консультантов.
5. Спланирована и реализована программа групповых консультаций у начинающих психологов-консультантов для преодоления страхов перед новой деятельностью
6. Исследована динамика в проявлении страхов после опытно-экспериментальной работы.
7. Обобщены результаты исследования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в разработке и апробации программы групповых консультаций, направленной на повышение уровня развития жизненных умений студентов. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

Теоретическая значимость: Рассмотрены современные подходы к определению понятия «страха» в психологии. Уточнена специфика профессии психолог–консультант. Рассмотрена сущность процесса группового психологического консультирования.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы начинающими психологами консультантами для определения путей и способов преодоления страха.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: групповая форма консультаций в целях повышения уровня развития жизненных умений будет эффективна.

Abstract

Dissertation for the degree of master of psycho-pedagogical education "Group counseling based on art therapy as a means of psychological assistance to teachers working with children with special needs in overcoming the syndrome of emotional burnout".

The volume is in 173 pages, including 14 figures, 19 tables, 5 app. The number of sources used – 86

The purpose of the research: to research the concept of fear of a new activity, to identify and test a set of advisory measures providing novice consultants with overcoming fears of a new activity - psychological counseling.

The research object: the emotional sphere (fear) of novice consultant psychologists.

The subject of research is group psychological counseling, as a means of overcoming the fear of new professional activities.

The hypothesis of the study is group psychological counseling, is a means of overcoming the fear of new activities.

A set of advisory measures should include:

1. The formation of novice psychologists - consultants knowledge, skills needed to build and implement a psychologically comfortable and safe environment during counseling;
2. Disclosure of the main types and forms of work of a psychologist - consultant to improve the interpersonal interaction of participants in psychological counseling;
3. Training in practical skills to reduce psychological injuries, threats to mental health in psychological counseling

Theoretical and methodological basis of research was made:

-studies of the concept of fear in philosophy (Epicurus, Seneca, Democritus, Thomas Aquinas, Clement of Alexandria, D. Bruno, Leonardo da Vinci, R. Descartes, B. Pascal, F. Bacon, B. Spinoza, D. Hume, I. Kant , F. Schelling, L. Feuerbach, G. Hegel, A. Schopenhauer, F. Nietzsche, S. Kierkegaard), various concepts of fear, starting from ancient philosophy to the 20th century.

- studies of fear in biology, physiology (C. Darwin, P. Ekman and W. Friesen)

-studies of fear in foreign psychological science (J. Bowlby, J. Gray, K. Isard) and domestic psychology (S. A. Zobov, V. S. Deryabin,).

- a study of the general characteristics of counseling psychologists, that is, a study of the professional and personal qualities of counseling psychologists necessary for the successful implementation of this activity (Z. Freud, J. Guy, Foster, W. Frankl, J. Buigental, R. May, K. Schneider, E. van Dorzen, R. Kociunas), as well as the differences between experienced psychologists and beginners.

- research of the essence of group psychological counseling (C. Rogers, Fr. Steele, M. Pevzner, R. Kociunas, S. Gladding)

Approbation of the thesis took place in the course of organizing and conducting group consultations of the psychological office of KSPU named after V.P. Astafieva.

There were 8 consultations.

The following results were achieved in the study:

1. The literature on the stated problems is analyzed.
2. The studied options for advisory work are adapted to the target group of the study.
3. A diagnostic complex has been compiled for studying fears among novice consultant psychologists.
4. Describe the current level of severity of fears among novice consultant psychologists.
5. A group consultation program has been planned and implemented by novice consultant psychologists to overcome fears of new activities
6. The dynamics in the manifestation of fears after the experimental work is investigated.
7. The results of the study are summarized.

In this way, the main goal of the study was achieved, which consists in compiling and testing a group consultation program aimed at increasing the level of development of students' life skills. Significant positive changes were observed among the participants, which confirmed the effectiveness of the program.

Theoretical significance: Modern approaches to the definition of the concept of “fear” in psychology are considered. Specified the specifics of the profession psychologist-consultant. The essence of the process of group psychological counseling is considered.

Practical significance: The results of the study can be used by beginning psychologists consultants to determine ways and means of overcoming fear.

The result of our research at this stage is the confirmation of the hypothesis expressed: a group form of consultation in order to increase the level of development of life skills will be effective.

Введение

Актуальность темы исследования: Личность психолога-консультанта рассматривается как значимый фактор процесса психологического консультирования, определяющий его эффективность. Личностные качества показывают себя уже при выборе профессии психолога и играют важную роль в течение всей профессиональной карьеры. В каждой модальности психотерапии к личностным качествам терапевта выдвигаются специфичные требования.

Особенность психологического консультирования заключается в том, что психолог работает с клиентом в зоне его установок, взглядов на жизнь, его миропонимания. Психолог-консультант - это не столько профессиональная роль, сколько метод существования, предполагающий наличие определенной личной философии и личностных качеств, а в некоторой степени и образец для ориентации человека, обращающегося за помощью.

В работе психолога-консультанта важны зрелость и приобретенный опыт, аутентичность, вовлеченность и страсть к жизни, открытость, любопытство, интерес, желание понять другого человека, себя и мир, вера в безусловный смысл человеческого существования, способность к самотрансцендентности, убежденность в безусловном смысле человеческого бытия, гибкость, реалистичность и приверженность правде, способность выстраивать доверительные отношения с клиентом, внимание к философии, религии и этике.

Для начинающего психолога-консультанта характерно то, что его могут пугать эмоциональные переживания клиента. Он боится встречи с настоящим переживанием. При всём декларируемом желании, такой психолог будет «промахиваться» и употреблять предложенные интервенции невпопад. Трудность же такого психолога состоит, вероятнее всего, в страхе встретиться с собственными переживаниями, страхом. Это не редкое явление.

Профилактикой такого страха будет личная работа над собою в терапии или самопознании.

Проблемой личности консультанта в психологическом консультировании занимались исследователи А.И. Аверьянов, О.О. Андроникова, О.В. Галустова Ю.В. Гранская, А.Н. Басхамджиева, Э. Дорцен, В. Каган, А.А. Костригин, Дж. Котлер, Р. Браун, Р. Кочюнас, А. Лэнгле, Р. Мэй и др.

Актуальность данной проблемы, а также необходимость разработки консультативных мер преодоления страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием определила тему исследования: **«Групповое психологическое консультирование как средство преодоления страха у начинающих психологов-консультантов».**

Цель научного исследования – разработка и апробация комплекса консультативных мер обеспечивающих начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием

Объект исследования – переживание страха у начинающих психологов-консультантов.

Предмет исследования – групповое психологическое консультирование как средство преодоления страха перед новой профессиональной деятельностью.

В соответствии с обозначенными целью, объектом и предметом выдвигается следующая **рабочая гипотеза**: групповое психологическое консультирование, является средством преодоления страха перед новой деятельностью. Комплекс консультативных мер должен включать:

1. Формирование у начинающих психологов - консультантов знания, умения, навыки, необходимые для построения и реализации психологически комфортной и безопасной среды в ходе консультирования;

2. Раскрытие основных видов и формы работы психолога - консультанта по совершенствованию межличностного взаимодействия участников психологического консультирования;

Основной формой работы на занятиях является использование технологий, основанных на взаимодействии, и самостоятельная деятельность начинающих психологов-консультантов.

Технологии включают упражнения и игры из различных тренингов, различные дискуссии, решение типовых задач и практических ситуаций .

Достижение поставленной цели требует решения следующих задач:

1. Проанализировать научную литературу по заявленной теме, исследовать понятие страха, выяснить причины возникновения страха перед новой профессиональной деятельностью.

2. Определить диагностический методический комплекс применительно к целевой группе и разработать организационный план проведения исследования.

3. Провести констатирующее исследование уровня страха в экспериментальной группе, проанализировать и описать результаты.

4. Разработать и апробировать программу групповых консультаций, которая будет способствовать преодолению страха у начинающих психологов-консультантов.

5. Проследить динамику в уровне страха в исследуемой группе, с целью определения эффективности консультативных мер;

6. Проанализировать результаты исследования, проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики, сделать выводы.

Методы исследования:

1. Метод анализа научных источников, общелогические методы анализа, синтеза, обобщения;

2. Методы практического психологического исследования – методы опроса и тестирования.

База исследования: Исследование проводилось на базе КГПУ им. В. П. Астафьева. В исследовании приняло участие 16 психологов-консультантов. В качестве экспериментальной группы были выбраны 8 начинающих психологов-консультантов с опытом консультационной работы менее двух лет.

Теоретическая значимость: Рассмотрены современные подходы к определению понятия «страха» в психологии. Уточнена специфика профессии психолог–консультант. Рассмотрена сущность процесса группового психологического консультирования.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы начинающими психологами консультантами, для определения путей и способов преодоления страха.

Структура исследования: введение, две главы, выводы по главам, заключение, приложения.

По теме диссертации имеются публикации:

1. Фахрутдинова И. Р. Экспериментальное исследование преодоления страха у начинающих психологов-консультантов // E-Scio [Электронный ресурс]: Электронное периодическое издание «E-Scio.ru» — Эл № ФС77-66730 — Режим доступа:
<https://sc-format.ru/wp-content/uploads/2019/11/Фахрутдинова-И.-Р.pdf>
2. Фахрутдинова И.Р. Групповое психологическое консультирование как средство преодоления страха у начинающих психологов-консультантов // Интернаука: научный журнал. № 40(122). – М., Изд. «Интернаука», 2019.

Глава 1. Теоретические основы проблемы группового психологического консультирования как средства преодоления страха у начинающих психологов-консультантов

1.1. Понятие страха в психологической науке

Каждый человек знает что-такое страх, в жизни страх иногда помогает, защищая от многообразных опасностей, а иногда наоборот становится преградой, когда казалось требуется проявить мужество, а человек боится и допускает возможность страху блокировать, контролировать свои действия. Страх является врожденной базовой эмоцией, которая предупреждает человека о реально существующей или вероятной опасности. Человеку, даже абсолютно здоровому как физически, так и психологически просто необходимо чувствовать страх т. к. это защитный механизм. Но страх должен быть понят, осознан, классифицирован, страх должен быть надлежащим образом управляем.

Согласно словарю, страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг [3].

П. Экман и У. Фризен отмечают, что страх ассоциируется с тревожным настроением, робкими или застенчивыми типами личности [78].

Страх рассматривается в различных науках, таких как философия, физиология, педагогика, психология и др.

Сегодня страх в обыденном сознании понимается как негативное явление, поскольку переживание чувства страха вызывает у человека болезненные телесные ощущения, а в науке психологии страх принадлежит именно к

негативным чувствам. В то же время страх влечет за собой достаточное количество положительных эффектов. Поэтому категория «страх» нуждается в системном анализе в разрезе различных наук.

В истории развития науки философии попытки постичь суть концепции страха были предприняты до нашей эры. В древней философии страх толковался как проблема человечества, которую необходимо решить (Демокрит, Сенека, Эпикур [3]), в средние века страх толковался через библейские заповеди (Фома Аквинский, Климент Александрийский). Полагалось, что только на физическое тело влияет страх и жизнь грешного человека влияет страх, поэтому человеку не стоит бояться. Библия подчеркивает, что именно страх за свою душу и чувства за возможность спасения являются причиной зла и человеческого греха.

Философия эпохи Возрождения описывала страх как нечто противоестественное и, следовательно, унижительное чувство (Д. Бруно, Леонардо да Винчи). В то же время существовал и гуманистический взгляд, например, у М. Монтеня, который призывал преодолевать многовековой страх человечеству в своих «Опытах» [8]. В новую эпоху, однако, философы приглашают преодолевать чувство страха с помощью познания истины и путем общения с Богом (Р. Декарт, Б. Паскаль, Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Д. Юм, И. Кант).

В 19 веке получила широкое распространение идея страха, как пристрастия, тогда страх рассматривался, в первую очередь, как категория, которая направлена на защиту, на регулирование стабильности человека, на безопасность его «Я» (Г. Гегель, Ф. Ницше, Л. Фейербах, Ф. Шеллинг, А. Шопенгауэр).

В двадцатом веке в учении С. Кьеркегора возникло такое философское направление, как экзистенциализм, проблема феномена страха была в этом направлении освещена. Его последователями были К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ю. П. Сартр и другие. В экзистенциализме четко разграничили такие формы

страха, как страх, беспокойство и ужас. Ужас, согласно данного философского направления, отличается от страха тем, что он дезорганизует, разрушает человеческое существование. Следствием работ философов-экзистенциалистов стало то, что взгляд на явление страх перешел от внешних описаний к описаниям внутренней жизни самого человека, страх стал понимаем, как неизбежность, сопровождающая все существование человека.

В XIX - XX веках в философиях З. Фрейда и М. Хайдеггера были рассмотрены невротические и экзистенциальные аспекты страха.

Таким образом, невротическим является страх без конкретного объекта, порожденный воображением или психическими особенностями человека. Экзистенциальный стал естественным страхом человека, созданный объективной угрожающей ситуацией и выражается в каком-то духовно-психологическом напряжении [56].

Иной раз симптомы страха ясны и очевидны, они не нуждаются в излишних пояснениях; это, например, ужас, ступор, замешательство, слезы, отступление. Другие страхи, например, боязни не столь очевидны, о них можно судить только по ряду не слишком заметных признаков – таких, как избегание некоторых тем разговоров, избегание определенного рода мест, молчаливость и смущение в общении.

Еще Ч. Дарвин описывал внешние проявления сильного страха [13]. У человека появляется дрожь в руках и ногах, стучат зубы, голос прерывается. При страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии, глаза («у страха глаза велики»), веки напряжены, верхнее слегка приподнято, брови несколько приподнятые, прямые. Появляются горизонтальные морщины на лбу, при этом брови сдвинуты друг к другу.

П. Экмана и У. Фризен утверждают [78], что если из всех описанных симптомов страха лишь расположение бровей имеет место, то это указывает либо на ожидание страха, волнение, либо на страх, поддающийся

контролю. В этом случае рот открыт, губы немного растянуты и напряжены. Форма рта в таком случае становится близкой к овальной.

К. Д. Ушинский ярко описал сильный страх, его психологические проявления: «Действие страха именно потому и ужасно, что он, останавливая деятельность души, в то же время приковывает ее внимание к предмету страха. В эти минуты, по меткому выражению народной психологии, мы ни живы, ни мертвы: мы не живем потому, что деятельность нашей души остановлена, а деятельность есть жизнь нашей души; мы не умерли еще потому, что чувствуем во всей силе эту страшно мучительную остановку жизни» [55].

Страх также влияет и на поведение. У некоторых людей может появиться ступор, дрожание, напряженность внимания и медлительность, в отдельных случаях проявляется подавление нервной системы и безразличие к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других, наоборот, может обнаружиться моторное возбуждение, разговорчивость, многословность, отвлекаемость внимания, сложность сосредоточения. У. Чарлзуот [74] также подмечает, что равно с избеганием или отстранением от страшящего объекта могут отмечаться и осмотрительные попытки его изучения.

При страхе наблюдается общая зажатость тела, которая может доходить до оцепенения конечностей, ноги становятся тяжелыми, вялыми, также может проявиться сильный тремор (дрожание рук, ног, челюстей). Нарушается контроль движений, страдает координация.

Дж. Боулби [72] еще отмечает и такие признаки страха, как настороженный, напряженный взгляд, ориентированный на объект, в соединении с полной обездвиженностью, зажатость тела, ссутуливание, желание контакта с возможным защитником. Он отмечает, что многие, если не все, реакции из синдрома страха, как правило, возникают одновременно или последовательно; события, вызывающие одну из этих реакций, как правило, вызывают и другие (но не обязательно все).

При страхе тормозятся процессы перцепции, восприятие сужается, концентрируется на каком-то одном объекте. Мышление становится более медленным, более ригидным, т.е. теряет гибкость, скованным нескончаемыми опасениями, предчувствиями и сомнениями. Побочные детали заслоняют самое важное, само же восприятие теряет целостность и непосредственность. Ухудшается память, сужается объем внимания. Это все говорит об ослаблении у человека самоконтроля, он едва может владеть собой. Люди, описывая свои ощущения, употребляют такие выражения: «замирает сердце», «перехватывает дыхание». Иногда сильный страх влечет за собой потерю сознания, обморок.

Считается, что мимика — самый надежный и точным индикатор страха. При выраженном страхе брови приподняты и слегка сведены к переносице, в результате появляются горизонтальные морщины лба, которые в центре глубже, чем по краям. Глаза широко открыты, верхнее веко слегка приподнято, в результате чего становится видим белок глаза между веком и зрачком. Уголки губ резко натянуты, рот слегка открыт.

Женщины немного лучше распознают эмоцию страха по выражению лица, чем мужчины [9]. Так в исследовании Гранской Ю.В. эту эмоцию распознали 86,1 % женщин и 78,6 % мужчин.

Субъективно человек может переживать страх как ожидание, предчувствие угрозы, как полную незащищенность или неуверенность, как непрочность своего положения, как чувство опасности и приближающегося несчастья, как угрозу (физическая и психологическая) своему существованию.

По данным С. А. Зобова [16], на эффективность действий в ситуациях угрозы оказывает влияние *эмоциональная реактивность (эмоциональность)*: чем она выше, тем в большей мере снижается эффективность. При обучении плаванию негативное влияние высокой эмоциональной реактивности резко проявилось при освоении субъектами глубокой части бассейна. Негативное

влияние высокой эмоциональной реактивности усугубляется факторами новизны, неожиданности и внезапности воздействия опасного раздражителя.

Исследователи обозначают разнообразные причины, вызывающие страх. Дж. Боулби [72] считает, что причиной страха может быть, как наличие чего-либо пугающего, так и нехватка того, что гарантирует безопасность (например, матери для ребенка). Дж. Грэй [79] отмечает, что страх может возникнуть в том случае, если событие не совершается в ожидаемом месте и в ожидаемое время. Многие авторы отмечают, что страх вызывается объектом (предметом, человеком, явлением природы), но что бывают и беспредметные страхи, т. е. не связанные ни с чем конкретным.



Рис. 1. Причины страха

Источник: Bowlby J. Attachment and loss. Separation, anxiety and anger [72].

Дж. Боулби выделил две группы причин страха: природные стимулы и их производные (рис. 1). Он полагает, что природные стимулы являются

врожденными детерминантами страха, именно они связаны с ситуациями, в которых действительно существует высокая вероятность опасности. Производные стимулы больше предрасположены влиянию культуры и контекста условий ситуации, чем природные стимулы. Дж. Боулби считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность опасности болезни при одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как незнакомость и внезапные изменения стимуляции, значительно сильнее пугают на фоне одиночества.

К. Изард подразделяет причины страха на внешние (внешние процессы и события) и внутренние. К последним он относит влечения и гомеостатические процессы (потребности), а также когнитивные процессы, т.е. представление человеком опасности при воспоминании или предвидении. Во внешних причинах он выделяет культурные детерминанты страха, являющиеся, как показано С. Речменом [83], результатом исключительно научения (например, сигнал воздушной тревоги). С этой точкой зрения не согласен Дж. Боулби, который полагает, что многие культурные детерминанты страха при ближайшем рассмотрении могут оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции.

Например, боязнь воров или привидений может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии – рационализацией страха грома и т. д. Многие страхи связаны с боязнью боли: ситуации, которые вызывают боль (угроза боли), могут вызывать страх независимо от наличного ощущения боли. Речмен возражает против концепции травматического обусловливания страха, которая импонирует многим ученым (среди отечественных ученых большое место связи боли и различных видов страха

уделяет В. С. Дерябин [14]). Он отмечает тот факт, что многие люди боятся змей, однако никогда не имели с ними контакта, тем более болезненного.

Для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критических ситуациях. Во-вторых, страх способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий, что немаловажно в воспитании детей, приобретении ими опыта, необходимого для жизни. Правда, сохранение в памяти событий, вызвавших когда-то страх, может и осложнять жизнь человеку. Страх наказания подавляет агрессию [4].

Таким образом, для человека как социального существа страх часто становится препятствием для достижения поставленных им целей. Страх может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволяет личности реализовывать себя. Он сковывает активность человека, а в выраженных случаях буквально парализует его. Сильно выраженный страх может стать причиной гибели человека. Страх представляет собой это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг.

В итоге мы пришли к следующему выводу, что страх является врожденной базовой эмоцией, которая сигнализирует человеку о реальной или возможной опасности, и если абсолютно здоровый человек, если все в порядке с его психикой, то человеку просто нужно чувствовать страх - это защитный механизм.

В повседневной жизни страх воспринимается как негативное явление, поскольку переживание страха вызывает у человека неприятные ощущения, а в науке психологии страх принадлежит именно к негативным чувствам.

Субъективно страх может переживаться как предчувствие, неуверенность, как полная незащищенность, ненадежность своего положения, как чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза (физическая и психологическая) своему существованию.

Существуют различные причины страха, может быть, как присутствие чего-либо угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность. Страх может возникнуть, если событие не происходит в ожидаемом месте и в ожидаемое время. Он может вызывается объектом, но что бывают и беспредметные страхи.

1.2 Общая характеристика психологов-консультантов

Индивидуальные и профессиональные навыки консультанта являются важным звеном в достижении эффективности консультационной деятельности. Как правило, в контексте этой идеи исследователи говорят о профессиональных и личностных качествах психотерапевта. И если профессиональные качества можно развить в процессе специального обучения и консультативной психотерапевтической деятельности, то базовые личностные характеристики, по мнению ряда ученых, обучение изменить не в силах [82].

Различия в психологическом консультировании и психотерапии не всегда заметны непрофессиональным глазом, но они существуют. Основное отличие состоит в том, что если консультирование в основном сосредоточено на проблемах взаимодействия человека и его окружения в обществе, то психотерапия фокусируется на внутриличностных проблемах человека. На первом, иногда втором сеансе специалист диагностирует проблему клиента и определяет возможность оказания ему помощи в психологическом консультировании, что подразумевает небольшое количество консультаций. В некоторых случаях достаточно одного или двух.

Однако бывает, что просьбу клиента о решении проблемы в отношениях с другими людьми практически невозможно выполнить без психологического изучения его внутриличностных характеристик. В этом случае клиенту предлагается пройти определенный курс корректирующей психотерапии. Конечно, его продолжительность намного больше, чем у консультирования. Методы консультирования и методы психокоррекции, используемые с этим, определяются на первом, иногда втором, диагностическом сеансе. Об этом психотерапевт обязан информировать клиента, а также объяснять ему все особенности и тонкости их совместной работы.

Начинающий психолог–консультант, в отличие от более опытного коллеги, в большей степени фокусирует внимание на себе. У него часто возникает чувство тревоги по поводу собственной компетенции.

Присутствуют трудности в описании, концептуализации клиента. Сложности могут вызывать постановки клинического или процессуального диагноза. Поскольку собственный опыт еще отсутствует, а чужой (книжный) не совсем понятен. Также отмечаются трудности в планировании шагов в консультировании. Одновременно с этим присутствует высокий энтузиазм. Психолог-консультант испытывает интерес к клиенту, хочет ощутить себя важным и значимым. Он склонен подражанию манерам своего наставника.

Более того, некоторые исследователи настаивают на приоритете личностных качеств психотерапевта и вторичности специальных знаний, умений и навыков [28].

Еще З. Фрейд высказывал мысль о том, что главным критерием успешности терапии является не медицинское образование, а наблюдательность психотерапевта во взаимодействии с клиентом и способность проникать к нему в душу [28], и даже более радикально — «врожденная способность постижения человеческой души» [37].

По мнению Дж. Гая [80] и Э. Фостера [8], личностные факторы включаются уже при выборе профессии психолога/психотерапевта и способствуют в дальнейшем его профессиональной пригодности. Если мы посмотрим на «психограмму» профессии психолога, то увидим также ряд характеристик, в том числе личностных [54].

Особый интерес вызывает изучение личных качеств эффективного психотерапевта. Замечательный обзор исследований и взглядов по данному вопросу дан в ряде книг [26].

Не умаляя значения теоретической и практической подготовки психолога и соглашаясь в основном с тем, что «идеальным» психотерапевтом можно

считать того, кто достиг баланса личностной и инструментальной компетентности [75], все же сосредоточим внимание на рассмотрении вопроса о личностных качествах психотерапевта, требования к которым определяются принадлежностью к той или иной психотерапевтической школе или модальности [25].

Психологическое консультирование, несмотря на свое разнообразие, отличается от других направлений, как в теоретических, так и в прикладных аспектах. Ключевой особенностью выступает то, как психолог-консультант видит другого человека/клиента в этом мире. Другая важная особенность — то, что психолог-консультант работает с клиентом, используя феноменологический метод, в пространстве его мировоззрения и установок. Личность психолога играет крайне важную роль в процессе взаимодействия с клиентом и является одним из ключевых факторов успешности психотерапии/консультирования.

В частности, В. Франкл определял психотерапию как сочетание искусства и техники [61]. Собственно, отсюда и появляется разница в эффективности при использовании одного и того же метода разными психотерапевтами [62]. Психолог часто выступает правдоподобным примером, которому клиент может довериться. Принцип М. Ганди — «моя жизнь есть мое послание» — занимает важное место в процессе экзистенциальной терапии. В этом случае человек не исполняет роль психотерапевта, а является таковым по существу, когда его «я» и его «роль» едины и не могут быть разделены.

Для того чтобы быть терапевтом, психолог должен находиться в постоянном познании и осмыслении себя и мира, который его окружает. Таким образом, принадлежность к психологам - это не столько профессиональная принадлежность, сколько специфическое мировоззрение и определенный способ жизни. Изучению данного вопроса в отечественной и зарубежной науке уделяется явно недостаточно внимания. В частности, первые российские

исследования, посвященные изучению личностных особенностей психологов - консультантов, проведены сравнительно недавно [33].

В них были получены данные, в целом подтверждающие наличие специфических черт мировоззрения и способа жизни. Проводя теоретический анализ информации по данному вопросу, мы решили обратиться к наиболее известным зарубежным специалистам и экспертам данного направления (как к их книгам и статьям, так и в ряде случаев лично к ним), чтобы понять, кто такой консультант/психотерапевт и каковы его специфические личностные качества.

Основатель гуманистического направления Дж. Бьюджентал считал, что ключевым качеством психотерапевта и его главной ценностью является аутентичность, которую он рассматривал в трех аспектах: как полное осознание и погружение в данный момент, как выбор способа жизни в данный момент и как принятие ответственности за свой выбор [73].

Более того, аутентичность выступает у него как интегративное свойство личности, которое включает в себя способность выражать искренность по отношению к клиенту и желание оставаться самим собой во всех ситуациях. Несмотря на различные ограничения, незнание чего-то, на сильные эмоции и чувства, другие трудности, психотерапевт не должен прятаться за своей профессиональной ролью или внешними фасадами, но должен оставаться живым человеком.

Это важно еще и потому, что психолог - консультант — своего рода модель для клиента, пример гибкого поведения. Ученик Р. Мэя и Дж. Бьюджентала К. Шнайдер выделяет три наиболее важных критерия профессионального консультирования и психотерапии.

Во-первых, практический психолог должен достичь определенного уровня личной зрелости, т.е. уметь решать собственные жизненные проблемы, быть откровенным, терпимым и честным по отношению к самому себе.

Во-вторых, он должен обладать социальной зрелостью, а именно быть способным помочь своим клиентам эффективно решать их проблемы, быть терпимым и искренним в отношениях с ними. И, в-третьих, консультант должен всегда находиться в процессе развития и достижения все более высокого уровня зрелости, осознавая при этом, что быть зрелым всегда и везде невозможно [84]

Отвечая на наш вопрос об отличительных качествах психологов – консультантов, Шнайдер написал: «Я считаю, что необходимой для психотерапевтов характеристикой является высокий уровень зрелости, приобретенной частично благодаря богатому жизненному опыту (в этом контексте можно говорить о таком понятии, как «раненый целитель»), и частично в результате того, что они сами успешно прошли личную психотерапию с ориентацией на глубинные экзистенциальные вопросы.

Безусловно, базовые знания философии и психологии очень важны для эффективной работы психолога - консультанта, но, первостепенное значение имеют основополагающие личностные качества. В частности, я бы сказал, что способность психотерапевта присутствовать (быть настроенным, вовлеченным) — это, возможно, самое важное личное качество, которым он может обладать» [1].

Еще одним важным качеством психолога – консультанта К. Шнайдер считает его способность быть вовлеченным в жизнь: «Научитесь быть вовлеченными в жизнь. Мой опыт говорит мне, что достижение высокого уровня мастерства в глубинной психотерапии неотделимо от глубинного эмпирического образа жизни, от жизни, наполненной трепетом. Изучайте классику, занимайтесь живописью, пишите, играйте в театре и на музыкальных инструментах, размышляйте и любите. Живите как можно более полной жизнью. Но не нужно этого делать только для того, чтобы стать идеальным психотерапевтом, пусть ваш внутренний идеальный психотерапевт будет

побочным продуктом вашей страсти к жизни, или, по крайней мере, пусть одно наполняет и улучшает другое. Это самый полезный совет, который я могу дать» [81].

Лидер британской школы Э. Ван Дорцен рассматривает консультанта/психотерапевта как наставника в искусстве жизни. «Искусство психотерапии и консультирования — нечто большее, чем просто определенная компетентность, применение полученных навыков или техник. Обычно принято считать, что практикующие специалисты должны опираться на личные качества и определенную зрелость благодаря своему жизненному опыту» [77].

В одной из своих книг Э. Ван Дорцен высказалась о качествах эффективных терапевтов [76]. Хороший психотерапевт, по ее убеждению, совмещает в себе определенные личные качества и профессиональные знания в области методологии. Но в конечном итоге, считает Э. Ван Дорцен, для хорошего психотерапевта важны не столько образование и уровень профессионального мастерства, сколько его принадлежность к определенному типу людей. Необходимые для психотерапевта качества Э. Ван Дорцен разделила на четыре категории: жизненный опыт, установки и личные качества, теоретические знания и профессиональная подготовка.

Раскрывая первую категорию — жизненный опыт, Э. Ван Дорцен говорит о том, что для психотерапевта характерен высокий уровень психологической зрелости, который проявляется в умении принимать всевозможные, даже противоречащие друг другу, мнения, установки, чувства, мысли и переживания. Она выделяет несколько областей жизненного опыта, которые особенно способствуют достижению такого уровня зрелости личности: опыт межкультурного общения, опыт воспитания детей или опеки в условиях близких отношений, опыт погружения в общество с разных позиций, работа и обучение в различных сферах, опыт принадлежности к разным социальным классам и т.п. Интересным нам представляется утверждение Э. ван Дорцен о

том, что люди, выбирающие психотерапию в качестве второй профессии, часто оказываются наиболее подходящими для этой деятельности.

Последним обязательным условием для достижения необходимого уровня зрелости личности, по ее мнению, является успешное преодоление достаточного количества переломных моментов (кризисов) в жизни. Нужно отметить, что психологическая зрелость весьма условно связана с возрастом терапевта. Рассуждая об установках и личных качествах экзистенциального психотерапевта, Дорцен пишет, что он должен быть способен давать критическую, но не циничную оценку ситуациям, людям и идеям.

Психотерапевт серьезен, но при этом не авторитарен и не угнетен жизненными невзгодами. Он может относиться к человеческой природе с легкостью, надеждой и юмором, при этом глубоко осознавая истинную трагичность и мучительность, присущие бытию. Психотерапевта консультанта отличает хорошо развитая способность к саморефлексии, он осознает, как именно проявляются в нем самом парадоксы, подъемы и спады, сильные и слабые стороны, характерные для людей. Он по настоящему любопытен, он способен удивляться, он испытывает сильное стремление узнать, что значит быть человеком.

Время от времени он отказывается от применения психологической теории и вместо нее обращается к поэзии, искусству или религии. В области теоретических знаний психотерапевту полезнее всего знания о ключевых противоречиях и различных представлениях, сформированных человечеством за многовековую историю. Сюда же Э. ван Дорцен относит хорошую осведомленность в области истории психологии и психоанализа и обширные знания в сфере различных подходов в психотерапии.

Эти знания формируют, по ее мнению, своего рода карту различных точек зрения на природу человека, на такие понятия, как здоровье и болезнь, счастье и несчастье, что также развивает ум и расширяет кругозор и

мироощущение психотерапевта. Профессиональная подготовка терапевта должна быть всесторонней и разноплановой.

По мнению Э. ван Дорцен, обучение должно включать большой объем клинической практики, сопровождающейся супервизией, и работу по саморефлексии и анализу. Здесь, считает она, значение имеет не объем учебной работы, а ее качество. Количество часов индивидуальной и групповой терапии несущественно. Некоторые не смогут достичь необходимого уровня понимания и глубины независимо от количества психотерапевтической практики.

Другие окажутся далеко впереди благодаря многолетней практике саморефлексии. Степень готовности обычно становится понятной в ходе супервизии, поскольку реакция будущего психотерапевта на беды других людей является отличным показателем его установок, отношения к жизни и уровня самопознания [76].

Э. ван Дорцен также отмечает, что психотерапевту требуется нечто особенное. И далее она назвала три особенности. Первая и наиболее важная — жизненный опыт. Вторая особенность — преданность правде и стремление к пониманию, которые являются движущей силой для многих психотерапевтов. Интерес к философии, вопросам морали, этики и религии — показатель того, что человек может стать хорошим психотерапевтом. Третья — личная способность к гибкости и открытость навстречу опыту, переживаемому другими.

Умение подняться над личным «я» в поиске трансцендентального опыта, который делает всех нас частью рода человеческого и наделяет способностью понимать тяжелое состояние другого и одновременно учиться на этом примере, — это крайне важная составляющая, которая нужна для качественной экзистенциальной психотерапии [1].

Психотерапевт-консультант, по мнению Э. ван Дорцен, больше философ, чем врач или психолог, и к нему предъявляется ряд требований. В одной из

своих последних книг она пишет, что он, в частности, должен быть мудрым, толерантным и внимательным, иметь пылкий и критический ум, уметь распознавать собственные ценности и убеждения, быть способным к анализу, рефлексии и переживанию эмоций, испытывать страсть к жизни, экзистенциальную смелость, уметь находиться в резонансе и совместном присутствии с клиентом, сотрудничать и взаимодействовать с ним, быть способным пойти на риск.

Ему должны быть свойственны искренность и эмпатия, спокойствие и уверенность, принятие жизни во всех ее противоречиях и способность выдерживать напряжение парадоксов, смирение перед тайной жизни и по поводу собственного невежества [15].

Э. Спинелли рассматривает психотерапевта как помощника и проводника в совместном с клиентом исследовании его мира, в прояснении чего-то, что может быть рациональным или иррациональным. «Я вижу свою задачу скорее в том, чтобы взаимодействовать с вами так, что это позволит нам обоим увидеть ваш опыт бытия значительно яснее, чем вы видели его в прошлом. И помощь, которую я могу оказать, заключается в комментариях и вопросах, которые заставят вас быть более четким и ясным в формулировках, высказываниях о своем опыте. Вот работа, которая кажется мне правильной» [85].

Отмечая такие важные для психотерапевта свойства, как умение слушать клиента, фокусироваться на отношениях с ним, быть честным, смиренным, открытым и способным принимать способ бытия клиента в настоящем, «оставаться вместе», «стоять рядом» с ним и сопровождать его, Спинелли считает, что, пожалуй, самым важным для терапевта является такое свойство, как любопытство, а главным умением — умение воспринимать жизнь как ее воспринимает клиент. «В этом смысле терапевт как бы актер школы Станиславского» [85], способный «взять в скобки» собственные убеждения, теории, пристрастия и предположения, смыслы и интерпретации.

«Психотерапевт в целом склонен более скептически, более осторожно относиться к вынесению общих суждений по поводу истины и знания, чем представители других традиций» [85].

Задаваясь вопросами о «квалификации» психотерапевта и о том, какого рода склонностями он должен обладать, Спинелли пишет: «Никакими, кроме такого простого и очевидной вещи, как применение легко различимых или передаваемых «навыков». Правда, «навыки» здесь должны основываться в большей степени на качественных элементах, сосредоточенных вокруг вопросов бытия, нежели на непосредственном количественном и директивном участии, выведенном из «практикования» навыков, которым человек может быть обучен и, в свою очередь, может обучить других.

Отвечая на наш вопрос о личностных качествах психотерапевта-консультанта, Спинелли, апеллируя к предложенному им когда-то термину «незнание», написал, в частности: «Незнание связано с такими ощущениями, как любопытство; желание и готовность в полной мере принять правдивость всего, что клиент вынесет из своего опыта; открытость неожиданным возможностям, которые может принести встреча психотерапевта с клиентом в зависимости от направления, в котором она может развиваться; стремление оставаться с клиентом таким, какой он есть, а не таким, каким он может стать или перестать быть; принятие волнения или беспокойства, вызванного такой неопределенной встречей» [1].

Еще один британский психолог, М. Купер, высказывая свое мнение по вопросу о личностных особенностях хорошего психотерапевта ответил следующее: «Я полагаю, если под словом “хороший” мы понимаем “эффективный” и “оказывающий поддержку клиенту, переживающему изменения”, то можно предположить, что качества будут совпадать с качествами психотерапевтов, работающих в других направлениях. Дружелюбный, гибкий, настроенный на диалог, проявляющий эмпатию,

умеющий справляться с контрпереносом, квалифицированный, уверенный, внушающий доверие. Открытый и не склонный к предрассудкам и дискриминации... Внимательный... Не слишком тревожный — достаточно спокойный и сконцентрированный. Это вся информация, содержащаяся в исследованиях о психотерапевтах в целом и, честно говоря, я полагаю, что личностные качества эффективных психотерапевтов, вероятно, весьма сходны» [1].

Р. Кочюнас считает, что консультанта/психотерапевта отличает особое мировоззрение и установки [1]. В одной из дискуссий со своими коллегами по вопросу о личности психотерапевта Р. Кочюнас особо выделил такое его качество, как открытость, и не только. «Не представляю себе психотерапию без того, чтобы быть открытым всему, что может происходить с пациентом, к тому, что с тобой может происходить, когда ты с ним. Это такая открытость, которая тебя делает большим, чем человек, просто человек со знанием проблем и того, что с ними можно делать. Нужно быть открытым, прежде всего, самому себе и тогда другому. Быть готовым к встрече с любым проявлением этого в человеке. Не все можно принять, но со всем можно быть. Еще терапевт должен быть образованным человеком. Если он опирается только на психотерапевтическое образование, это будет всегда узко и для него, и для клиента, потому что он будет все психологизировать. Он должен шире смотреть в контексте его жизни, социальной ситуации, места, из которого он пришел, из той работы, профессии» [18].

Целью аналитического консультирования и психотерапии, по мнению А. Лэнгле, является помощь человеку в актуализации его личностного бытия, в развитии его способности выражать свою личность и оказывать личное влияние на свой мир. Анализ требует от психолога, во-первых, умения держаться на понятийном уровне при взаимодействии с клиентом, т.е. раскрывать проблемы клиента для психотерапевтического процесса и личностных изменений; во-

вторых, открытости к мотивациям и смысловым содержаниям клиентов, т.е. акцент делается на том, почему человек принимает то или иное решение и действует в соответствии с ним; в-третьих, экзистенциальный аналитик должен уметь помочь найти человеку доступ к своему внутреннему миру, установить контакт с подлинным Я, что в результате активизирует способность клиента быть чутким и в отношении других людей [35].

А. Лэнгле отмечает следующее: «Экзистенциальные психотерапевты не имеют (и не должны иметь) каких-то особых личностных качеств, которые отличают их от психотерапевтов других направлений/модальностей. Они должны использовать специальные инструменты и методы, прежде всего, они должны работать феноменологически и редко прибегать к интерпретации с использованием теории или знаний, но стараться понять пациентов и клиентов из их экзистенциальных контекстов и личных мотиваций» [1].

Ученица и соратник В. Франкла («выдающийся практик логотерапии», как называл ее Франкл) Э. Лукас, размышляя об отличительных качествах логотерапевтов, считает, что существуют такие характерные для психотерапевта навыки и профессиональные качества, которым можно научиться (и научить), и такие, научиться (и научить) которым нельзя. Они должны изначально «дремать в сердце» человека, и если эти качества отсутствуют, профессия логотерапевта для такого человека не подходит. Прежде всего это сильная любовь к людям (и вера в их духовный потенциал), высокоморальные ценности, способность к самотрансценденции и уверенность, что жизнь наполнена безусловным смыслом (который не может быть утрачен). Другим параметром (для всех психотерапевтов) является их собственная психологическая стабильность в случае серьезных личных проблем и страданий. Конечно, для психотерапевта очень важно точное знание методов работы, но это знание носит второстепенный характер. Первостепенное значение, по мнению Лукас, имеет согласованность между словами и

поступками психотерапевта, поскольку он, независимо от его желания, в той или иной степени становится моделью для ориентации для человека, который ищет помощи.

Всемирно известный психотерапевт И. Ялом относится к психотерапии больше как к призванию, чем как к профессии. Во время своего визита в Москву в сентябре 2014 г., отвечая на вопросы российских коллег о личности терапевта и его способностях, он сказал, в частности, что в процессе психотерапии задействована не только профессиональная репутация, но и вся личность терапевта. Обучая молодых психотерапевтов, Ялом, по его словам, уже после нескольких недель понимает, кто из его учеников станет хорошим терапевтом (правда, никаких комментариев о том, как он это понимает и что значит «хороший терапевт», не последовало). Вместе с тем можно вполне уверенно утверждать, что Ялом имеет в виду именно какие-то личностные характеристики своих учеников, потому что за несколько недель вряд ли возможно обучить профессии и сформировать какие-то нужные для нее качества.

Он напомнил в этой связи слова К. Роджерса, который утверждал, что терапевтов не обучают, их отбирают. В одной из своих книг на вопрос: «что является самым ценным орудием терапевта», — Ялом ответил: «Его собственное «я»» [71]. Поэтому одной из основных способностей хорошего психотерапевта он считает способность неустанно работать над собой в течение всей жизни, расти в самопознании и осведомленности, показывая на своем примере пациенту путь.

Помимо эмпатии, ответственности, воли, желания, решимости и повышенной чувствительности к экзистенциальным вопросам, терапевт должен быть умелым в главном, что определяет исход лечения, — в выстраивании доверительных и поддерживающих взаимоотношений с пациентом как с

«попутчиком». Успешный терапевт должен справляться с изоляцией, волнением и фрустрацией, которые неизбежны в работе психотерапевта.

Таким образом, мы видим, что наиболее авторитетными зарубежными психологами/психотерапевтами признается важность и значимость роли психолога во взаимодействии с клиентом. Психотерапевт может выступать в нескольких ролях — наставника, помощника, попутчика и т. д. Но роль скорее больше профессиональное понятие, чем личностное. Ролевому взаимодействию можно научить (и научиться). Личностные характеристики — это то, чему, как правило, нельзя научить (научиться) в университете. Каждая из представленных здесь школ имеет свою специфику, которая обусловлена не только обстоятельствами места и времени, не только философскими предпочтениями и пристрастиями их создателей, но и их личным и профессиональным опытом, убеждениями. Ровно об этом свидетельствует и разброс экспертных мнений по вопросу о личностных особенностях терапевта. Например, А. Лэнгле считает, что психотерапевту не должны быть свойственны какие-то особые личностные качества, в то время как Э. ван Дорцен и другие достаточно определенно заявляют об обратном.

Разница между работой начинающим психологом –консультантом и опытным психологом консультантом заключается в том, что более опытный психолог обладает богатым опытом организации и проведения консультаций. Начинающий психолог еще не умеет связывать практические проблемы, с которыми к нему обращаются люди с научными знаниями о данной проблеме. Опытный психолог – консультант умеет передавать полезные психологические знания клиентам и представлять их убедительно и в доступной форме.

Начинающий психолог – консультант еще недостаточно хорошо умеет правильно воспринимать и правильно оценивать людей, достигать взаимопонимания, устанавливать хорошие отношения и убеждать. Начинающему психологу - консультанту необходим личный опыт проведения

психологического консультирования, поскольку без такого опыта он не сможет узнать о личных проблемах, а главное, он не сможет приобрести практические навыки и навыки, которые ему необходимы.

На начальном этапе начинающему психологу –консультанту необходима помощь более опытных консультантов-психологов. Эта форма повышения квалификации связана с обменом опытом работы, и такой постоянный обмен необходим для поддержания и развития собственных профессиональных навыков любого психологического консультанта.

В заключение отметим, что при всей разнице во взглядах и при всем многообразии подходов к личностным особенностям психотерапевта, можно, тем не менее, вычленить те качества, которые чаще всего называются экспертами в области психологии/психотерапии. Назовем основные: жизненный опыт и зрелость, аутентичность, открытость, вовлеченность и страсть к жизни, любопытство и желание понять себя, других людей и мир, способность к самотрансцендентности, вера в безусловный смысл человеческого существования, высокий уровень самопознания и способность к саморефлексии, гибкость, реалистичность и преданность правде, способность выстраивать доверительные отношения с клиентом, интерес к философии, этике и религии.

Таким образом, начинающий психолог–консультант, в отличие от более опытного коллеги, в большей степени фокусирует внимание на себе. У него часто возникает чувство тревоги по поводу собственной компетенции. Присутствуют трудности в описании, концептуализации клиента. Сложности могут вызывать постановки клинического или процессуального диагноза. Поскольку собственный опыт еще отсутствует, а чужой не совсем понятен. Также отмечаются трудности в планировании шагов в консультировании. Одновременно с этим присутствует высокий энтузиазм. Психолог-консультант

испытывает интерес к клиенту, хочет ощутить себя важным и значимым. Он склонен подражанию манерам своего наставника.

1.3. Сущность процесса группового психологического консультирования

Понятие «консультирования» появилось позднее понятия «психотерапия», однако уже имеет богатую историю, теоретический понятийный аппарат и практику применения. В исследованиях зарубежных ученых консультирование также понимается с точки зрения процессно-функционального подхода. Британская ассоциация консультирования определяет его как «процесс, при котором человек, берущий на себя регулярно или временно роль консультанта, открыто и определенно предлагает, и соглашается посвятить свое время, внимание и уважение другому человеку или людям, которые временно будут в роли его клиентов» [43].

В психологическом словаре Р.С. Немова под консультированием (имеется в виду психологическое консультирование) понимается «обозначение процедур, включая беседу, тестирование, формулирование рекомендаций и т.п., предназначенных для того, чтобы помочь человеку решить свои жизненные проблемы» [39].

Заслуживает внимания также определение Фрица Стила, который рассматривает консультирование с функциональной точки зрения: «консультирование... – любая форма предоставления помощи в отношении содержания, процесса решения или построения задачи (или ряда задач), при которой консультант не выполняет задачу самостоятельно, а только оказывает помощь в ее выполнении». Питер Блок считает, что «вы выступаете в роли консультанта всякий раз, когда предпринимаете попытку изменить или улучшить ситуацию, но прямой контроль над осуществлением действий по ее изменению или улучшению вам не принадлежит...» [41].

М.Н. Певзнер и другие отечественные специалисты представляют консультирование как «особым образом организованное взаимодействие между консультантом и клиентом, направленное на разрешение проблем и внесение

позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом» [43].

Психологическое консультирование — область практической психологии, целью которой является оказание консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способа ее решения. Главная идея, лежащая в основе психологического консультирования, заключается в том, что практически любой психологически здоровый человек в состоянии справиться с большинством возникающих в его жизни психологических проблем [21].

Понятие психологического консультирования зародилось в 1940-1950-е гг. в гуманистическом направлении в психотерапии, основателем которого является Карл Роджерс. Главной предпосылкой возникновения психологического консультирования как отдельного направления в психологической работе была, по мнению О.В. Галустовой, «все более нарастающая социальная потребность в оказании психологической помощи психологически здоровым людям, не имеющим клинических нарушений, но испытывающих трудности в повседневной жизни» [6].

А.Н. Шадура так характеризует возникновение консультирования в психологии. «Консультирование как направление психологической помощи впервые появилось в 20-х годах XX века в США. В Америке под консультированием понимается применение специальных консультативных процедур и приемов из науки о поведении для помощи в обучении способам решения проблем и принятия решений, связанных с личностным развитием, карьерой, семьей и браком и другими межличностными отношениями. Данное определение не описывает содержание процесса консультирования, однако ясно определяет его главную задачу: обучение» [67].

По определению О.О. Андрониковой психологическим консультированием называется «профессиональная помощь человеку в поиске

разрешения жизненных трудностей, оказываемое квалифицированными специалистами – психологами, социальными работниками, педагогами или врачами, прошедшими специальную подготовку» [2].

Групповое психологическое консультирование — разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию [24].

Сейчас консультирование помимо психологии получило широкое распространение в других областях деятельности: социальной работе, педагогике, управлении. В российской науке консультированием называется «организованное взаимодействие между клиентом и консультантом, направленное на разрешение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом» [38].

Р. Кочюнас выделяет основные «положения, относящиеся к сущности процесса консультирования:

- 1) консультирование помогает консультируемому выбрать способ действия по собственному усмотрению;
- 2) консультирование помогает обучаться новому поведению и способствует личностному росту;
- 3) консультирование акцентирует ответственность консультируемого, а консультант создает условия, поощряющие его волевое поведение;
- 4) сердцевиной консультирования является эффективное взаимодействие между консультантом и консультируемым лицом, основанное на философии «клиентцентрированной» терапии» [27].

Позиции консультанта в ходе психолого-педагогического консультирования могут быть различны:

- 1) «консультант как советчик – снабжает клиента информацией по интересующим его вопросам, дает конкретные практические советы;

2) консультант как помощник – его задача – не давать практических советов, а помочь клиенту мобилизовать свои внутренние ресурсы, дать ему почувствовать ответственность за происходящее с ним и принять адекватное решение;

3) консультант как эксперт – показывает варианты решения проблемной ситуации, оценивает вместе с клиентом их эффективность, помогает выбрать лучший» [47].

Выделяется две формы консультирования: «индивидуальная (содержание определяется индивидуальными потребностями консультируемого) и групповая (содержание и цели определяются членами группы)» [63].

«Процесс консультирования включает ряд консультаций – действий профессионального консультанта, направленных на решение конкретных проблем клиента и имеющих определенную смысловую и временную завершенность. Консультации могут быть как разовыми, эпизодическими, так и выстроенными в определенную систему. Система консультаций по своей логике отражает основные этапы процесса консультирования» [43].

Исследование генезиса понятия психологического консультирования в работах отечественных и зарубежных ученых позволило сделать вывод, что психологическим консультированием можно назвать процесс оказания профессиональной практической и информационной помощи людям, нуждающимся в ней, проводимых в индивидуальной и групповой форме.

Рассмотрим различные направления психологического консультирования. Так, психоаналитическое направление, основанное З. Фрейдом, ориентировано на проработку бессознательных структур личности. Адлеровское консультирование касается вопросов достижения жизненных целей и задач.

В рамках бихевиоризма, основоположниками которого являются Э. Торндайк, Дж.Б. Уотсон, Б.Ф. Скиннер, делается акцент на формировании

конструктивного поведения личности. Основная идея рационально-эмоциональной терапии А. Эллиса — наличие рационального мышления, создающего основу поведения.

Клиентцентрированная терапия К. Роджерса базируется на теории о стремлении личности к самоактуализации и совершенству. Экзистенциальная психотерапия, основоположником которой считают С. Кьеркегора, направлена на поиск и обретение смысла жизни.

В современной психологии гештальт-терапия занимает одно из ведущих мест, в большинстве стран мира это направление относят к высокоэффективным методам психотерапии. Гештальт-терапия базируется на концепции осознания. Как полагает один из основателей направления Ф. Перлз, осознание само по себе целебно.

Ответственность психолога-консультанта состоит в усилении познания клиента здесь и сейчас на разных уровнях (физическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом и духовном). Эту цель можно достичь в процессе эксперимента. Эксперимент — одно из ведущих понятий гештальтпсихологии. Это событие, происходящее «здесь и теперь», позволяющее прикоснуться к новому опыту и для клиента, и для психолога.

Эксперимент, по мнению И. Польстера, не требует сценария и является импровизацией, он развивается из обычного взаимодействия между психологом и клиентом. Основой гештальт-эксперимента является действие. Основная цель эксперимента — расширить или повысить «сознавание-замечание того, что вы делаете и как вы это делаете».

Метод эксперимента, в отличие от жизни, предлагает особую безопасную среду взаимодействия, в которой травматизация клиента может быть предупреждена или предотвращена. И. Польстер и М. Польстер отмечают, что в ситуации эксперимента человек может мобилизовать себя перед лицом актуальных требований жизни, отыгрывая свои невыношенные чувства и

действия в относительной безопасности. Безопасность достигается тем, что рискованные действия пациента получают поддержку от консультанта, который поощряет его или побуждает к риску, в зависимости от того, что уместно в конкретный момент.

Гештальт-эксперимент может начинаться при соблюдении следующих условий: во-первых, когда между психологом и клиентом состоялся контакт, во-вторых, после того, как психолог и клиент пришли к взаимопониманию того, в чем именно заключается сложность, проблема, затруднение последнего, в-третьих— по выявлении запроса клиента и его фрустрированной потребности. Наконец, четвертым условием является понимание цели клиентом и формулировка им желаемого результата работы. Эксперимент направлен на то, чтобы клиент получил новый опыт. Как действовать и чувствовать по-старому, он уже знает, на эти «грабли» неоднократно наступал. Но он не знает, как можно по-другому. В жизни попробовать что-то другое он не может, иначе давно бы уже это сделал.

Поэтому важно ощутить новый опыт, прожить его в безопасной ситуации, с психологом, который обязательно поддержит. Психолог выделяет несколько компонентов и фигур из числа названных клиентом и привлекает к ним внимание, создавая композицию эксперимента. Эксперимент позволяет сделать композиции достаточно абстрактных эпизодов душевной жизни предметно обозначенными, размещенными в физическом пространстве (используются игрушки, специальные подушки, предметы мебели).

Эффект проецирования переживания в физическое пространство соответствует идее «посмотреть на ситуацию со стороны». Терапевт во время экспериментирования наблюдает за происходящим и дает клиенту одобрение и поощрение нового поведения и новой инициативы, одновременно помогая прояснить и называть переживания. Клиент сталкивается с неожиданной ситуацией, когда его фрустрируют в его защитном поведении, но

поддерживают в его человеческих переживаниях. В результате клиент обнаруживает, что он пошел на риск и получил новый опыт.

Следствием успешного эксперимента становится возможность выбора: подчиняться обстоятельствам или настаивать на своем. При этом клиент принимает решение: хочет ли он быть рядом с тем, кто вот так к нему относится, или что с ним не так, если он таким образом воспринимает эту ситуацию. Как итог, для клиента откроется новая возможность поиска такого компромисса, который позволит и сохранить безопасность, т.е. отношения привязанности с объектом, и проявить свою инициативу, т.е. внести изменения в «правила игры», в результате чего может быть заключен новый «договор» с объектом, учитывающий обнаружившиеся различия между партнерами и интересами каждого. Клиент начинает все глубже осознавать, каким образом он сам формирует отношения и затевает конфликты.

Таким образом, психологическое консультирование представляет собой профессиональную помощь человеку в поиске разрешения жизненных трудностей, оказываемое квалифицированными специалистами – психологами, социальными работниками, педагогами или врачами, прошедшими специальную подготовку. Групповое психологическое консультирование — разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию.

Выводы по Главе 1

Страх представляет собой эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг.

Страх может вызвать у одних оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность, в отдельных случаях с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживается двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения. Также отмечается, что наряду с избеганием или отстранением от пугающего объекта могут наблюдаться и осторожные попытки его исследования.

Страх является врожденной базовой эмоцией, которая сигнализирует человеку о реальной или возможной опасности, и если абсолютно здоровый человек, если все в порядке с его психикой, то человеку просто нужно чувствовать страх - это защитный механизм.

В повседневной жизни страх воспринимается как негативное явление, поскольку переживание страха вызывает у человека неприятные ощущения, а в науке психологии страх принадлежит именно к негативным чувствам. Субъективно страх может переживаться как предчувствие, неуверенность, как полная незащищенность, ненадежность своего положения, как чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза (физическая и психологическая) своему существованию.

Существуют различные причины страха, может быть, как присутствие чего-либо угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность. Страх может возникнуть, если событие не происходит в ожидаемом месте и в ожидаемое время. Он, может, вызывается объектом, но что бывают и беспредметные страхи.

В профессии психолога – консультанта важны его личностные особенности. К личностным особенностям психотерапевта можно отнести: жизненный опыт и зрелость, аутентичность, открытость, вовлеченность и страсть к жизни, любопытство и желание понять других людей, себя и мир, способность к самотрансцендентности, вера в безусловный смысл человеческого существования, высокий уровень самопознания и способность к саморефлексии, гибкость, реалистичность и преданность правде, способность выстраивать доверительные отношения с клиентом, интерес к философии, этике и религии. Процесс консультирования включает ряд консультаций – действий профессионального консультанта, направленных на решение конкретных проблем клиента и имеющих определенную смысловую и временную завершенность. Консультации могут быть как разовыми, эпизодическими, так и выстроенными в определенную систему.

Исследование генезиса понятия психологического консультирования в работах отечественных и зарубежных ученых позволило сделать вывод, что психологическим консультированием можно назвать процесс оказания профессиональной практической и информационной помощи людям, нуждающимся в ней, проводимых в индивидуальной и групповой форме.

Начинающий психолог–консультант, в отличие от более опытного коллеги, в большей степени фокусирует внимание на себе. У него часто возникает чувство тревоги по поводу собственной компетенции. Присутствуют трудности в описании, концептуализации клиента. Сложности могут вызывать постановки клинического или процессуального диагноза. Поскольку собственный опыт еще отсутствует, а чужой не совсем понятен. Также отмечаются трудности в планировании шагов в консультировании. Одновременно с этим присутствует высокий энтузиазм. Психолог-консультант испытывает интерес к клиенту, хочет ощутить себя важным и значимым. Он склонен подражанию манерам своего наставника.

Психологическое консультирование представляет собой профессиональную помощь человеку в поиске разрешения жизненных трудностей, оказываемое квалифицированными специалистами – психологами, социальными работниками, педагогами или врачами, прошедшими специальную подготовку. Групповое психологическое консультирование — разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию.

Глава 2. Экспериментальное исследование преодоления страха у начинающих психологов-консультантов в процессе группового консультирования

2.1. Организация исследования

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс консультативных мер обеспечивающих начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием.

База исследования: Начинающие психологи-консультанты, проходящие обучение в магистратуре, а также специалисты, проходящие дополнительное профессиональное обучение по гештальт-терапии в возрасте 23- 56 лет. Для некоторых респондентов это первая трудовая деятельность, для других смена основной деятельности. В исследовании приняло участие 16 чел.

Задачи исследования:

1. Провести констатирующее исследование уровня тревожности, наличия, интенсивности, уровня страхов психологов- консультантов;
2. Разработать и апробировать комплекс консультативных мер, которые обеспечивают начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием;
3. Провести контрольное исследование уровня тревожности, наличия, интенсивности, уровня страхов психологов - консультантов;
4. Проанализировать результаты исследования, сделать выводы.

На основе анализа научной литературы по проблеме исследования мы составили таблицу критериев диагностики страхов начинающих психологов-консультантов (табл. 2.1.1.)

Критерии и уровни проявления страхов начинающих психологов-консультантов

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методики диагностики
Объект страха: страх ошибки (неудачи)	<p>Неспособность действовать без волнения и паники в значимо-важной ситуации, в том числе и уже в знакомой ситуации. Например, при консультации со знакомым клиентом, при хороших знаниях на экзамене и т.д. В значимо-важных обстоятельствах появляется ощущение тревоги, беспокойства, теряется дар речи, проявляются различные вегетативные симптомы — покраснение кожи лица, побледнение, дрожь тела, потливость. В поведении проявляется избегание новых ситуаций.</p>	<p>Неспособность действовать без волнения и паники в относительно новой ситуации – например, на собеседовании, на экзамене или во время знакомства с новым человеком. В незнакомых обстоятельствах ощущение тревоги, беспокойства, при которых возможны действия. Новых ситуаций не избегает, но испытывает страх, волнение.</p>	<p>Способен действовать без волнения и паники в относительно новой ситуации – например, на собеседовании, на экзамене или во время знакомства с новым человеком. В незнакомых обстоятельствах, Нет ощущений тревоги и беспокойства. В новых ситуациях испытывает радость, азарт, интерес.</p>	<p>1. Модифицированная методика незаконченных предложения Сакса 2. «Социальные страхи» Грошева Л.Н. шкала «Страх неудачи» 3. Опросник «страх ошибки»</p>

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методики диагностики
Объект страха: страх (негативной) оценки	Робость в разговорах и при встречах с незнакомыми людьми, проявляется в неловких движениях рук и ног, отводе взгляда. Неспособность контролировать голос в присутствии других людей, в плохой осанке и памяти. Отсутствие твердости в принятии решений и способности определенно выразить свое мнение. Избегание сложностей и затруднений. Согласие с другими без тщательного анализа их мнения. Подражание другим в одежде, речи и манерах.	В основном уверенность в разговорах и при встрече с незнакомыми людьми, отсутствие неловких движений рук и ног, взгляд при разговоре он отводится. В основном способен контролировать голос, осанку в присутствии других людей. Решение принимаются самостоятельно, однако присутствуют сомнения в его правильности. Избегание сложностей и затруднений. Возможно согласие с другими без тщательного анализа их мнения, для избегания возможных конфликтов.. Возможно подражание другим в одежде, речи и манерах.	Отсутствие страха разговорах и при встрече с незнакомыми людьми, неловких движениях рук и ног, отводе взгляда. Способность контролировать голос, тело в присутствии других людей, память работает нормально. Твердости в принятии решений и способности определенно выразить свое мнение. Сложности и затруднения не избегаются. Конфликты с людьми проясняются. Опора на свое мнение в различных сферах жизни. .	1. Модифицированная методика незаконченных предложения Сакса 2. «Социальные страхи» Грошева Л.Н. шкала «Страх неприятия» 3. Диагностика мотивов аффилиации (А.Мехрабиан)
Объект страха: страх ответственности	Паническая боязнь не справиться с поставленной	Присутствует страх не справиться с поставленной	Отсутствие страха не справиться с поставленной	1. Модифицированная методика незаконченных предложения

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методики диагностики
	или самостоятельно взятой на себя задачей, неконтролируемой тревогой по поводу возможной ошибки или неуспеха. повышенная критика к себе на уровне самобичевания; избегание любых ситуаций, где возникает неопределенность (освоение нового, деловые знакомства, разработка проекта, контроль); ощущение безысходности при малейших трудностях и препятствиях; низкая терпимость к любым критическим замечаниям.	или самостоятельно взятой на себя задачей, возможна тревога по поводу возможной ошибки или неуспеха. В некоторых ситуациях возможна повышенная критика к себе на уровне самобичевания; ситуации неопределенности (освоение нового, деловые знакомства, разработка проекта, контроль) не избегаются, но могут вызывать негативные чувства; трудности и препятствия вызывают ощущение несправедливости, низкая терпимость к любым критическим замечаниям.	или самостоятельно взятой на себя задачей, неуспех или возможная ошибка не вызывают тревог, отсутствие повышенной самокритики к себе, не избегает ситуаций, где возникает неопределенность, при трудностях и препятствиях есть уверенность, что человек справиться, к критике относиться терпимо.	Сакса 2.«Социальные страхи» Грошева Л.Н. шкала «Страх самостоятельно»
Интенсивность физиологических проявлений страха	Ужас, паника, Повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение,	Присутствуют чувство страха, контроль над ситуацией может теряться	Проявления страха незначительные, контроль над ситуацией не	1. Модифицированная методика незаконченных предложения Сакса

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методики диагностики
	<p>диарея, расширение и сужение зрачков, недержание мочи, бегающий взгляд. Теряется адекватность и контроль над ситуацией, происходит внутреннее оцепенение и онемение (ступор). человек становится суетным и гиперактивным, ему необходимо всегда куда-то бежать, поскольку невыносимо пребывать наедине с объектом или проблемой страха.</p>	<p>на непродолжительное время, умеренные проявления страха, есть возможность действовать.</p>	<p>теряется, действия адекватны ситуации</p>	<p>2. Шкала тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г.</p>
Реакция страха	<p>Основная реакция страха — замирание. В ситуации, вызывающих страх, теряется адекватность и контроль над ситуацией, происходит внутреннее оцепенение и онемение (ступор).</p>	<p>Основная реакция страха — бегство. В ситуации, вызывающих страх, человек становится суетным и гиперактивным, ему необходимо всегда куда-то бежать, поскольку невыносимо пребывать наедине с</p>	<p>Основная реакция страха — борьба. В ситуации, вызывающих страх, человек нацелен на преодоление страха и выполнения необходимых действий, может проявляться агрессивность</p>	<p>1. Модифицированная методика незаконченных предложения Сакса</p>

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методики диагностики
		объектом или проблемой страха.		
Уровень тревожности	Тревога возникает часто, в различных ситуациях человек склонен воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности, оценки его компетентности.	Тревога периодически возникает, в некоторых ситуациях человек склонен проявлять беспокойство без явной причины	В основном, тревога отсутствует, Возможно депрессивное состояние с низким уровнем мотивации, а также вытеснение высокого уровня тревоги.	1.Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина; 2.Шкала тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г

Методики исследования:

- Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина;
- Шкала тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г.
- Опросник «Социальные страхи» (автор Грошева Л.Н, 2003)
- Опросник «Страх ошибки»
- Диагностика мотивов аффилиации (А.Мехрабиан)
- Методика «Незаконченные предложения»

Описание методик.

Для определения уровня самооценки использовалась методика оценки *уровня тревожности Спилберга - Ханина.*

Методика диагностики самооценки Спилберга - Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана ч.Д. Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л. Ханиным. Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определяются личностная и ситуационная тревожность.

Испытуемым предлагалась инструкция: «Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираются ответы из четырех возможностей («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы выбираются из следующих четырех вариантов («Никогда»; «Почти никогда»; «часто»; «Почти всегда»).

Сумма баллов по шкалам ситуационной и личностной тревожности, считается в соответствии со следующим к методике оценки тревожности. Уровень ситуационной тревожности вычисляется по формуле:

$$T_p = \sum_{сп} - \sum_{со} + 50, \text{ где:}$$

T_p - показатель реактивной тревожности;

$\sum_{сп}$ - сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

$\sum_{со}$ - сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$$T_l = \sum_{лп} - \sum_{ло} + 35, \text{ где:}$$

Тл - показатель личностной тревожности;

Σлп - сумма баллов по прямым вопросам (22, 23, 24, 25, 28,29,31,32,34,35,37,38,40);

Σло - сумма баллов по обратным вопросам (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При этом показателями уровней тревожностей будут

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору.

Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

Для измерения физических симптомов страха мы использовали *Шкалу тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г.*

Опросник содержит 60 высказываний, в случае согласия с утверждением респонденту необходимо ответить «Да», в противном случае – «Нет». Опросник дополнен шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого. Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню тревоги;

5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню тревоги;

0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

Для определения объекта страхов личности исследуемых мы использовали опросник «Социальные страхи», который представлен в приложении А.

Опросник «Социальные страхи» (Приложение А) выявляет наличие определенных социальных страхов и включает пять шкал: шкала «Страх неудачи и поражения», шкала - «Страхи непринятия и подавления», шкала «Страхи потери», шкала «Страхи самостоятельности», шкала - «Страхи коммуникации (социальных контактов). Опросник имеет сорок шесть утверждений, каждое из которых предлагается оценить и выбрать один из шести вариантов ответов:

- 0 — такого страха у меня никогда не было
- 1. — наверное такие мысли у меня были, но конкретной ситуации вспомнить не могу
- 2. — крайне редко мне приходилось переживать такой страх
- 3. — конечно бывает подобное опасение, но не часто
- 4. — мне часто приходится испытывать такое состояние
- 5. — такой страх присутствует в моей жизни всегда

Опросник «Страх ошибки» предназначен для выявления уровня тревожности человека по отношению к собственным ошибкам. [52]

Текст опросника состоит из двадцати пар фраз, противоположных по смыслу. В каждом случае требуется выбрать одну фразу, которая кажется наиболее соответствующей действительности.

В результате выявляются три уровня «страха ошибки»:

- *Страх ошибки почти полностью отсутствует.* Иногда ошибаться даже нравится, потому что в ошибках рождается новый опыт. Мнением других людей о собственной компетентности озабочен слабо. Старается во всем быть объективным, не склонен к самообману.
- *Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера.* Не заиклен на собственных ошибках, но некоторые из них заставляют надолго задуматься. Довольно сильно заботит мнение других людей о собственной компетентности. В эмоционально значимых вещах часто теряет объективность, что частенько приводит к самообману.
- *Выраженный страх ошибки.* Заикленность на собственных ошибках. В случае ошибки может часами и даже днями переживать по этому поводу. Ощущения от ошибки настолько бывают болезненными, что человек всеми силами пытается найти себе хоть какое-то оправдание. Весь успех своей жизни связывает с собственным имиджем, с тем, как он выглядит в глазах других людей. Сильно выраженная способность к самообману. Многие вещи делает исключительно из иррационального стремления избежать любых ошибок.

Диагностика мотивов аффилиации (А.Мехрабиан):

Данный тест предназначен для диагностики двух мотивов личности: стремления к принятию окружающими людьми (СП) и страха быть отвергнутым другими людьми (СО). Таким образом, тест состоит из двух шкал: шкалы СП и шкалы СО. (приложение 5)

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. чтобы оценить степень согласия или несогласия с каждым из утверждений, используется следующая шкала:

- + 3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

На основе двух индексов СП и СО выделяются четыре типа мотивов. Для этого суммарные баллы всей выборки ранжируются как по шкале СП, так и по шкале СО. Далее выделяются четыре группы испытуемых:

- высокий – низкий (СП выше медианы, СО ниже медианы);
- низкий-низкий (СП ниже медианы, СО ниже медианы);
- высокий-высокий (СП выше медианы, СО выше медианы);
- низкий – высокий (СП ниже медианы, СО выше медианы)

Для испытуемых группы «*высокий-низкий*» характерен мотив «стремление к принятию группой», а для испытуемых группы «*низкий-высокий*» – мотив «страх отвержения». У испытуемых двух других групп интенсивность этих мотивов приблизительно одинакова, что может свидетельствовать о наличии у них внутреннего дискомфорта, напряженности.

У группы «высокий-высокий» страх быть отвергнутым группой препятствует удовлетворению их потребности в принятии, в общении с другими людьми.

Нас в исследование будет интересовать шкала СО.

Метод незаконченных предложения Сакса (Sacks Sentence Completion Test, SSCT) был разработан Джозефом М. Саксом в 1950 г. Методика основана на дополнении (требуется завершить предложенный рассказ, предложения и т.п.). Методика "незаконченных предложений" является вариацией техники словесных ассоциаций. Она уменьшает количество ассоциаций, вызываемых отдельным словом, дает возможность лучше определять контекст, проникать в тон, качество установок и специфические объекты или области внимания, она предоставляет большую свободу и большую вариативность ответов индивида и отражает большой объем поведенческого мира респондента. В нашем случае был применен модифицированный вариант методики, включающий 25 незаконченных предложений, характеризующих в той или иной степени чувство страха или отношение к ситуациям, вызывающим страх, тревогу. Для исследования системы отношений психологов-консультантов к ситуациям, вызывающим страх, тревогу нами был разработан модифицированный вариант методики «незаконченные предложения», который включает в себя следующие блоки (см. приложение 6).

1. Страх ошибки – предложения № 1, 6, 11, 16, 21.
2. Страх негативной оценки – предложения № 2, 7, 12, 17, 22.
3. Страх разоблачения – предложения № 3, 8, 13, 18, 23.
4. Физиологические проявления страха – предложения № 4, 9, 14, 19, 24.
5. Реакция страха – предложения № 5, 10, 15, 20, 25.

При обработке данных был использован качественный и количественный анализ. Были применены такие оценки:

- +1 балл - положительное отношение к задаваемой ситуации в предложении
- 0 баллов - нейтральный по смыслу ответ - отношение не выражено или непонятен его эмоциональный знак;
- -1 балл - отрицательное отношение.

Количественный показатель подсчитывался для каждой сферы отдельно в виде общей суммарной оценки каждого из 5-х входящих в нее предложений. Его теоретическая величина могла располагаться в пределах от +5 до -5.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Результаты исследования уровня тревожности по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина

В результате исследования уровня ситуационной и личностной тревожности по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина были получены следующие результаты (Приложение Б).

По результатам была составлена сводная таблица (см. табл.2.2.1).

Таблица 2.2.1

Сводная таблица результатов диагностики уровня ситуационной и личностной тревожности

Уровень тревожности	Ситуационная тревожность	Личностная тревожность
Высокий	43,75%	31,25%
Средний	56,25%	68,75%
Низкий	0%	0%

Анализ результатов показал, что в группе респондентов 43,75 % показали высокий уровень ситуационной тревожности, 56,25 % имеют средний уровень, 0 % имеют низкий уровень ситуационной тревожности.

При исследовании личностной тревожности был получен следующий результат: 31,25 % респондентов имеют высокий уровень личностной тревожности, 68,75 % показали средний уровень личностной тревожности, 0 % имеют низкий уровень личностной тревожности (рис. 2.2.1).

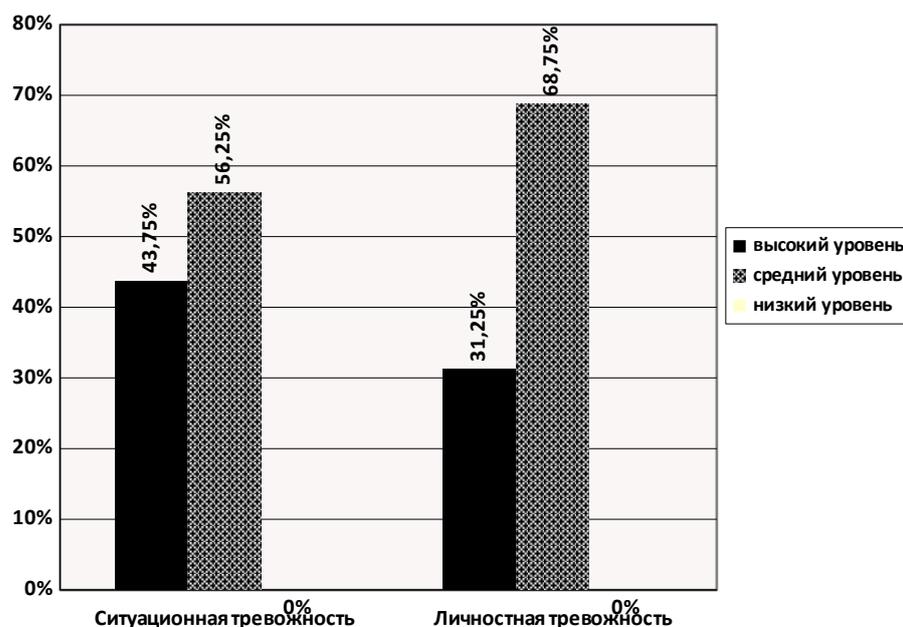


Рис. 2.2.1. Результаты исследования уровня ситуационной и личностной тревожности по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина

Таким образом, большинство респондентов имеют средний или высокий уровень ситуационной тревожности, они скованны и напряжены, чаще волнуются по поводу возможных неудач, находятся в состоянии возбуждения, чем респонденты с низким уровнем ситуационной тревожности.

Также достаточно много респондентов имеют высокий уровень личностной тревожности, они более раздражительны, легко расстраиваются, их чаще тревожат возможные трудности, они склонны все воспринимать близко к сердцу, чем респонденты со средним и низким уровнем тревожности.

Результаты исследования уровня выраженности страха ошибки по опроснику «Страх ошибки»

Результаты исследования страха ошибки, используя опросник «страх ошибки» представлены в приложении Б.

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл.2.2.2).

Сводная таблица результатов диагностики страха ошибки

Уровень страха ошибки	Количество респондентов (в %)
Страх ошибки отсутствует	18,75%
Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера	81,25%
Выраженный страх ошибки	0%

Анализ результатов исследования показал, что в группе у 18,75 % отмечается отсутствие страха ошибки. Этим испытуемым иногда ошибаться даже нравится, потому что в ошибках рождается новый опыт, при этом их мало интересует мнение других людей о собственной компетентности.

81,25 % имеют средний уровень показателя страха ошибки, данные респонденты не заиклены на собственных ошибках, но некоторые из них заставляют надолго задуматься. Их довольно сильно заботит мнение других людей о собственной компетентности.

Результаты исследования уровня показателя страха ошибки были отображены на диаграмме (рис. 2.2.3).

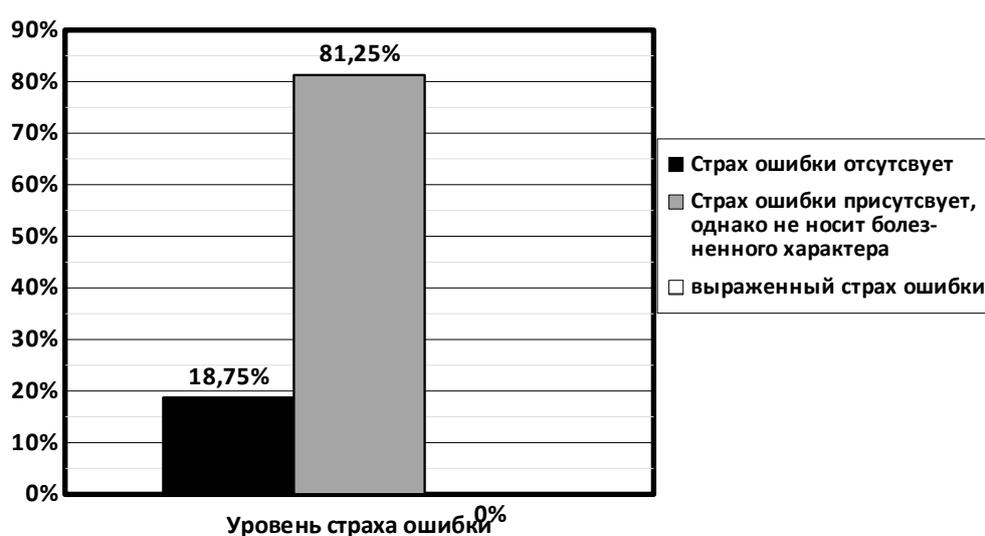


Рис. 2.2.3. Результаты исследования уровня показателя страха ошибки

Таким образом, можно констатировать, что большинство респондентов, имеют средний уровень показателя страха ошибки.

Результаты исследования уровня выраженности социальных страхов опроснику «Социальные страхи»

Для определения уровня страха ошибки, страха негативной оценки, страха ответственности мы использовали опросник «Социальные страхи»

Результаты исследования уровня страха ошибки, страха негативной оценки, страха ответственности респондентов отображены в Приложении Б.

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл.2.2.3).

Таблица 2.2.3

Сводная таблица результатов диагностики уровня социальных страхов

Вид страха	Уровень	Количество респондентов (в %)
Страх ошибки (неудачи)	Высокий	56,25%
	Средний	37,5%
	Низкий	6,25%
Страх негативной оценки (непринятия)	Высокий	56,25%
	Средний	43,75%
	Низкий	0%
Страх самостоятельности и	Высокий	31,25%
	Средний	50
	Низкий	18,75%
Страх потери	Высокий	68,75%
	Средний	25,00%
	Низкий	6,25%
Страх коммуникаций	Высокий	50,00%
	Средний	50,00%
	Низкий	0%

Результаты исследования социальных страхов респондентов показали, что в группе 56,25 % показали высокий уровень страха неудачи. Данные

респонденты мало способны действовать без волнения и паники в значимо-важных для них ситуациях. В обстоятельствах, имеющих важное значение, у испытуемых появляется ощущение тревоги, беспокойства, может теряться дар речи, могут проявляться различные вегетативные симптомы — покраснение кожи, дрожь тела, потливость, и т. д. Причем уровень проявления симптомов также высок и мало управляем человеком, это в свою очередь приводит к ошибкам, т. е. к тому, чего они боятся. Уровень страха настолько высок, что часто они стараются избегать ситуаций, в которых возможны ошибки.

37,5 % имеют средний уровень страха неудачи.

Данные респонденты испытывают волнение и беспокойство, в ситуациях, где возможны ошибки или неудачи, также возможны физиологические проявления страхов, в то же время эти ситуации не избегаются, несмотря на проявления страха они способны действовать в заданных условиях, способны контролировать свои мысли и действия в значимо-важных для себя ситуациях.

6,25 % показали низкий уровень страха .

Это весьма уверенные и уравновешенные люди с низким уровнем тревожности. Способны действовать без волнения и паники в относительно новых или значимо-важных обстоятельствах – например, на собеседовании, на экзамене или во время знакомства с новым человеком. В незнакомых обстоятельствах испытывают радость, азарт, интерес, у них отсутствует ожидание провала, ошибки.

Результаты исследования уровня страха неудачи в группе были отображены на диаграмме (рис. 2.2.4).

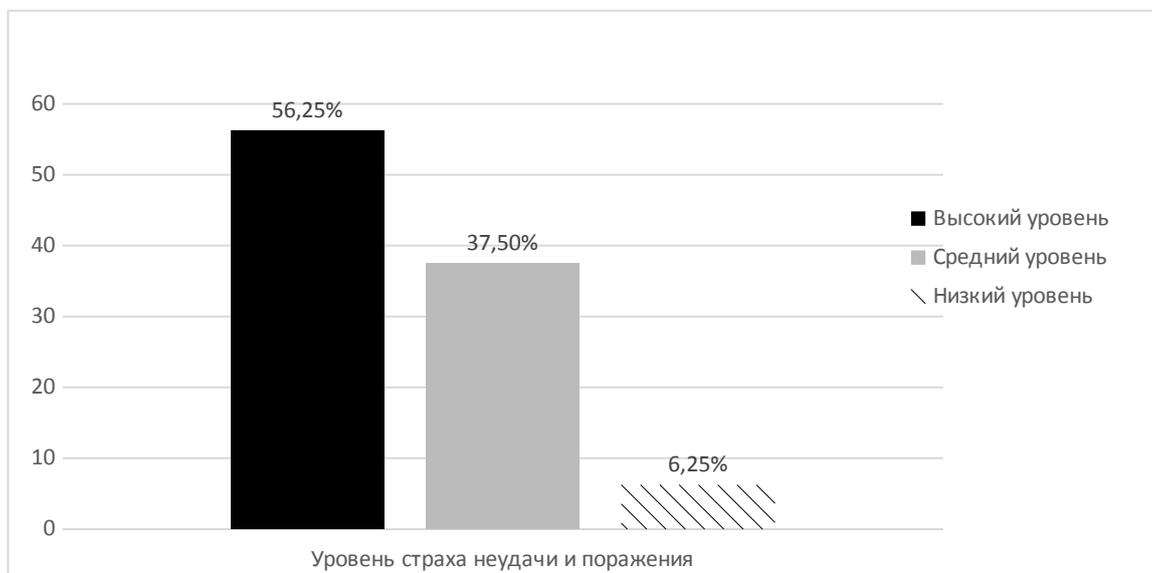


Рис. 2.2.4. Результаты исследования уровня страха ошибки (неудачи) по методике «Социальные страхи»

По результатам исследования можно констатировать, что в группе среди начинающих психологов-консультантов 56,25 % респондентов имеют высокий уровень проявления страха негативной оценки. 43,75 % имеют средний уровень страха неудачи, 0 % показали низкий уровень данного страха.

Результаты исследования уровня страха негативной оценки (непринятия) были отображены на диаграмме (рис. 2.2.5).

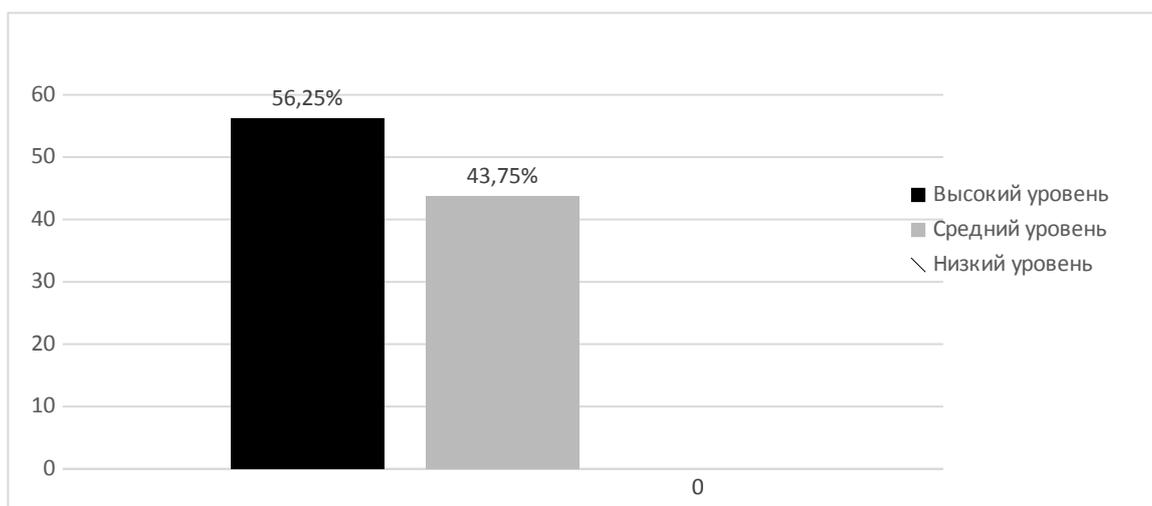


Рис. 2.2.5. Результаты исследования уровня страха негативной оценки (непринятия) по методике «Социальные страхи»

В результате исследования показано, что 31,25 % респондентов имеют высокий уровень проявления самостоятельности. 50% имеют средний уровень данного страха, 18,75 % показали низкий уровень страха самостоятельности.

Результаты исследования уровня страха самостоятельности были отображены на диаграмме (рис. 2.2.6).

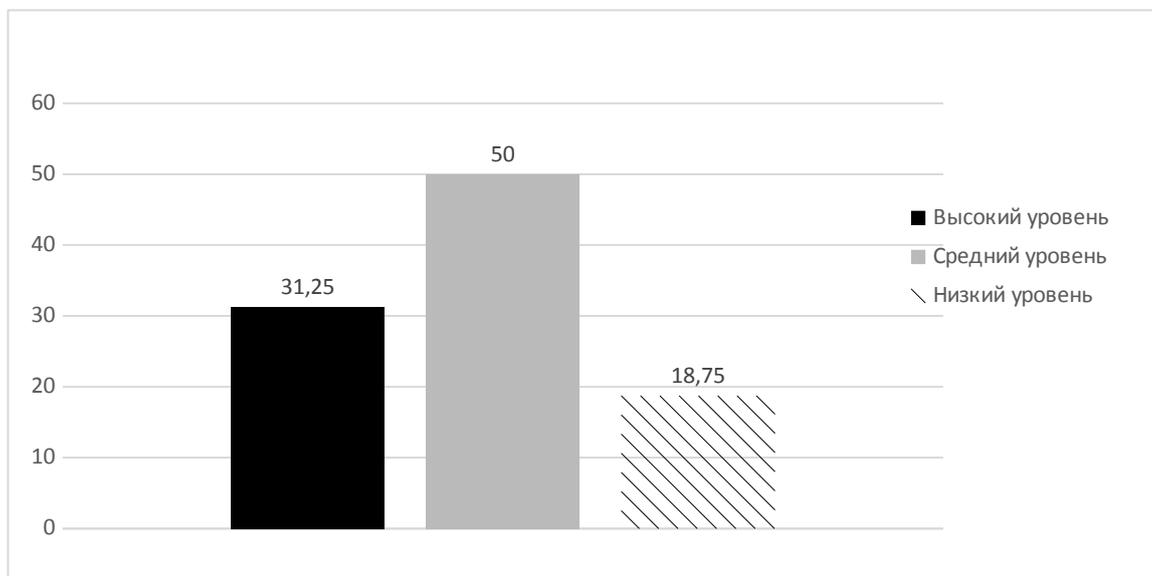


Рис. 2.2.6. Результаты исследования уровня страха самостоятельности (ответственности) по методике «Социальные страхи»

Результаты исследования уровня тревожности по шкале тревожности Тейлора (MAS), в адаптации Норакидзе В.Г.

Для измерения физических симптомов страха мы использовали Шкалу тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г.

Результаты исследования уровня проявления физических симптомов страха отображены в Приложении Б.

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл. 2.2.4).

Сводная таблица результатов диагностики проявление тревожности по методике « Шкала тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г. »

Уровень	Количество респондентов (в %)
Очень высокий	0
Высокий	0
Средне-высокий	62,50
Средне-низкий	37,50
Низкий	0

В результате исследования показано, что в группе 62,5% респондентов имеют средний уровень с тенденцией к высокому физиологических проявлений страха, 37,5% - средне-низкий уровень, высокий и низкий уровни не были зафиксированы по результатам исследования.

Результаты исследования уровня проявлений тревожности были отображены на диаграмме (рис. 2.2.7).

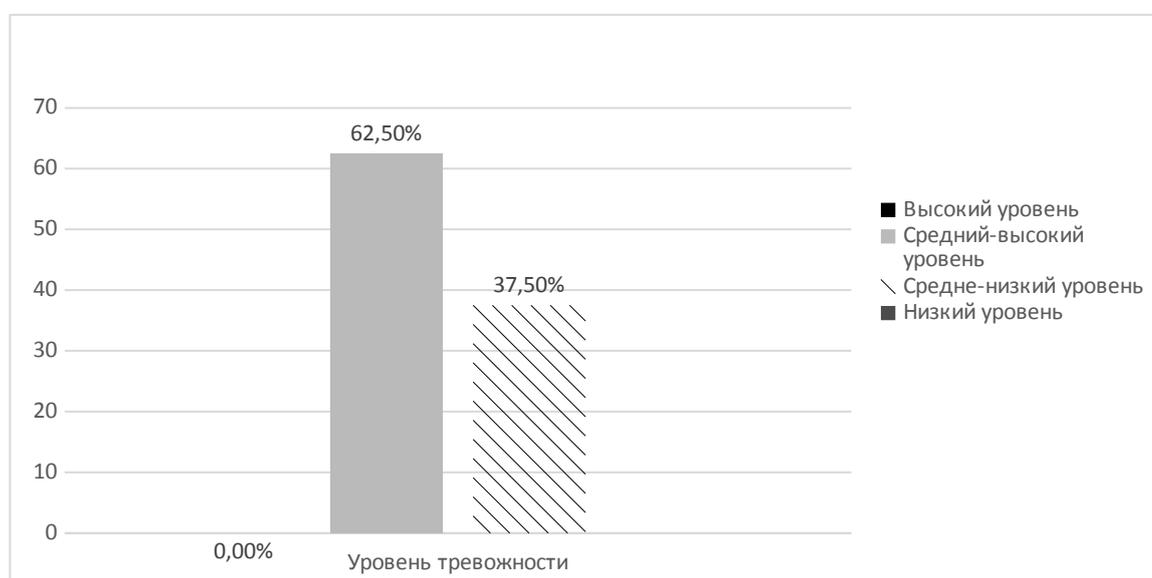


Рис. 2.2.7. Результаты исследования уровня тревожности по шкале тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г.

Результаты исследования, полученные по методике «Незаконченные предложения»

Модифицированная методика незаконченных предложения Сакса нами использовалась для определения уровня страха ошибки, страха негативной оценки, страха ответственности, уровня проявления страха, а также реакции страха. Результаты исследования отображены в Приложении Б. По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл. 2.2.5).

Таблица 2.2.5

Сводная таблица результатов диагностики «Незаконченные предложения»

Вид страха	Уровень	Количество респондентов (в %)
Страх ошибки (неудачи)	Высокий	12,5
	Средний	68,75
	Низкий	18,75
Страх негативной оценки (непринятия)	Высокий	37,5
	Средний	37,5
	Низкий	25
Страх ответственности	Высокий	6,25
	Средний	12,5
	Низкий	81,25
Уровень проявлений страха	Высокий	56,25
	Средний	43,75
	Низкий	0%
Реакция страха	Высокий	12,5
	Средний	68,75
	Низкий	18,75

Результаты исследования, полученные по методике диагностики мотивов аффилиации (А.Мехрабиан):

С помощью методики диагностики мотивов аффилиации (А.Мехрабиан) можно установить насколько мотивы личности - стремления к принятию

окружающими людьми и страх быть отвергнутым, влияют на ее поведение. В исследовании нас особенно интересовал уровень страха быть отвергнутым. Этот страх также назвать страхом непринятия или страхом негативной оценки. Результаты исследования отображены в Приложении Б. По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл.2.2.6).

Таблица 2.2.6

Сводная таблица результатов диагностики уровня мотивов аффилиации

Уровень	Мотив «стремление к принятию» (СП)	Мотив «Страх отвержения» (СО)
Высокий	25%	18,75%
Средний	75%	81,25%
Низкий	0%	0%

Результаты исследования по методике А.Мехробиана показывают, что среди начинающих психологов-консультантов для 75 % мотив «страх быть отвергнутым» имеет среднюю степень выраженности в поведении испытуемых, т.е для таких людей достаточно важно мнение окружающих людей, но при этом возможное отвержение не является наиглавнейшим мотивом, а у 25 % участников испытаний уровень этого мотив высок, для них «страх быть отвергнутым» имеет большое влияние на поведение, и этот страх влияет на профессиональную деятельность психолога-консультанта, может приводить к сложностям и трудностям. Для 18,75 % участников группы уровень мотива «стремление к принятию» высок, а 81,25 % участников показали средний уровень мотива «стремление к принятию». Высокий уровень мотива СП также может приводить к сложностям в профессиональной деятельности. Испытуемые, у которых значения по шкалам СО и СП высоки, вызывают особенный интерес, у них интенсивность обоих мотивов высока и примерно одинакова, что может говорить о наличии у них внутреннего дискомфорта,

напряженности, при этом страх быть отвергнутым может препятствовать удовлетворению потребности в общении с другими людьми.

Мы обобщили результаты, полученные при проведении комплекса методик, и на основании критериев и уровней проявления страхов получили итоговый результат, представленный в таблице 2.2.7

Таблица 2.2.7

Сводная таблица результатов диагностики страхов и уровня их проявления у начинающих психологов-консультантов

Уровень	Количество респондентов (в %)
Высокий	50
Средний	50
Низкий	0,00%

Таким образом в 50 % имеют высокий уровень страхов, они скованны и напряжены, чаще волнуются по поводу возможных неудач, находятся в состоянии возбуждения, чем респонденты с низким или средним уровнем страха.

Данные респонденты производят впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. Корни многих недомоганий – именно в страхах. Свою жизнь строят либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутреннее избыточное присутствие страха. При реальных угрозах проявляют несоразмерное неистовство, а иногда могут отступить. Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь.

Большинство респондентов имеют средний уровень страхов. Данные респонденты довольно уверены, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у них возникает обычно в

соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части могут легко отслеживать и исправлять. Но иногда скрытая неуверенность может помешать им достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху респонденты представляет собой завидную норму. Они способны сами значительно улучшить свои показатели, и помочь другим.

Респондентов с низким уровнем страха в обеих группах не было. Это весьма уверенные и уравновешенные люди с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда их интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. чтобы их испугать, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем они хорошо чувствуют опасность и умеют на нее отвечать.

2.3. Анализ проведения группового психологического консультирования с начинающими консультантами

Основываясь на результаты констатирующего исследования из числа респондентов нами было выделены две группы: экспериментальная и контрольная, каждая группа включала в себя 8 человек. Результаты превоначального исследования уровня страхов участников экспериментальной группы и контрольной группы представлены в приложении Б, обобщенные результаты показаны в таблице 2.3.1.

Таблица 2.3.1

Сводная таблица результатов диагностики страхов и уровня их проявления у начинающих психологов-консультантов

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	37,50%	62,50%
Средний	62,50%	37,50%
Низкий	0,00%	0,00%

По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе. Для этого мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Расчет коэффициента ранговой корреляции r_s был выполнен по формуле: $r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$, результаты расчетов отображены в Приложении Д.

Расчет коэффициента ранговой корреляции $r_s = -0,065$. Корреляция между показателями не достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, можно констатировать, что в экспериментальной и контрольной группе не существует значимых различий в уровне страха.

Нами был разработан комплекс консультативных мер, которые обеспечат начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием. Данный комплекс был апробирован в экспериментальной группе.

Целью комплекса консультативных мер является становление профессиональных компетенций начинающего психолога-консультанта посредством формирования целостных представлений о формировании психологической готовности к новой деятельности – психологическое консультирование. Психологическая готовность предполагает ориентацию на личностно-доверительное взаимодействие, защиту личности от разрушительных влияний и предупреждение потенциальных угроз, нарушающих психологическую безопасность.

Задачи комплекса консультативных мер:

1) сформировать у начинающих психологов - консультантов знания, умения, навыки, необходимые для построения и реализации психологически комфортной и безопасной среды в ходе консультирования;

2) раскрыть основные виды и формы работы психолога - консультанта по совершенствованию межличностного взаимодействия участников психологического консультирования;

3) способствовать овладению практическими навыками по снижению психологического травматизма, угроз психическому здоровью в психологическом консультировании;

Содержание комплекса консультативных мер:

- Общее представление о психологической безопасности личности;
- Психологическая безопасность и защищенность;

- Подходы к изучению психологической опасности в психологическом консультировании.

-Анализ существующих моделей психологической безопасности в психологическом консультировании;

-Технологии формирования безопасного психологического консультирования;

-Критерии и показатели безопасного психологического консультирования;

- Теоретико-методологические основы деятельности психолога в кризисной ситуации;

- Взаимодействие психолога с субъектами психологического консультирования в кризисной ситуации.

- Характер общения и взаимодействия субъектов психологического консультирования.

Основной формой работы на занятиях являются дискуссии, обсуждение различных ситуаций, предоставленных участниками группы, различные поведенческие эксперименты, направленные на приобретение опыта консультирования в сложных ситуациях, со «сложными» клиентами, в случае если консультант испытывает страх, злость и другие негативные состояния, использование различных техник совладания со страхом, техник на приобретение ресурса. Для этого была составлена серия консультаций. В приложении В представлена программа группового консультирования. Первые консультации были направлены на знакомство участников группы, а также на создание безопасной обстановки в пространстве группы. Для этого использовались различные упражнения и техники знакомства, презентации участников и их состояния. Также использовалось информирование по темам: психологическая безопасность личности, психологическая опасность в консультировании, технологии формирования безопасного психологического

консультирования, действия психолога в «трудной» ситуации и т. д. На каждой консультации были предоставлены различные техники для преодоления страха или поиска ресурсов для борьбы со страхом. В качестве отработки навыка преодоления страха в консультировании в каждой групповой консультации использовалось упражнение «очная интервизия». Помимо отработки навыков консультирования это упражнение было направлено на получение обратной связи и поддержки от участников группы.

Подбирая темы групповых консультаций, мы опирались на обнаруженные при исследовании страхи начинающих психологов-консультантов, а также на обнаруженные при анализе научной литературы способов совладания с этими страхами. Темы консультаций представлены в таблице 2.3.1.

Таблица 2.3.1

Тематический план групповых консультаций

№	Тема консультации
1	Страхи в нашей жизни. Роль и функции страха.
2	Мои ресурсы, что это? Поиск собственных ресурсов, помогающих преодолевать страх.
3	Мои чувства во время работы. Способы регулирования своего состояния во время консультирования.
4	Страх ошибки, его проявления, позитивная и негативная роль страха ошибки.
5	Страх оценки, критики. Проявления, позитивная и негативная роль страха негативной оценки.
6	Уверенность в себе и своих силах. Телесное состояние уверенности.
7	Страх говорить «нет». Его проявления в работе консультанта.

Также в консультациях мы придерживались определенной структуры группового занятия, которая представлена ниже на рис. 2.3.1

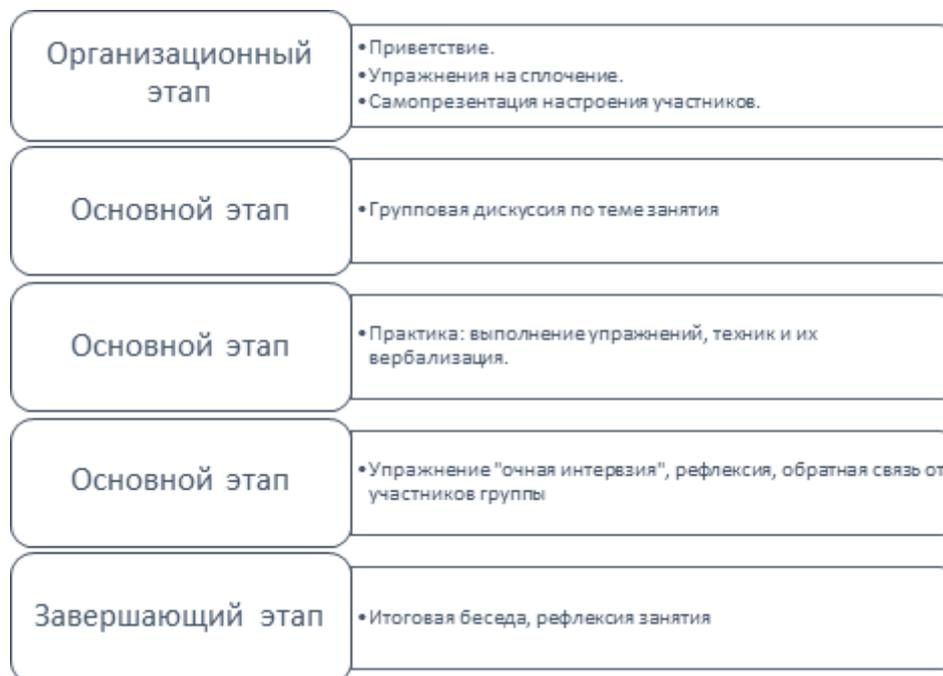


Рис. 2.3.1. Схема структуры групповой консультации

Одна групповая консультация занимала 90-120 минут, занятия проводились 1 раз в неделю, количество консультаций выбрано по числу участников группы, для того, чтобы каждый участник имел возможность побывать в роли консультанта в упражнении «очная интервизия».

Участники экспериментальной группы с интересом отнеслись к консультациям, практически все участники посещали групповые занятия без пропусков, а если пропуски случались, то их причиной были объективные обстоятельства.

Задачей первого занятия было знакомство участников и ведущего группы, создание безопасного пространства группы, введение правил и их обсуждение. Одно из правил, которое выработала группа, поддержанное всеми участниками группы было отключение звука телефонов и активное участие всех участников.

На наш взгляд это говорит о безопасности в группе, об интересе участников к групповому процессу и теме групповых консультаций. Во время групповых дискуссий участники группы делились своими знаниями, своим личным опытом по теме консультации, эффект групповых дискуссий состоял в понимании участниками того факта, что их проблемы и страхи не уникальны, а это в свою очередь снижало напряжение при экспериментах в упражнение «очной интервизии». Во время дискуссий достаточно много времени уделялось теме страха в профессиональной роли консультанта и методом его преодоления. В обратной связи и рефлексии некоторые участники говорили о переносе полученного в ходе консультаций опыта в реальную консультативную практику и делились позитивными изменениями своего состояния при работе с клиентом.

Во время групповых консультаций нами было замечено, что многим участникам достаточно сложно предъявлять свою работу в кругу группы, сложно находить в своей работе те навыки и умения, которые уже выполняются на высоком профессиональном уровне, в то время как то, что не получается участники замечали в первую очередь. Одним из важных моментов в нашем консультативном комплексе была задача научить участников замечать и положительно оценивать свою работу в консультировании.

После апробации комплекса консультативных мер, обеспечивающие начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием, нами было проведено контрольное исследование. В ходе контрольного исследования была проведена повторная диагностика уровня ситуационной, личностной тревожности, уровень страха ошибки, уровня страха (негативной) оценки, проявлений тревожности с использованием тех же методик, что и на контрольном этапе исследования.

В результате повторного исследования уровня ситуационной тревожности были получены следующие результаты (Приложение Д).

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл.2.3.2).

Таблица 2.3.2

Сводная таблица результатов повторной диагностики уровня
ситуационной тревожности

Уровень тревожности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	0 %	37,5%
Средний	87,5 %	62,5%
Низкий	12,5 %	0%

Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе 12,5 % показали низкий уровень ситуационной тревожности, 87,5 % имеют средний уровень, 0% имеют низкий уровень.

В контрольной группе 37,5 % показали высокий уровень ситуационной тревожности, 62,5 % показали средний уровень тревожности, 0% имеют низкий уровень тревожности. Результаты констатирующего и контрольного этапа были отображены на диаграмме (рис. 2.3.1).

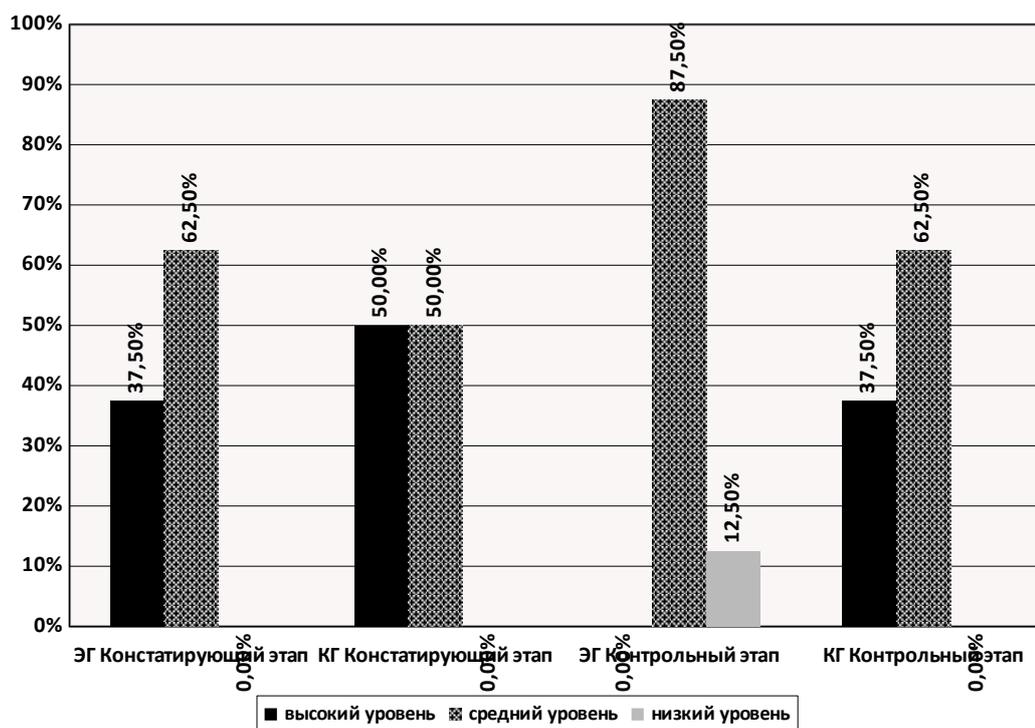


Рис. 2.3.1. Результаты исследования уровня ситуационной тревожности на констатирующем и контрольном этапе исследования

Таким образом, в экспериментальной группе уровень ситуационной тревожности снизился. Количество респондентов с высоким уровнем ситуационной тревожности уменьшилось на 37,5 %, со средним уровнем увеличилось на 25 %.

В контрольной группе положительных изменений не произошло. Количество респондентов с высоким уровнем увеличилось на 12,5%, со средним уровнем уменьшилось на 12,5%.

По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования. Для этого мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты расчетов отображены в Приложении Д. Расчет коэффициента ранговой корреляции $r_s = 0.857$. Корреляция между показателями статистически значима.

Таким образом, можно констатировать, что в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования существуют значимые различия в уровнях ситуационной тревожности. Большинство респондентов в контрольной группе имеют высокий уровень ситуационной тревожности, они скованны и напряжены, чаще волнуются по поводу возможных неудач, находятся в состоянии возбуждения, чем респонденты в контрольной группе.

В результате исследования уровня личностной тревожности были получены следующие результаты (Приложение Д).

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл. 2.3.2).

Таблица 2.3.2

Сводная таблица результатов повторной диагностики уровня личностной тревожности

Уровень тревожности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокая	0%	50%
Средняя	75%	50%
Низкая	25%	0%

Анализ результатов показал, что 75 % респондентов в экспериментальной группе показали средний уровень личностной тревожности, а 25 % участников исследования показали низкий уровень тревожности.

В контрольной группе 50% показали высокий уровень личностной тревожности, 50% средний уровень тревожности, 0 % имеют низкий уровень тревожности. Результаты констатирующего и контрольного исследования отображены на диаграмме (рис.2.3.2).

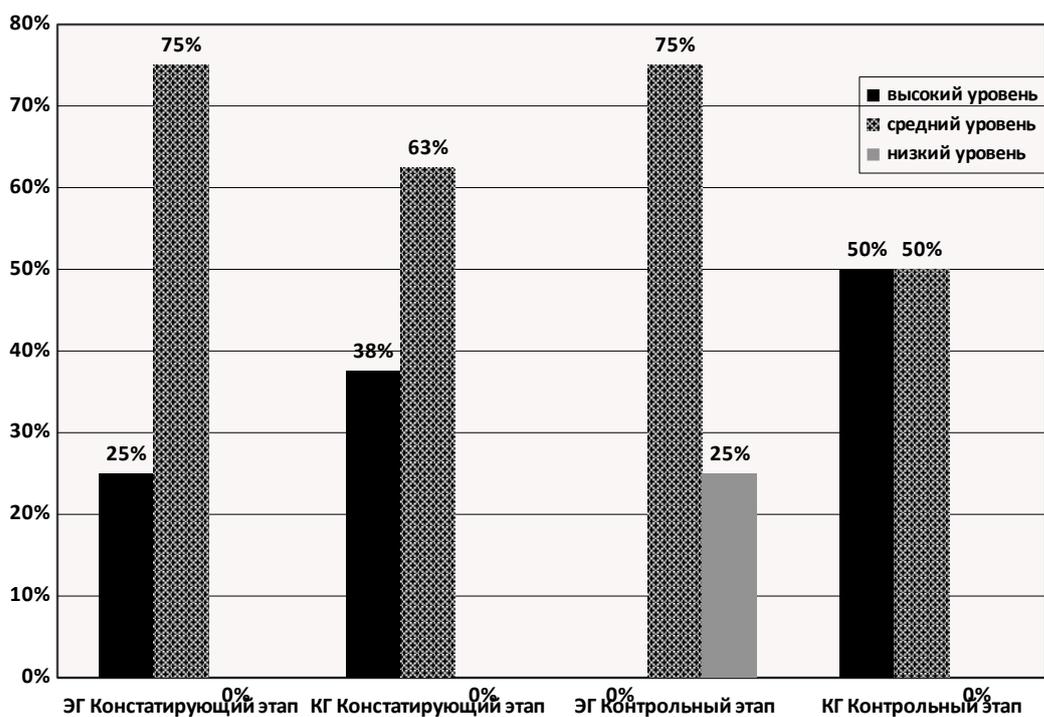


Рис. 2.3.2. Результаты исследования уровня личностной тревожности в экспериментальной и контрольной группе

Таким образом, в экспериментальной группе отмечается значительное снижение уровня личностной тревожности. Количество респондентов с высоким уровнем тревожности стало на 25 % меньше, участников с низким уровнем личностной тревожности стало больше на 25 %. Средний уровень личностной тревожности предполагает как наличие неких страхов, так и интерес к ситуациям, вызывающим страх.

В контрольной группе респондентов с высоким уровнем стало на 12,5 % меньше, со средним уровнем на 12,5 % больше, с низким уровнем респондентов не появилось.

По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе. Для этого мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена (Приложении Д). Коэффициент ранговой корреляции $r_s = 0.768$. Корреляция между показателями статистически значима. Половина

респондентов в контрольной группе имеют высокий уровень личностной тревожности, они более раздражительны, легко расстраиваются, их чаще тревожат возможные трудности, склонные все воспринимать близко к сердцу, чем респонденты в экспериментальной группе.

В результате исследования страха ошибки респондентов были получены следующие результаты (Приложение Д).

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл.2.3.3).

Таблица 2.3.3

Сводная таблица результатов диагностики страха ошибки

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Страх ошибки отсутствует	25%	12,5%
Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера	75%	87,5%
Выраженный страх ошибки	0%	0%

Анализ результатов исследования показал, что в экспериментальной группе у 25 % отмечается пониженный уровень показателя страха. ошибки Данные респонденты не испытывают страхи сделать что-то не так, всегда готовы взяться за новое дело.

75 % имеют средний уровень показателя страха ошибки, у данных респондентов отмечается достаточная интенсивность страха неудачи, однако они могут преодолевать его в случае необходимости, также для них не характерно откладывать, игнорировать неприятные ситуации.

0% показали повышенный уровень показателя страха ошибки. Для таких людей отмечается повышенная интенсивность страха неудачи, страха «перед

экзаменом», любая важная для них ситуация вызывает неприятные переживания, часто такие люди не удовлетворяют свои потребности в новом, в своем интересе из-за страха.

Контрольной группе пониженный уровень отмечается у 12,5 %, средний уровень у 87,5 %, низкий уровень у 0 %.

Результаты исследования уровня показателя страха ошибки в двух группах были отображены на диаграмме (рис. 2.3.3).

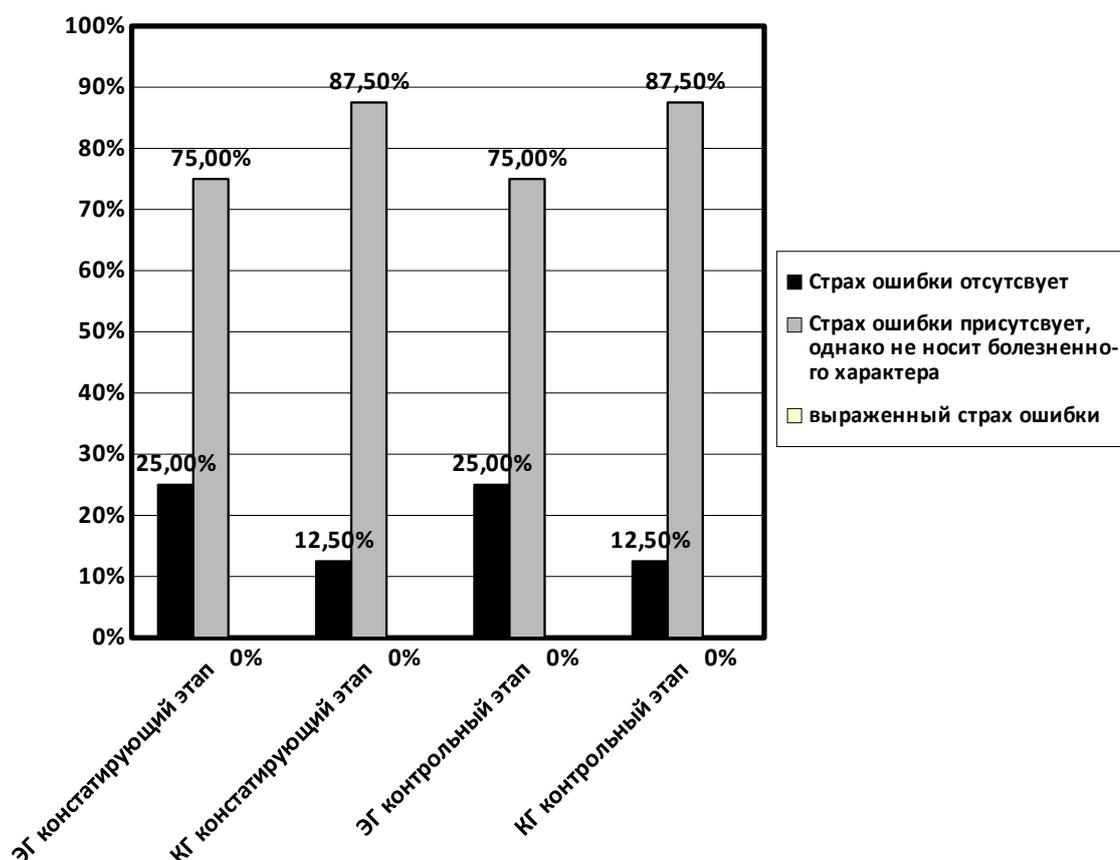


Рис. 2.3.3. Результаты исследования уровня интегрального показателя страха в экспериментальной и контрольной группе

Таким образом, можно констатировать, что в результате эксперимента не изменилось количество имеющих пониженный и средний уровень страха ошибки как для экспериментальной, так и для контрольной группы.

Для определения уровня страха ошибки, страха негативной оценки, страха ответственности мы использовали опросник «Социальные страхи»

Результаты повторного исследования уровня страха ошибки, страха негативной оценки, страха ответственности респондентов отображены в Приложении Г.

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл. 2.3.4).

Таблица 2.3.4

Сводная таблица результатов диагностики уровня социальных страхов

Вид страха	Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Страх ошибки (неудачи)	Высокий	37,5%	50%
	Средний	62,5%	50%
	Низкий	0%	0%
Страх негативной оценки (непринятия)	Высокий	25%	50%
	Средний	75%	50%
	Низкий	0%	0%
Страх самостоятельности	Высокий	12,5%	25%
	Средний	75%	75%
	Низкий	12,5%	0%
Страх потери	Высокий	25%	50%
	Средний	75%	37,5%
	Низкий	0%	12,5%
Страх коммуникаций	Высокий	25%	37,5%
	Средний	75%	50%
	Низкий	0%	12,5%

Результаты исследования социальных страхов респондентов показали, что в экспериментальной группе 37,5 % показали высокий уровень страха неудачи. Данные респонденты мало способны действовать без волнения и паники в значимо-важных для них ситуациях. В обстоятельствах, имеющих

важное значение, у испытуемых появляется ощущение тревоги, беспокойства, может теряться дар речи, могут проявляться различные вегетативные симптомы — покраснение кожи, дрожь тела, потливость, и т. д. Причем уровень проявления симптомов также высок и мало управляем человеком, это в свою очередь приводит к ошибкам, т. е. к тому, чего они боятся. Уровень страха настолько высок, что часто они стараются избегать ситуаций, в которых возможны ошибки.

62,5 % имеют средний уровень страха неудачи.

Данные респонденты испытывают волнение и беспокойство, в ситуациях, где возможны ошибки или неудачи, также возможны физиологические проявления страхов, в то же время эти ситуации не избегаются, несмотря на проявления страха они способны действовать в заданных условиях, способны контролировать свои мысли и действия в значимо-важных для себя ситуациях.

0% показали низкий уровень страха .

Это весьма уверенные и уравновешенные люди с низким уровнем тревожности. Способны действовать без волнения и паники в относительно новых или значимо-важных обстоятельствах – например, на собеседовании, на экзамене или во время знакомства с новым человеком. В незнакомых обстоятельствах испытывают радость, азарт, интерес, у них отсутствует ожидание провала, ошибки.

В контрольной группе 50% показали высокий уровень страха, 50% - средний уровень страха, 0 %– низкий уровень страха, неудачи.

Таким образом, в экспериментальной группе отмечается значительное снижение уровня страха неудачи. Количество респондентов с высоким уровнем стало на 25% меньше. Средний уровень страха неудачи (ошибки) отмечается теперь у 62,5 % респондентов, что на 25 % больше, чем при констатирующем срезе.

В контрольной группе респондентов ситуация практически не поменялась, 50 % респондентов имеют высокий уровень страха неудачи и 50 % средний уровень.

Результаты исследования уровня страха неудачи в двух группах были отображены на диаграмме (рис. 2.3.4).

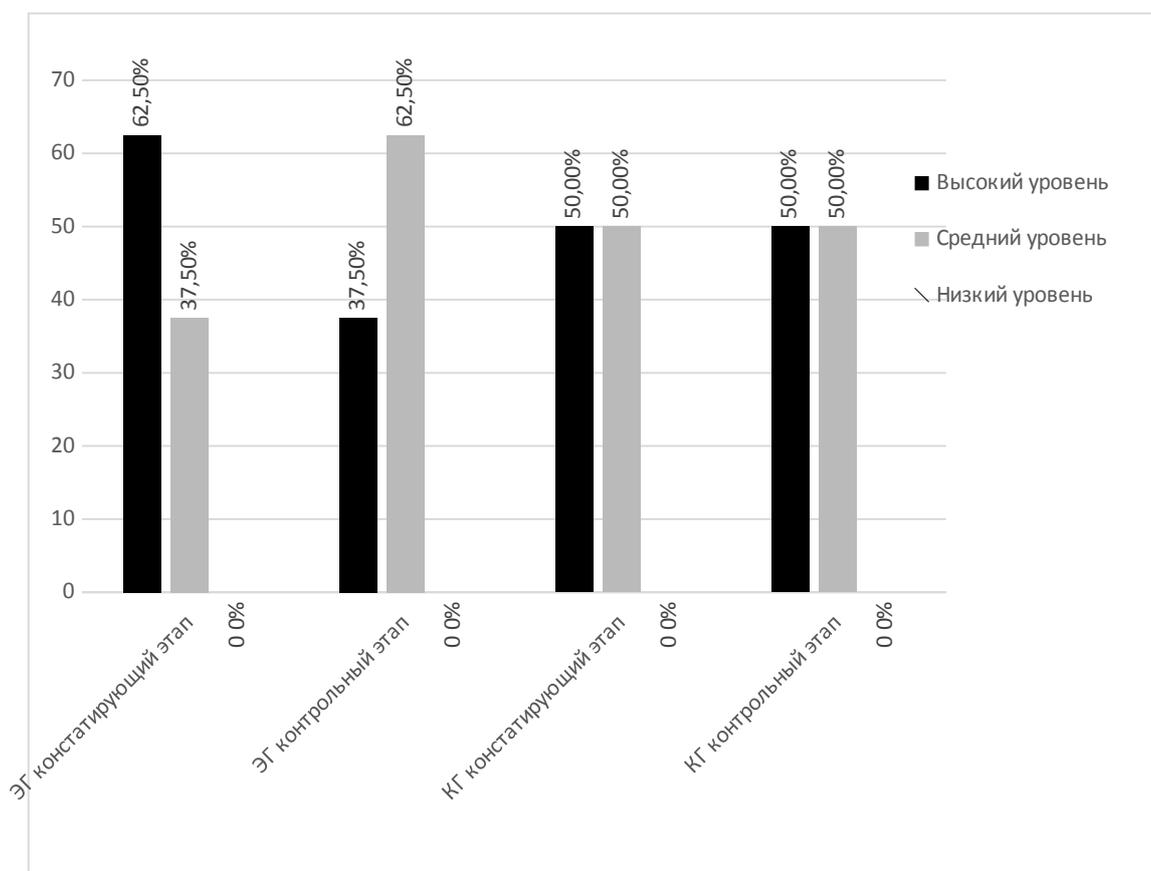


Рис. 2.3.4. Результаты исследования уровня страха ошибки (неудачи) по методике «Социальные страхи»

Результаты исследования уровня страха негативной оценки (непринятия) в двух группах после эксперимента были отображены на диаграмме (рис.2.3.5).

Таким образом, в экспериментальной группе отмечается значительное снижение уровня страха негативной оценки. Количество респондентов с высоким уровнем стало на 37,5 % меньше. Средний уровень страха непринятия

(ошибки) отмечается теперь у 62,5 % респондентов, что на 37,5 % больше, чем при констатирующем срезе.

В контрольной группе респондентов ситуация практически не поменялась, 50 % респондентов имеют высокий уровень страха неприятия и 50 % средний уровень данного страха.

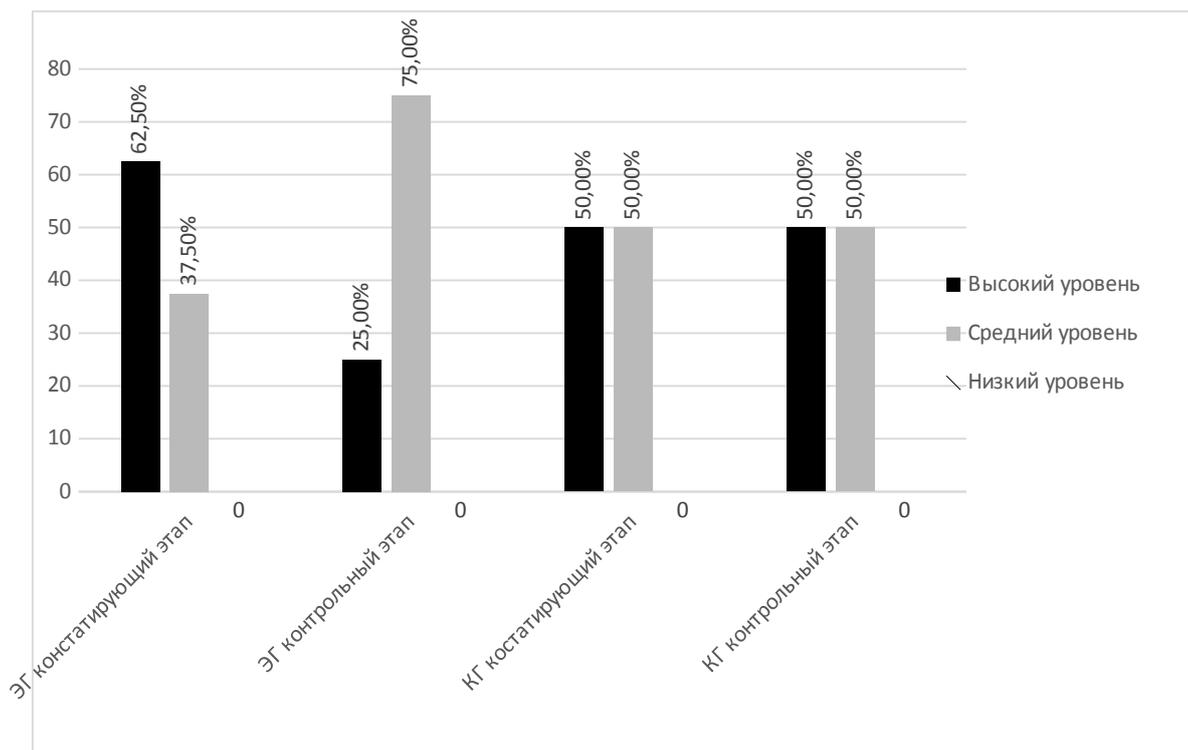


Рис.2.3.5. Результаты исследования уровня страха негативной оценки (непринятия) по методике «Социальные страхи»

В результате повторного исследования в экспериментальной группе показано, что 12,5 % респондентов имеют высокий уровень страха проявления самостоятельности. 75 % имеют средний уровень данного страха, 12,5 % показали низкий уровень страха самостоятельности.

В контрольной группе 25 % показали высокий уровень страха негативной оценки, 75 % - средний уровень страха негативной оценки, 0 % – низкий уровень страха самостоятельности.

Результаты сравнения уровня страха самостоятельности (ответственности) в двух группах до и после эксперимента были отображены на диаграмме (рис.7).

Таким образом, в экспериментальной группе отмечается снижение уровня страха самостоятельности. Количество респондентов с высоким уровнем стало на 12,5 % меньше. Средний уровень страха ответственности отмечается теперь у 75 % респондентов, что на 12,5 % больше, чем при констатирующем срезе. Количество респондентов с низким уровнем страха самостоятельности осталось на том же уровне. В контрольной группе также отмечается снижение числа испытуемых с высоким уровнем страха самостоятельности, также отмечается снижение на 12,5 % числа респондентов с низким уровнем страха самостоятельности.

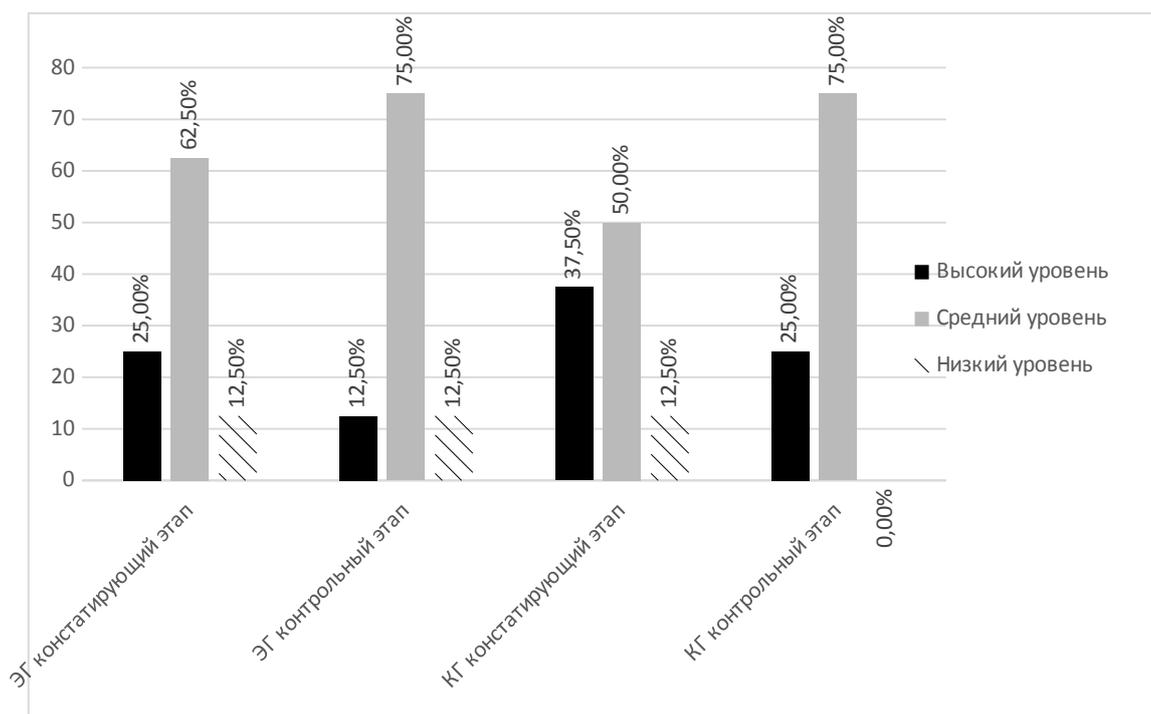


Рис.7. Результаты повторного исследования уровня страха самостоятельности (ответственности) по методике «Социальные страхи»

Для измерения физических симптомов страха мы использовали Шкалу тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г.

Результаты повторного исследования уровня проявления физических симптомов страха отображены в Приложении Г.

По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл. 2.3.5).

Таблица 2.3.5

Сводная таблица результатов повторной диагностики проявление тревожности по методике « Шкала тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г. »

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Очень высокий	0%	0%
Высокий	0%	0%
Средне-высокий	62,5%	50%
Средне-низкий	37,5%	50%
Низкий	0	0

В результате исследования показано, что в экспериментальной группе 62,5% респондентов имеют средний уровень с тенденцией к высокому физиологических проявлений страха, 37,5% - средне-низкий уровень, высокий и низкий уровни не были зафиксированы по результатам исследования.

В контрольной группе аналогично не было респондентов с низким и высоким уровнем тревожности, 50% показали средне-высокий уровень проявлений тревожности и 50% - средний-низкий уровень.

Результаты повторного исследования уровня проявлений тревожности в двух группах были отображены на диаграмме (рис.2.3.6).

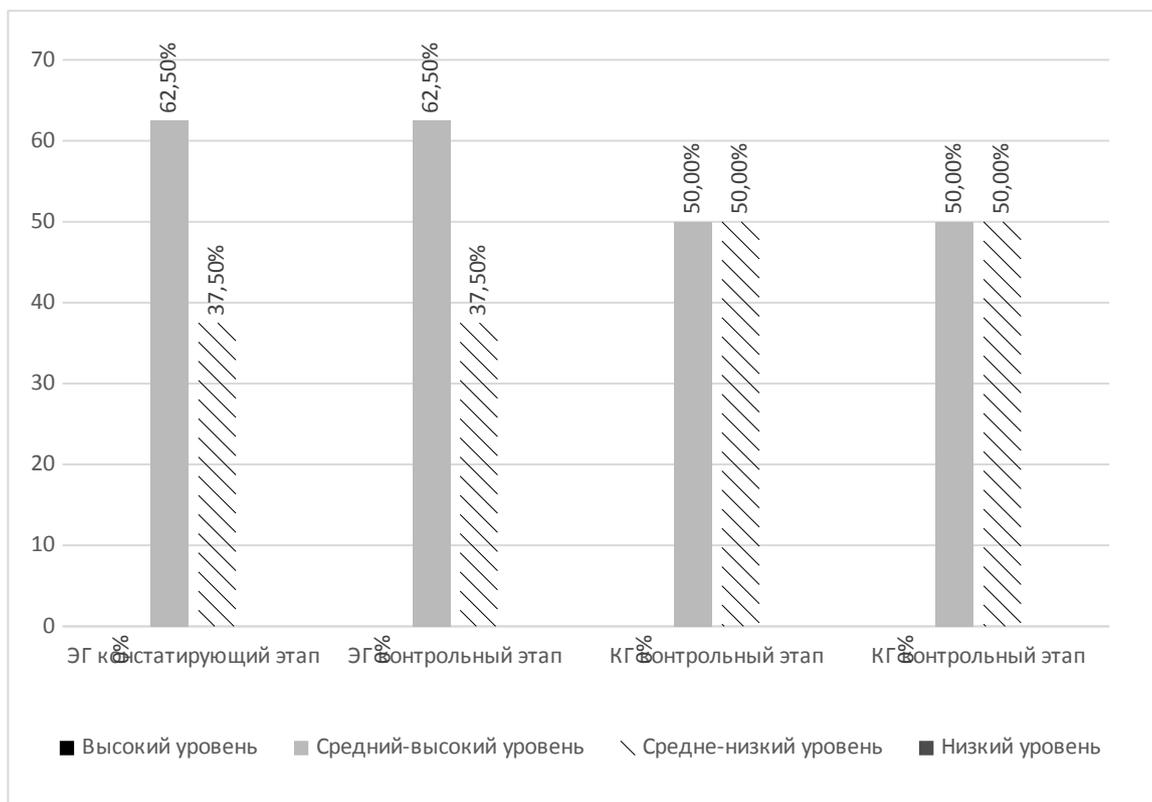


Рис. 2.3.6. Результаты исследования уровня тревожности по шкале тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г.

Таким образом, в результате эксперимента как в экспериментальной группе, так и в контрольной уровень проявления тревожности не изменился. Предполагаем, что для изменения уровня тревожности времени консультирования было недостаточно.

Модифицированная методика незаконченных предложения Сакса нами использовалась для определения уровня страха ошибки, страха негативной оценки, страха ответственности, уровня проявления страха, а также реакции страха. Результаты контрольного среза в исследовании отображены в Приложении Г. По результатам тестирования была составлена сводная таблица (см. табл. 2.3.6)

Сводная таблица результатов диагностики «Незаконченные предложения»

Вид страха	Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Страх ошибки (неудачи)	Высокий	12,5%	12,5%
	Средний	75%	62,5%
	Низкий	12,5%	25%
Страх негативной оценки (непринятия)	Высокий	12,5%	50%
	Средний	62,5%	37,5%
	Низкий	25%	12,5%
Страх ответственности	Высокий	0%	12,5%
	Средний	12,5%	25%
	Низкий	87,5%	62,5%
Уровень проявлений страха	Высокий	12,5%	37,5%
	Средний	87,5%	62,5%
	Низкий	0%	0%
Реакция страха	Высокий	25%	0%
	Средний	50%	87,5%
	Низкий	25%	12,5%

С помощью методики диагностики мотивов аффилиации (А.Мехрабиан) можно установить насколько мотивы личности - стремления к принятию окружающими людьми и страх быть отвергнутым, влияют на ее поведение. В исследовании нас особенно интересовал уровень страха быть отвергнутым. Этот страх можно также назвать страхом непринятия или страхом негативной оценки. Результаты повторного исследования отображены в Приложении Г. По результатам повторного тестирования была составлена сводная таблица (см. табл. 2.3.7)

Сводная таблица результатов диагностики уровня мотивов аффилиации

Уровень	Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Мотив «стремление к принятию» (СП)	Высокий	25%	25%
	Средний	75%	75%
	Низкий	0%	0%
Мотив «Страх отвержения» (СО)	Высокий	0%	12,5%
	Средний	100%	87,5%
	Низкий	0%	0%

Результаты исследования по методике А.Мехробиана показывают, что среди начинающих психологов-консультантов в экспериментальной группе для 100% мотив «страх быть отвергнутым» имеет среднюю степень выраженности в поведении испытуемых, т.е. для таких людей достаточно важно мнение окружающих людей, но при этом возможное отвержение не является наиглавнейшим мотивом. Для 25% участников экспериментальной группы уровень мотива «стремление к принятию» высок, а 75% участников показали средний уровень мотива «стремление к принятию». Высокий уровень мотива СП также может приводить к сложностям в профессиональной деятельности. Испытуемые, у которых значения по шкалам СО и СП высоки, вызывают особенный интерес, у них интенсивность обоих мотивов высока и примерно одинакова, что может говорить о наличии у них внутреннего дискомфорта, напряженности, при этом страх быть отвергнутым может препятствовать удовлетворению потребности в общении с другими людьми.

В контрольной группе 12,5 % показали высокий уровень мотива «страх отвержения», 75 % - средний уровень. 25 % и 75 % соответственно показали высокий и средний уровень мотива «стремление к принятию».

Таким образом, в результате эксперимента как в экспериментальной группе, так и в контрольной уровень мотивов «стремление к принятию» и

«страх отвержения» не изменился. Предполагаем, что для изменения уровня тревожности времени консультирования было недостаточно.

Мы обобщили результаты, полученные при повторном проведении комплекса методик, и на основании критериев и уровней проявления страхов получили итоговый результат, представленный в таблице 2.3.8

Таблица 2.3.8

Сводная таблица повторных результатов диагностики страхов и уровня их проявления у начинающих психологов-консультантов

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	12,5 %	50,00%
Средний	87,5 %	50,00%
Низкий	0,00%	0,00%

В экспериментальной группе 12,5 % респондентов имеют высокий уровень страхов, такие люди производят впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. Корни многих недугований – именно в страхах. Свою жизнь строят либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутреннее избыточное присутствие страха. При реальных угрозах проявляют несоразмерное неистовство, а иногда могут отступать. Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь.

Большинство респондентов, как в контрольной, так и экспериментальной группе, имеют средний уровень страхов. Данные респонденты довольно уверенны, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у них возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют,

может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части могут легко отслеживать и исправлять. Но иногда скрытая неуверенность может помешать им достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху респонденты представляет собой завидную норму. Они способны сами значительно улучшить свои показатели, и помочь другим.

Респондентов с низким уровнем страха в экспериментальной группе не было. Это весьма уверенные и уравновешенные люди с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда их интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. чтобы их испугать, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем они хорошо чувствуют опасность и умеют на нее отвечать.

В контрольной группе 50 % респондентов показали высокий уровень страхов, 50 % - средний уровень. В результате серии групповых консультаций в экспериментальной группе количество респондентов с высоким уровнем страхов уменьшилось на 25 %, количество респондентов со средним уровнем страхов увеличилось на 25 %. В контрольной группе значимых изменений не произошло, количество респондентов с высоким уровнем страхов увеличилось на 12,5 %, количество респондентов со средним уровнем страхов уменьшилось на 12,5 %.

По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе. Для этого мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Расчет коэффициента ранговой корреляции r_s был выполнен по формуле: $r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$, результаты расчетов отображены в Приложении Д.

Расчет коэффициента ранговой корреляции $r_s = 0,762$. Корреляция между показателями достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, можно констатировать, что в экспериментальной и контрольной группе существуют значимые различия в уровне страха.

Вывод по Главе 2.

Во второй части исследования было проведено экспериментальное исследование группового психологического консультирования как средства преодоления страха у начинающих психологов-консультантов. Цель исследования - разработка и апробация комплекса консультативных мер обеспечивающих начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием. В качестве базы исследования было выбрано КГПУ им В. П. Астафьева, в исследовании принимали участие начинающие психологи - консультанты, проходящие обучение в магистратуре, в возрасте 23- 56 лет, а также специалисты, проходящие дополнительное профессиональное обучение по гештальт-терапии в возрасте 23 - 56 лет. В исследовании участвовало 16 чел. (8- экспериментальная группа, 8- контрольная группа).

Использовались следующие методики: методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина; шкала тревожности Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Г., опросник «Социальные страхи» (автор Грошева Л.Н, 2003); опросник «Страх ошибки»; опросник диагностики мотивов аффилиации (А.Мехрабиан), модифицированная методика «Незаконченные предложения».

Результаты констатирующего исследования показали, что в экспериментальной и контрольной группе не существует значимых различий в уровнях ситуационной тревожности, личностной тревожности, обобщенных результатах исследования по всем выбранным методикам. Большинство респондентов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе имеют высокий и средний уровень ситуационной тревожности, они скованны и напряжены, чаще волнуются по поводу возможных неудач, находятся в состоянии возбуждения, чем респонденты с низким или средним уровнем ситуационной тревожности.

Проанализировав результаты констатирующего исследования, мы разработали комплекс консультативных мер, которые обеспечат начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием. Данный комплекс был апробирован в экспериментальной группе.

После апробации комплекса консультативных мер, обеспечивающие начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием, нами было проведено контрольное исследование. В ходе контрольного исследования была проведена повторная диагностика уровня ситуационной, личностной тревожности, уровень страха с использованием тех же методик, что и на контрольном этапе исследования.

При повторном проведении комплекса методик, и на основании критериев и уровней проявления страхов получили следующий итоговый результат. В экспериментальной группе 12,5 % респондентов имеют высокий уровень страхов, такие люди производят впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. Корни многих недомоганий – именно в страхах. Свою жизнь строят либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутреннее избыточное присутствие страха. При реальных угрозах проявляют несоразмерное неистовство, а иногда могут отступать. Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь. 87,5 % респондентов экспериментальной группы имеют средний уровень страхов. Данные респонденты довольно уверены, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у них возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей

части могут легко отслеживать и исправлять. Но иногда скрытая неуверенность может помешать им достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху респонденты представляет собой завидную норму. Они способны сами значительно улучшить свои показатели, и помочь другим. Респондентов с низким уровнем страха в обеих группах не было. Это весьма уверенные и уравновешенные люди с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда их интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. чтобы их испугать, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем они хорошо чувствуют опасность и умеют на нее отвечать. В контрольной группе 50 % респондентов показали высокий уровень страхов, 50 % - средний уровень.

В результате серии групповых консультаций в экспериментальной группе количество респондентов с высоким уровнем страхов уменьшилось на 25 %, количество респондентов со средним уровнем страхов увеличилось на 25 %. В контрольной группе значимых изменений не произошло, количество респондентов с высоким уровнем страхов увеличилось на 12,5 %, количество респондентов со средним уровнем страхов уменьшилось на 12,5 %.

Расчет коэффициента ранговой корреляции показал, что в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования существуют значимые различия в уровнях ситуационной, личностной тревожности, интегрального показателя страха.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что групповое психологическое консультирование, является средством преодоления страха перед новой деятельностью, нашла свое подтверждение.

Заключение

Страх – это эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг.

Для начинающего психолога-консультанта характерно то, что его могут пугать эмоциональные переживания клиента. Он боится встречи с настоящим переживанием. При всём декларируемом желании, такой психолог будет «промахиваться» и употреблять предложенные интервенции невольно. Трудность же такого психолога состоит, вероятнее всего, в страхе встретиться с собственными переживаниями, страхом. Это не редкое явление. Профилактикой такого страха будет личная работа над собою в терапии или самопознании.

1. В данной работе было исследовано понятие страха, представленное в научной литературе, были описаны физиологические симптомы страха, причины появления страха, функции и реакции страха, психологические особенности начинающих психологов-консультантов, возможности группового консультирования как способа преодоления страха.

2. Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для выявления уровней проявления страха у начинающих психологов-консультантов

3. Во второй части исследования было проведено экспериментальное исследование группового психологического консультирования как средства преодоления страха у начинающих психологов-консультантов. В качестве базы исследования было выбрано КГПУ им В. П. Астафьева. Начинающие психологи - консультанты, проходящие обучение в магистратуре, в возрасте 23-56 лет. В исследовании приняло участие 16 чел. Это начинающие психологи-

консультанты, проходящие обучение в магистратуре, а также специалисты, проходящие дополнительное профессиональное обучение по гештальт-терапии в возрасте 23- 56 лет. В исследовании приняло участие 16 чел. (8-экспериментальная группа, 8 - контрольная группа). Результаты констатирующего исследования показали, что в экспериментальной и контрольной группе не существует значимых различий в уровнях ситуационной, личностной тревожности, уровня страхов. В контрольной и экспериментальной группах по 37,5% участников имело высокий уровень страха, 62,5% - средний уровень страха. Участники с высоким уровнем страха скованны и напряжены, чаще волнуются по поводу возможных неудач, чаще находятся в состоянии возбуждения, чем респонденты с низким или средним уровнем страха. Большинство респондентов имеют средний уровень страхов. Данные респонденты довольно уверены, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у них возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части могут легко отслеживать и исправлять. Но иногда скрытая неуверенность может помешать им достичь максимума возможного.

4. Проанализировав результаты констатирующего исследования, мы разработали комплекс консультативных мер, которые обеспечат начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием. Данный комплекс был апробирован в экспериментальной группе.

5. Эффективность разработанного комплекса была проверена с помощью контрольного исследования. В экспериментальной группе количество респондентов со средним страхом стало на 25% больше, в контрольной группе это количество уменьшилось на 12,5 %. С повышенным уровнем в

экспериментальной группе стало на 25 % меньше, в контрольной группе на 12,5% больше.

6. В экспериментальной группе отмечалось значительное снижение уровня ситуационной, личностной тревожности. А также снижение уровня страха. В контрольной группе значительных изменений не было отмечено. Расчет коэффициента ранговой корреляции показал, что в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования существуют значимые различия в уровнях ситуационной, личностной тревожности, уровня страхов.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что групповое психологическое консультирование, является средством преодоления страха перед новой деятельностью, нашла свое подтверждение.

Список использованной литературы

1. Аверьянов А.И. Личностные особенности выпускников программы «Логотерапия и экзистенциальный анализ»: магистерская дис. - М.: Московский институт психоанализа, 2018. - 94 с.
2. Андроникова О.О. Основы психологического консультирования: учеб. пособие. - М.: Вузовский учебник, 2018. - 414 с.-С.20.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2003.
4. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия.- СПб.: Питер, 1999.- С. 193.
5. Власенко Е.М., Крутых Е.В. Страх ошибки у студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15308>
6. Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. - М.: ПриорИздат, 2005.- 240 с.-С.6.
7. Глобина, В.И. Когнитивные аспекты страха и боязни [Электронный ресурс]/ В.И. Глобина // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 2; Режим доступа - URL: <https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2018-g/no3-2018-globina-veronika-igorevna>
8. Глэддинг С. Психологическое консультирование. - СПб.: Питер, 2002.- 736 с.
9. Гранская Ю. В., Басхамджиева А. Н. Гендерные особенности распознавания базовых эмоций по выражению лица // Ананьевские чтения-2013: Материалы научной конференции.- СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. - С. 339–340.

10. Грошева Л. Н.. Социальные страхи и их преодоление у верующих и атеистов : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 : Москва, 2004 206 с. РГБ ОД, 61:04-19/720
11. Грошева Л.Н. Психодиагностический инструментарий изучения наличия и преодоления социальных страхов.// Материалы VIII-X симпозиумов «Смысл жизни и акме: 10 лет поиска». - М.: Изд-во «Смысл», 2004.- С. 151-152
12. Грошева Л.Н. Тобалов Ю.П. Трудные жизненные ситуации и социальные страхи у верующих// М.: Изд-во РГСУ, 2004. -СИ 1-215
13. Дарвин Ч. Выражение душевных волнений. - СПб., 1996.
14. Дерябин В. С. чувства, влечения, эмоции. - Л.: Наука, 1974.
15. Дорцен Э. Парадокс и страсть в психотерапии. - М.: ИОИ, 2017. - 392 с.
16. Зобов А.С. Особенности волевой регуляции поведения в эмоциогенных условиях (на примере школьников старшего возраста): Автореф. дис.... канд. наук. - Л., 1983.
17. Изард К. Психология эмоций / под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. СПб.: Питер, 2017. 464 с.
18. Каган В. Смыслы психотерапии. - М.: Смысл, 2018.- 482 с.
19. Ковпак Д.В. Страх...Тревога...Фобия...Вы можете справиться! Практическое руководство психотерапевта. СПб.: Наука и Техника, 2018. 368 с.
20. Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии...Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта. СПб.: Наука и Техника, 2014. 285 с.
21. Колесникова Г.И. Психологическое консультирование: Учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2016.[Электронный ресурс]. Режим доступа: Downloads/individualnoe-psihologicheskoe-konsultirovanie-kak-forma-raboty

22. Колпакова М.Ю. Преодоление тревоги. Как рождается мир в душе. М.: Никая, 2015. 160 с
23. Кондрашихина О.А., Медведева С.А. Социальные страхи студентов-психологов // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 5. Ч. 5 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/05/54288>
24. Кори Д. Теория и практика группового консультирования. — М.: Эксмо, 2003. — С.6.
25. Костригин А.А. Личность консультанта в психологическом консультировании // Много голосов — один мир: сб. науч. ст. молодых ученых, посвящ. Всерос. молодеж. науч. психол. Конф. «Много голосов — один мир» (Психология в зеркале междисциплинарного подхода) / под ред. проф. А.В.Карпова. - Ярославль: Изд-во НПЦ «Психодиагностика», 2012. - С. 143–146.
26. Котлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
27. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. 6-е изд. - М.: Академический проект, 2008. - 464 с.-С.10.
28. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. - М.: Академический проект, 2017. -221 с.
29. Кравченко, Ю.Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования / Ю.Е. Кравченко. - М.: Форум, 2017. - 544 с.
30. Крутых Е.В.. "Социальные страхи студентов: страх ошибки" Инновационная наука, no. 1-2 (13), 2016.С- 258-259.
31. Кьеркегор С. Страх и трепет / С. Кьеркегор. — М.: Республика, 1993. — 282 с.
32. Леви В. Л. Приручение страха / В. Л. Леви. — М.: Метаморфоза, 2005. —

192 с.

33. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия.- 2007. № 1 (10).- С. 121–130.
34. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. СПб.: Питер, 2017. 368 с.
35. Лэнгле А. Психотерапия — научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа // Московский психотерапевтический журнал.- 2003. - № 2.- С. 7–34.
36. Мантикова А.В., and Тен Ю.В.. "Страхи у девушек позднего периода юности как деформаторы коммуникации в молодежной среде" Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, no. 4, 2015, С. 98-162.
37. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М.: ИОИ; Апрель Пресс, 2010. - С. 152.
38. Научно-методическое сопровождение персонала школы: педагогическое консультирование и супервизия : Монография / Под ред. М.Н. Певзнера, О.М. Зайченко. - Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2002. - 316 с.-С.35.
39. Немов Р.С. Психологический словарь. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007.- 560 с.-С.182.
40. Новикова Светлана Сергеевна, and Федорова Наталья Николаевна. "Стратегии совладающего поведения начинающих психологов с различной ролевой самооценкой" Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, no. 1 (233), 2019, pp. 98-103.

41. Организация и содержание консультационной работы специалистов ПМПК с педагогическими работниками и специалистами образовательных учреждений по вопросам реализации индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида: Методические рекомендации службы практической психологии Департамента образования г. Москвы. М.: Изд-во Департамента образования г. Москвы, 2014. - 35 с.-С.6-7.
42. Основы психологического консультирования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://miu.by/rus/kaf_psy/kaf_download/26369_102593867.Pdf
43. Педагогическое консультирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [М.Н. Певзнер, О.М. Зайченко, С.Н. Горычева, В.Н. Аверкин, А.Г. Ширин, А.В. Петров]; под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 320 с.-С.9.
44. Педагогическое консультирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 320 с.-С.9.
45. Писарев, А. Е. ; Зиновьева, Е.В. ; Костромина, С. Н. / Взаимосвязь свойств личности и начинающих психологов- консультантов с оценкой клиентов и их проблемных ситуаций. В: Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2016 ; Том 4. стр. 155-161
46. Психологическое консультирование Справочник практического психолога. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://umc38.ru/wp-content/uploads/2016/02/Spravochnik-prakticheskogo-psihologa.pdf>
47. Психолого-педагогическая диагностика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная, Т.А. Добровольская и др. Под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. 320 с.-С.257.

48. Риман Ф. Основные формы страха / Ф. Риман. М.: Алетейя, 1999. - 336 с.
49. Станиславская, И. Г. Психология: основные отрасли: учебное пособие / И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Человек, 2014. – 322 с.
50. Старшенбаум, Г.В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела / Г.В. Старшенбаум. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 350 с.
51. Теория и практика психологического консультирования. [Электронный ресурс]. Режим доступа:
<https://fsc.bsu.by/wp-content/uploads/2015/12/Vazovy-e-progr-2012dlya-magistr.pdf>
52. Тест "Страх ошибки" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 23.05.2011. – Режим доступа:
http://azps.ru/tests/fobii/test_strah_oshibki.html (23.05.2011).
53. Узнадзе Д.Н. Философия. Психология. Педагогика. Наука о психической жизни. М.: Смысл, 2014. 368 с.
54. Укке Ю.В. Диагностика сознательного выбора профессии японских школьников // Вопросы психологии. - 1990. - № 5.- С. 150–157.
55. Ушинский К.Д. Страх и смелость // Избранные педагогические сочинения. - М., 1974. - Т. 1.- С. 398–408.
56. Фаизова Г.И. Страх как важнейшая характеристика человеческого бытия// Вестник Башкирского университета.-2008.-№3.-С.628.
57. Фахрутдинова И. Р. Экспериментальное исследование преодоления страха у начинающих психологов-консультантов // E-Scio [Электронный ресурс]: Электронное периодическое издание «E-Scio.ru» — Эл № ФС77-66730 — Режим доступа:
<https://sc-format.ru/wp-content/uploads/2019/11/Фахрутдинова-И.-Р.pdf>
58. Фахрутдинова И.Р. Групповое психологическое консультирование как

- средство преодоления страха у начинающих психологов-консультантов // Интернаука: научный журнал. № 40(122). – М., Изд. «Интернаука», 2019.
59. Фишер Д. Ф. Страх / Д. Ф. Фишер // Психологическая энциклопедия. — СПб.: Питер, 2003. С. 867.
60. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 2013. 288 с.
61. Франкл В. Доктор и душа: логотерапия и экзистенциальный анализ. - М.: Альпина нон-фикшн, 2017. - 338 с.
62. Франкл В. человек в поисках смысла: сборник / общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вступит. ст. Д.А.Леонтьева.- М.: Прогресс, 1990. -368 с.
63. Фролова С.В. Консультативная психология: теория и практика. Учеб.-метод. пособие для студентов. - Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2015. -160 с.-С.8.
64. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2013. 288 с.
65. Чернавский А.Ф.. "Психофизиологические предпосылки проявления страха" Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, vol. 19, no. 45, 2007.
66. Чернавский, А.Ф. Системное исследование страха: дис. ... канд. психол. наук. [Текст] / А.Ф. Чернавский. - Екатеринбург, 2008. – 207 с
67. Шадура А.Н. Феномен консультирования и психотерапия будущего // Школьный психолог, 2002.- № 3.- С. 63-64.
68. Шиловцев Андрей Владимирович. "Социальная безопасность личности в условиях социальной нестабильности и неопределенности: от страха - к уверенности" Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, no. 4, 2015, С. 101-103.
69. Щербатых, Ю.В. Психология страха. Популярная энциклопедия [Текст] /

- Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо-Пресс, 2003. – 507 с.
70. Экман, П. Психология эмоций / П. Экман; Пер. с англ. В. Кузин; Под науч. ред. Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2018. - 240 с.
71. Ялом И. Дар психотерапии. - М.: Эксмо, 2012.- 352 с.-С.69.
72. Bowlby J. Attachment and loss. Separation, anxiety and anger. NY. 1973. Vol. 2.
73. Bugental J.F.T. The Search of Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1965. 437 p
74. Charlesworth W. R. General issues in the study of fear. M. Lewis, L. A. Rosenblum (eds.). The origins of fear. NY. 1974. P. 254–258.
75. Cormier L. S., Cormier W.H. Fundamental skills and cognitive behavioral interventions. 4th ed. Pacific Grove CA: Brooks/Cole, 1998. 681 p.
76. Deurzen-Smith E. van. Existential Therapy. London, School of Psychotherapy & Counselling Regents College, 1995. 28 p
77. Dortsen E. van. Paradoks i strast' v psikhoterapii. Moscow, IOI Publ., 2017. 392 p. (In Russian)
78. Ekman P., Friesen W. V. Unmasking the face. New Jersey. 1975.
79. Gray J. A. The psychology of fear and stress. NY. 1971.
80. Guy J.D. The personal life of the psychotherapist. New York: Wiley, 1987. 352 p.
81. Kottler J., Carlson J. On Being a Master Therapist: Practicing What You Preach. New York: Wiley, 2014. 304 p
82. Lee C.C, Sirch M.L. Counseling in an enlightened society: Values for a new millennium // Counselin and Values. 1994. Vol. 38. P. 90–97.
83. Rachman S. The meaning of fear. Middlesex. England. 1974.
84. Schneider K. Therapist's personal maturity and therapeutic success' how

- strong is the link? // The Psychotherapy Patient. 1992. Vol. 8, № 3–4. P. 79–85.
85. Spinelli E. Ekzistentsial'naia terapiia [Existential therapy]. Psikhoterapevty o psikhoterapii [Psychotherapists about psychotherapy]. Moscow, Klass Publ., 1999, pp. 182–207. (In Russian)
86. Zimbardo // J. of Abn. And Social Psychol. 1961. - P. 356 - 363. 216. Schahter S. The Psychology of Affiliation./ S. Schahter // Stanford, Stanford Univ. Press, 1959:

Приложения

Приложение А

Опросник «Социальные страхи»

Инструкция: Вашему вниманию предлагается описание различные социальные страхи, которые достаточно широко встречаются у наших современников. Пожалуйста, попытайтесь оценить, как часто они появляются у Вас баллами от 0 до 5. Цифры занесите в таблицу бланка ответов рядом с соответствующем вопросом. Поставьте:

- 0 - такого страха у меня никогда не было
- 1 - наверное такие мысли у меня были, но конкретной ситуации вспомнить не могу
- 2 - крайне редко мне приходилось переживать такой страх
- 3 - конечно бывает подобное опасение, но не часто
- 4 - мне часто приходится испытывать такое состояние
- 5 - такой страх присутствует в моей жизни всегда

1. Страх остаться без работы и не иметь возможности найти другую.	
2. Боязнь оказаться среди жестко или постоянно критикующих меня людей.	
3. Страх экзаменов, важных собеседований и т.п. из-за возможной неудачи.	
4. Боязнь оказаться в центре пристального внимания окружения.	

5. Боязнь брать на <i>себя</i> ответственность не только за себя, но и за других людей.	
6. Опасение, что я могу по какой-то причине потерять свою семью.	
7. Страх быть отвергнутым значимыми или необходимыми для меня людьми.	
8. Страх, что в разных ситуациях я окажусь хуже других.	
9. Страх искренне выражать свои реальные чувства, эмоции и мысли.	
10. Страх начать учиться чему-либо новому, что я совершенно не представляю, как делать.	
11. Страх, что моя любовь иссякнет, а любимый человек от меня уйдет.	
12. Страх, что в важной ситуации в ответ на просьбу, получу отказ.	
13. Боязнь новых дел, где меня может постичь поражение.	
14. Страх потерять дистанцию в общении с людьми, с которыми это недопустимо.	
15. Страх рисковать в различных случаях, когда такое бывает крайне необходимо.	
16. Страх потерять деньги и ценные вещи, по причине инфляции, кражи, собственной невнимательности.	

17. Страх перед авторитарными личностями, которые подавляют меня.	
18. Страх в совершенно неподходящий момент покраснеть, вспотеть и т.п.	
19. Боязнь выступать перед аудиторией.	
20. Страх выбирать, окружающих, с которыми именно мне хочется общаться, проводить время, заниматься каким-нибудь делом.	
21. Боязнь потерять красоту или внешнюю привлекательность, что порой бывает важным при общении с малознакомыми людьми.	
22. Страх преступного мира, который может стать совершенно неконтролируемым.	
23. Боязнь показаться неполноценным окружающим людям, т.к. не сумел проявит себя.	
24. Страх делать что-то публично, например, работать у всех на виду или общаться по телефону в присутствии других людей.	
25. Боязнь предъявлять требования (претензии) окружающим людям, если меня ущемляют или обижают.	
26. Страх остаться без друзей, которых я очень ценю и уважаю.	
27. Страх перед начальством, которое может ущемлять и подавлять мою деятельность.	
28. Боязнь оказаться неудачливым в личной жизни человеком, не умеющим найти себе пару.	

29. Страх говорить, общаться с окружающими.	
30. Страх начать жизнь «заново», как <i>бы</i> с «чистого листа», в критической жизненной ситуации.	
31. Страх оказаться без жилья (квартиры, дома), прямо «на улице», в результате обмана, несчастного случая или других обстоятельств.	
32. Страх насильно или обманом попасть в секту, где подавят мою личность.	
33. Боязнь не найти сил сказать «нет» и не суметь отказать в требовании настойчивому человеку.	
34. Страх перед откровенностями, которые неожиданно позволяют себе окружающие.	
35. Страх потерять контроль над своей жизнью, когда творится что-то непонятное и неподвластное мне.	
36. Страх различных конфликтов, возникающих в моей жизни и требующих разрешения.	
37. Боязнь оказаться непрофессионалом, человеком, некомпетентным в своем деле.	
38. Страх, что некоторые люди испытывают ко мне равнодушие, а точнее ничего не испытывают.	
39. Страх потерять уважение окружающих меня людей.	
40. Страх, что люди начнут осуждать мое поведение, отношение к другим, характер, семью и т.п.	

41.Боязнь проиграть (оказаться не первым).	
42.Боязнь новых контактов и людей.	
43.Боязнь потерять положение в обществе, социальный статус, которых достиг.	
44.Опасение стать никому ненужным из-за старости, скучности и т.п.	
45.Боязнь потерять репутацию, которая у меня есть.	
46.Страх показаться окружающим людям глупым и смешным.	

Методика «незаконченные предложения»

Инструкция

Перед вами список незаконченных предложений. Вам предлагается завершить каждое предложение одним или несколькими словами, вложив в него содержание характерное для вас. Выполняйте работу по возможности быстро. Завершайте начало предложения, не раздумывая, первым, что приходит в голову.

1. Я считаю, что ошибаться _____
2. В ситуации первичной консультации с клиентом, я чувствую _____
3. Если меня хвалят за достижения или мой ум, то я чувствую _____
4. Когда я боюсь, мое дыхание _____
5. В тревожной ситуации, я хочу _____
6. Если я ошибся (ошиблась) при беседе с клиентом, то я чувствую _____

7. Во время экзамена, к которому я тщательно подготовилась, я чувствую _____

8. Я думаю, что мой успех _____

9. Когда мне страшно, мои руки и ноги _____
10. Во время выступления перед аудиторией я хочу _____
11. чтобы не ошибаться, я делаю _____
12. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, то я _____
13. Мои достижения в консультировании _____
14. На сеансе с клиентом мой голос _____
15. Если я слышу о смерти знакомых мне людей, то я _____

16. Если я слышу, что человек ошибается, то я _____
17. Если во время консультации я не понимаю клиента, то я _____
18. Люди, значимые для меня, о моих достижениях _____
19. При внезапном испуге мое тело _____
20. Предполагая возможную страшную для себя ситуацию, я начинаю _____
21. При решении сложной задачи в консультировании я чувствую _____
22. Если я не могу выполнить просьбу, то я чувствую _____
23. Я получил свою должность или достиг сегодняшнего успеха за счет _____
24. Когда клиент по окончании консультации говорит «вы мне ничем не помогли, я зря пришел», мои мысли _____
25. Если на меня неожиданно сверху что-то упадет, я _____

**Результаты исследования самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, шкала
уровня ситуационной тревожности**

№ п/п	Экспериментальная группа	
	Баллы	Уровень тревожности
1.	40	Умеренная
2.	48	Высокая
3.	46	Высокая
4.	34	Умеренная
5.	50	Высокая
6.	42	Умеренная
7.	36	Умеренная
8.	40	Умеренная
Контрольная группа		
1.	48	Высокая
2.	36	Умеренная
3.	50	Высокая
4.	45	Высокая
5.	46	Высокая
6.	42	Умеренная
7.	42	Умеренная
8.	40	Умеренная

Результаты исследования самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, шкала уровня личностной тревожности

№п/п	Экспериментальная группа	
	Баллы	Уровень тревожности
1.	42	Умеренная
2.	43	Умеренная
3.	40	Умеренная
4.	43	Умеренная
5.	50	Высокая
6.	47	Высокая
7.	41	Умеренная
8.	42	Умеренная
Контрольная группа		
1.	40	Умеренная
2.	33	Умеренная
3.	53	Высокая
4.	46	Высокая
5.	44	Умеренная
6.	45	Высокая
7.	34	Умеренная
8.	42	Умеренная

Результаты исследования показателя страха ошибки

№ п/п	Экспериментальная группа	
	Баллы	Уровень тревожности
1.	-12	Страх ошибки почти полностью отсутствует
2.	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
3.	-8	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
4.	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
5.	-8	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
6.	-12	Страх ошибки почти полностью отсутствует
7.	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
8.	-6	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
Контрольная группа		
1.	-2	• Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
2.	-8	• Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
3.	4	• Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
4.	-6	• Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
5.	-8	• Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
6.	-10	• Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
7.	-4	• Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
8.	-12	Страх ошибки почти полностью отсутствует

**Результаты исследования тревожности по Шкале тревожности Тейлора (MAS),
адаптация Норакидзе В.Г.**

№ п/п	Экспериментальная группа	
	Баллы	Уровень тревожности
1.	18	Средне-высокий
2.	11	Средне-низкий
3.	21	Средне-высокий
4.	16	Средне-высокий
5.	25	Средне-высокий
6.	17	Средне-высокий
7.	11	Средне-низкий
8.	15	Средне-низкий
Контрольная группа		
1.	20	Средне-высокий
2.	12	Средне-низкий
3.	17	Средне-высокий
4.	22	Средне-высокий
5.	13	Средне-низкий
6.	20	Средне-высокий
7.	12	Средне-низкий
8.	18	Средне-высокий

**Результаты исследования уровня социальных страхов по опроснику
«Социальные страхи» (Грошева Л.Н. 2004)**

№	Страх неудачи и поражения		Страхи неприятия и подавления		Страхи потери		Страхи самостоятельности		Страхи коммуникации	
	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха
Экспериментальная группа										
1.	9	Высокий	11	Высокий	10	Высокий	5	Средний	7	Высокий
2.	6	Средний	11	Высокий	10	Высокий	5	Средний	6	Средний
3.	9	Высокий	9	Высокий	11	Высокий	6	Высокий	9	Высокий
4.	6	Средний	7	Средний	10	Высокий	2	Низкий	8	Высокий
5.	9	Высокий	11	Высокий	11	Высокий	6	Высокий	9	Высокий
6.	8	Высокий	10	Высокий	10	Высокий	5	Средний	8	Высокий
7.	7	Высокий	8	Средний	7	Средний	5	Средний	5	Средний
8.	3	Средний	7	Средний	9	Высокий	3	Средний	4	Средний
Контрольная группа										
1.	9	Высокий	11	Высокий	11	Высокий	6	Высокий	9	Высокий
2.	1	Низкий	4	Средний	1	Низкий	1	Низкий	2	Средний
3.	9	Высокий	11	Высокий	10	Высокий	6	Высокий	9	Высокий
4.	5	Средний	6	Средний	6	Средний	4	Средний	6	Средний
5.	9	Высокий	11	Высокий	10	Высокий	6	Высокий	9	Высокий
6.	6	Средний	8	Средний	8	Средний	5	Средний	6	Средний
7.	4	Средний	4	Средний	8	Средний	1	Низкий	2	Средний
8.	9	Высокий	9	Высокий	10	Высокий	5	Средний	3	Средний

Результаты диагностики мотивов аффилиации (А.Мехрабиан)

№п/п	Экспериментальная группа			
	Баллы	Мотив "Стремление к принятию"	Баллы	Мотив "Страх Отвержения"
1.	128	Средний	96	Средний
2.	156	Высокий	109	Средний
3.				
4.	127	Средний	111	Средний
5.	132	Средний	148	Высокий
6.	121	Средний	123	Средний
7.	123	Средний	111	Средний
8.	141	Высокий	131	Средний
9.	128	Средний	101	Средний
Контрольная группа				
1.	96	Средний	144	Высокий
2.	99	Средний	95	Средний
3.	130	Средний	143	Высокий
4.	125	Средний	115	Средний
5.	144	Высокий	115	Средний
6.	146	Высокий	109	Средний
7.	110	Средний	128	Средний
8.	120	Средний	123	Средний

**Результаты исследования по модифицированной методике
«Незавершенные предложения»**

№	Уровень страха ошибки		Уровень страха негативной оценки		Уровень страха ответственности		Уровень физиологических проявлений		Реакция страха	
	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха
Экспериментальная группа										
1	-1	Средний	0	Средний	3	Низкий	-2	Высокий	2	Низкий
2	-3	Высокий	2	Низкий	5	Низкий	-2	Высокий	0	Средний
3	-1	Средний	-2	Высокий	2	Низкий	-2	Высокий	-1	Средний
4	-3	Высокий	0	Средний	5	Низкий	0	Средний	0	Средний
5	1	Средний	0	Средний	1	Средний	-3	Высокий	-4	Высокий
6	1	Средний	0	Средний	3	Низкий	-2	Высокий	2	Низкий
7	1	Средний	-2	Высокий	5	Низкий	0	Средний	-2	Высокий
8	5	Низкий	3	Низкий	2	Низкий	-3	Высокий	0	Средний
Контрольная группа										
1	-1	Средний	-4	Высокий	-3	Высокий	-1	Средний	0	Средний
2	3	Низкий	-2	Высокий	3	Низкий	-1	Средний	1	Средний
3	3	Низкий	1	Средний	4	Низкий	-1	Средний	0	Средний
4	-1	Средний	-3	Высокий	4	Низкий	-3	Высокий	0	Средний
5	-1	Средний	3	Низкий	5	Низкий	-2	Высокий	1	Средний
6	1	Средний	-3	Высокий	2	Низкий	-4	Высокий	-1	Средний
7	1	Средний	3	Низкий	5	Низкий	-1	Средний	5	Низкий
8	0	Средний	0	Средний	0	Средний	0	Средний	0	Средний

Результаты повторного исследования уровня страхов начинающих психологов-консультантов

Экспериментальная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	61	Средний
2	62	Высокий
3	72	Высокий
4	60	Средний
5	84	Высокий
6	60	Средний
7	60	Средний
8	54	Средний
Контрольная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	79	Высокий
2	39	Средний
3	68	Высокий
4	62	Высокий
5	61	Средний
6	67	Высокий
7	39	Средний
8	65	Высокий

Программа групповых консультаций «Преодоление страха начинающих психологов-консультантов».

Консультация № 1

Тема: «Страхи в нашей жизни»

Длительность: 90 минут

Оборудование: чистые бейджи, большой набор фломастеров, бумага для рисования формата А4, А5, А6, большой набор цветных карандашей, клубок ниток.

1. Организационный этап

Приветствие (10 минут)

- Добрый день, уважаемые коллеги! Рада видеть вас! Нас ждет серия встреч, где мы обсудим разнообразные темы, касающиеся начала новой для вас деятельности - психологического консультирования. Довольно часто так бывает, что, отучившись, психологи не начинают профессиональную деятельность из-за различных страхов. В ходе наших консультаций, мы постараемся эти страхи преодолеть или хотя бы уменьшить, для того чтобы было проще и легче начать консультировать. На сегодня наша главная задача – создать комфортную безопасную атмосферу поддержки и сотрудничества, чтобы каждый участник смог получить пользу.

Самопрезентация участников

-Я с вами со всеми знакома, но между собой не все участники знакомы. Поэтому предлагаю познакомиться. Сегодня выйдем за рамки официальности и для создания дружеской и безопасной обстановки озвучим свои имена в нестандартной форме.

Упражнение «Клубок»

Цель: сближение участников, создание благоприятной атмосферы, настрой на работу.

Инструкция: Все участники встают в круг, консультант представляется и бросает клубок одному из них, удерживая конец веревки. Участник, получивший клубок, представляется и, удерживая веревку в руках, бросает клубок другому. Эта процедура повторяется до тех пор, пока все участники не представятся. В итоге все люди в кругу оказываются соединенными между собой веревочной «паутиной»

Самопрезентация: Представиться нужно по образцу: «Меня зовут – Маша. Я сейчас как Львенок из мультика, довольная и с надеждой на что-то интересное. Т.е. необходимо назвать свое имя, и ассоциацию на свое состояние в текущий момент (животное или явление природы).

Беседа о правилах группового консультирования (10 минут)

В беседе ведущий ориентируется на памятку.

Памятка «Правила группового консультирования»

1. Правило «здесь и теперь» или правило конфиденциальности (запрещается обсуждать происходящее на консультации за ее пределами).
2. Правило «стоп!». Если обсуждение темы неприятно участнику, она вызывает болезненные ощущения, можно сказать «стоп!» (тема закрывается, не обсуждается, не критикуется).
3. Говорим по очереди, друг друга не перебиваем.
4. Не опаздывать!
5. Правило «естественности и искренности». Если не хочется говорить, то можно молчать. чувство психологического комфорта каждого участника – это важно!
6. Отключить звук телефонов.
7. Присутствие в группе – не разговаривать между собой, говорить в общий круг, не быть в телефоне.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме (10 минут)

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>- что такое страх, какую роль он играет в жизни человека?</p> <p>- Каковы функции страха?</p> <p>- Рациональные, иррациональные страхи?</p> <p>- Страх при проведении консультации в роли консультанта?</p> <p>- Различия между страхом и тревогой <i>(краткое представление результатов исследования)</i></p> <p>- Какие ощущения в теле вызывает страх?</p> <p>- Как можно справиться со страхом?</p>	<p>Страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг.</p> <p>Страх является врожденной базовой эмоцией, которая сигнализирует человеку о реальной или возможной опасности, и если абсолютно здоровый человек, если все в порядке с его психикой, то человеку просто нужно чувствовать страх - это защитный механизм.</p> <p>В повседневной жизни страх воспринимается как негативное явление, поскольку переживание страха вызывает у человека неприятные ощущения, а в науке психологии страх принадлежит именно к негативным чувствам.</p> <p>Субъективно страх может переживаться как предчувствие, неуверенность, как полная незащищенность, ненадежность своего положения, как чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза (физическая и психологическая) своему существованию.</p> <p>Существуют различные причины страха, может быть, как присутствие чего-либо угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность. Страх может возникнуть, если событие не происходит в</p>

	ожидаемом месте и в ожидаемое время. Он может вызывается объектом, но что бывают и беспредметные страхи.
--	--

Какие техники самопомощи можно использовать, чтобы уменьшить страх? А в рамках консультации, в роли консультанта? Даже в рамках консультации можно использовать различные дыхательные техники. Вот пример одной из техник для помощи себе, также ее можно предлагать клиенту.

Дыхательная техника «Пузырь» (10 минут)

Цель: снятие внутреннего напряжение, стабилизация эмоционального состояния, настрой на работу.

Инструкция: Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе что вы - пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка.

Обсуждение: что чувствовали во время и после выполнения упражнения? Какие ощущения в теле? В мыслях?

Упражнение «Очная Интервизия» (50 минут)

Страх — неприятное состояние, иногда он тормозит действие, мы долгое время находимся в этом состоянии и никак не можем из него выйти. Страх - это обыкновенная реакция, которая возникает у вас в ответ на попытку предпринять несвойственные вам действия. Страх также может возникать из-за

попытки действовать против своих убеждений. В рамках наших консультаций предлагаю действовать несмотря на страх, в безопасной обстановке нашей группы, с возможной рефлексией, с необходимыми паузами, в том ритме, который будет комфортен. Так как мы здесь собрались из-за страха начинать консультировать, в качестве упражнения предлагаю очную интервизию, с последующей рефлексией и откликами участников группы. Сегодня мы говорили о дыхательных техниках, если во время консультации вы попадаете в состояние страха, тревоги, можно ими пользоваться. Я хочу, чтобы за время консультаций каждый участник побывал в центре круга в роли консультанта, однако посмотрите на свое состояние, на свои ресурсы, есть желающие на роль консультанта и на роль клиента?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20 минут.

Примерные вопросы для обсуждения. *Консультанту:* Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап (10 минут)

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить о страхе, продолжим консультировать. А сейчас давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? что вас встревожило? что вызвало положительные эмоции? что вы унесете с собой? что можете предложить группе?

Консультация № 2

Тема: «Мои ресурсы, что это?»

Длительность: 90 минут

Оборудование: бумага для рисования формата А4, А5, А6, большой набор цветных карандашей, салфетки, набор кусочков тканей, пластилин, ручки.

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Мы начинаем нашу вторую встречу, которая называется «Мои ресурсы, что это? ».

Упражнение «Такое разное «Здравствуй!»

Цель: создание благоприятной атмосферы, включение участников в работу.

Инструкция: «Мы будем приветствовать друг друга, по очереди, по кругу. Задача каждого участника не повторяться, имейте в виду, что приветствие может быть выражено как через слова, так и без слов»

Самопрезентация настроения участников.

Упражнение «Цветные ткани.

Цель: активизация участников, концентрация на своем внутреннем состоянии, анализ внутреннего состояния, развитие чувствительности к эмоциональному состоянию другого человека, сближение участников.

Инструкция:

1. Выбрать ткань, подходящую под ваше настроение «здесь и сейчас».
2. Презентовать свое настроение другим участниками. Показать ткань и рассказать про настроение. Ткань можно складывать, раскрывать, завязывать. Главное, чтобы это было созвучно с настроением.

Примерные вопросы для обсуждения: каким образом ваше настроение связано с событиями сегодняшнего рабочего дня? что вам дает знание о настроении своих коллег?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме (10 минут)

- Тема сегодняшней встречи «Мир моих ресурсов». что такое ресурс? Например, мой ресурс — это чтение книги. А для вас это ресурс? Для всех? Личностный ресурс - наличие сил и внутренняя готовность к решению поставленных задач. Личностный ресурс складывается из ресурсного состояния (физического и душевного) и личностной составляющей, состояния духа, личностной силы. Давайте поищем собственные ресурсы, то что нас может поддержать в трудном деле.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
- Что такое ресурсы? - Что может являться ресурсом? - Ресурсы внутренние и внешние.	Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: 1) выживание 2) физический комфорт, 3) безопасность 4) вовлеченность в социум 5) уважение со

<p>Взаимозаменяемость?</p> <p>-Динамичность появления и утраты ресурсов.</p> <p>- Независимость и автономия личности — ресурс?</p> <p>Внешние ресурсы. Что это.</p> <p>Где можем находить?</p> <p>Внутренние ресурсы. Что это.</p> <p>Где можем находить?</p>	<p>стороны социума б) самореализацию в социуме.</p> <p>Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – внешние и внутренние. Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних.</p> <p>Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Отдавая внешние ресурсы и не приобретая взамен других, человек ослабляет свои внешние позиции, что не может не отражаться на его автономии, каким бы сильным он когда-то ни был.</p>
---	---

Арт-терапевтическое упражнение «Заправка»

Цель: поиск внутренних ресурсов самосовершенствования и развития, позитивное подкрепление в период упадка сил.

Продолжительность — 25 минут.

Необходимые материалы: пластилин, лист А-4, тетрадь и ручка.

Алгоритм выполнения:

1. Возьмите кусочек пластилина, который Вам нравится больше всего.
Создайте из него чашу.
2. Поставьте чашу на лист А4, так, как вам подскажет интуиция.

3. Возьмите из коробки еще один кусочек пластилина другого цвета.
Разделите его на две части, можно разных. Из одной части пластилина вылепите заправочную колонку, — то есть емкость, в которой хранится топливо. Вы наверняка видели такие на заправках. Из другой части вылепите длинный шланг.
4. На миг закройте глаза, и представьте, что в этой колонке – какой-то очень важный для вас положительный жизненный ресурс. Это может быть искренность, уверенность, здоровье, любовь, первая ассоциация, которая приходит в голову. Почувствуйте, как колонка наполнилась этим топливом, стала полной до краев. Аккуратно открывайте глаза и продолжайте работу.
5. Теперь возьмите еще один кусочек пластилина. Снова разделите его на две части, из одной сделайте емкость, колонку, а из второй – шланг. И тоже представьте, что колонка хранит в себе какой-то из ресурсов. Теперь это будет что-то другое. Снова прочувствуйте, что емкость полна до краев.
6. Повторите процедуру еще 2-3 раза, до ощущения «пока достаточно».
7. Разместите ваши изделия на белом листе бумаги перед собой, баки вокруг чаши.
8. Далее ответьте на следующие вопросы:
9. Как чувствует себя чаша? Она наполнена или пуста?
10. Как чувствуют себя колонки?
11. Какая из них находится ближе всего к чаше? А какая – дальше всего?
12. В каких отношениях между собой колонки и чаша?
13. Насколько они вам нравятся?
14. Какой смысл жизни этих предметов с вашей точки зрения?
15. Хочется ли вам наполнить чашу из какой-то из колонок? Если да, сделайте это, протянув шланг от емкости к чаше.
16. Как сейчас себя чувствуют чаша и колонка? Есть ли желание еще

напитаться каким-то топливом?

17. Побудьте немного на собственной «заправке». Как изменилось сейчас ваше состояние? Помните, что вы всегда можете прийти и наполниться нужным вам топливом. Для этого достаточно просто взять шланг и опустить его край в чашу.

Упражнение «Очная интервизия»

Продолжаем очные интервизии, сегодня мы искали ресурсы, сегодняшняя задача — из своего ресурсного состояния, провести консультацию, отрефлексировать. Кто желает быть консультантом, клиентом?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20 минут.

Примерные вопросы для обсуждения. Консультанту: Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях, на следующей встрече мы продолжим поиск ресурсов и очные интервизии.

Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? что вас встревожило? что вызвало положительные эмоции? что вы унесете с собой? что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? что можете предложить группе?

Консультация № 3

Тема: «Мои чувства во время работы»

Длительность: 90 минут

Оборудование: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, релаксационная музыка, салфетки, заготовленные тексты

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Мы начинаем нашу третью встречу, которая называется «**Мои чувства во время работы**».

Самопрезентация настроения участников.

Игра «Сурдоперевод».

Цель: активизация участников, сближение участников.

Инструкция: Разделитесь, пожалуйста, на пары. Возьмите текст, к\с которым нужно будет выступать. Пары поочередно выступают перед другими участниками. Каждый из пары выступает по очереди в роли дикторов и сурдопереводчиков. Пока один из партнёров читает стих, другой находится

рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание текста.

Примерные вопросы для обсуждения: С каким настроением вы сегодня, что хотите получить от консультации?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

- Мы продолжаем поиск ресурсов и продолжаем использовать ресурсы в нашей работе. Поговорим о наших чувствах в работе. Нужны они или нет? Как с ними обходится во время работы? Осознанность консультанта — насколько это важно?

Техника «Тайная комната»

Цель: поиск внутренних ресурсов самосовершенствования и развития, позитивное подкрепление в период упадка сил, повышение уверенности в себе, работа с внутренними резервами.

Продолжительность — 25 минут.

Необходимые материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, релаксационная музыка.

Алгоритм выполнения: Перед рисованием включите музыку и побудьте наедине с собой. Займите удобное положение, расслабьтесь. Почувствуйте, как приятное тепло окутывает всё ваше тело. Вы не отвлекаетесь от происходящего вокруг. Ваше дыхание ровное, спокойное. Представьте себя в безопасном, приятном месте. Вам там хорошо и комфортно. Вы чувствуете себя в нём в полной безопасности. Никто не знает о существовании этого места, только вы. Это Ваше тайное место, где вы можете чувствовать себя свободно и легко. Здесь

вы можете делать всё, что захотите. Ваше дыхание ровное, спокойное. Почувствуйте как вам здесь хорошо! Как это Ваше потайное место даёт вам силы, наполняет вас уверенностью, дарит вам ощущение безопасности и спокойствия.... Запомните это место, вы можете возвратиться туда, когда пожелаете – ведь это только Ваше тайное место. Запомните, что окружает вас. Запомните свои ощущения и чувства. Сейчас вы возвращаетесь назад... на счет раз вы отрываете глаза... 3..2..1Изобразите это безопасное место, себя в нём, что находится рядом с вами.

Обсуждение: Что это за место? Где оно находится? Почему вы чувствуете себя там комфортно и спокойно? что вас окружает? что вы чувствуете, когда думаете или представляете себя в этом уютном месте? Можете ли вы мысленно перенестись в это безопасное место, если вы сами захотите? Запомните свои ощущения и эмоции по отношению к этому безопасному и комфортному месту, если возникнет тяжёлое эмоциональное состояние.

Упражнение «Очная интервизия»

Продолжаем очные интервизии, сегодня мы искали ресурсы, сегодняшняя задача — из своего ресурсного состояния, провести консультацию, отрефлексировать. Кто желает быть консультантом, клиентом?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20минут.

Примерные вопросы для обсуждения. Консультанту: Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях, на следующей встрече мы продолжим поиск ресурсов и очные интервизии.

Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? что вас встревожило? что вызвало положительные эмоции? что вы унесете с собой? что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? что можете предложить группе?

Консультация № 4

Тема: «Страх ошибки»

Длительность: 90 минут

Оборудование: Акварель, гуашь, листы пластика, куски ткани, салфетки, вода, бумага А4

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Мы начинаем нашу очередную встречу, которая называется «Страх ошибки». Мы будем сегодня говорить о страхе ошибки во время консультирования и на других этапах вашей работы психологом-консультантом.

Самопрезентация настроения участников.

Упражнение «Дорога моей жизни»

Цель: анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств. Рефлексия жизненного опыта каждого участника группы.

Инструкция: Давайте все встанем в круг.. По очереди каждый изображают через пантомиму процесс дороги своей жизни, отражая сопровождающие чувства. Остальные участники круга озвучивают чувства, которые изображал протагонист, и анализируют собственные ощущения. Протагонист рефлексировать содержание, вложенное в пантомиму. В роли протагониста выступают все участники группы.

Примерные вопросы для обсуждения: Насколько Вы смогли прочувствовать внутренний мир человека, выполняющего упражнение?», «что вы при этом чувствовали?», «Удалось ли вам выполнить задание», «Были ли у кого-то похожие „дороги?“», «Возникали препятствия в ходе упражнения?»

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

- Насколько вам знакомы такие мысли? А, если я ошибусь? А, если то, что выберу, потом не подойдет, и я разочаруюсь в выбранном решении? Это страх ошибки. Часто этот страх мешает нам действовать. Под страхом ошибки могут скрываться боязнь показаться глупым в лице других людей;, боязнь потерять

время и ресурсы; боязнь подвергнуть удару свою уверенность в себе; и другие страхи. Давайте попробуем, что же такое ошибка? И что означает «ошибиться» именно для вас? Подумайте, ошибиться в чем вас страшит больше всего? Здесь мы воспользуемся техникой «Самое страшное».

Техника «Самое страшное» 10 минут

Инструкция: Выберите какой-нибудь страх, расскажите , запишите про него. Задавайте себе вопросы Что самого страшного в этой ситуации? Что в этом самое страшное? Задавайте и отвечайте на эти вопросы пока не дойдете до самого дна, возможно до злости или до абсурда. Например: Это может выглядеть так:

-Я боюсь ошибиться в работе. Меня прямо колотит от мысли об ошибки.

-Что самого страшного произойдет, если вы ошибетесь?

-Коллеги заметят, что я глупая

- Что самого страшного в том, что коллеги заметят, что вы глупая?

-Мне станет стыдно, и я не смогу работать?

-Что самого страшного в том, что вы не сможете работать? Ну и так далее.

С помощью таких вопросов, мы пытаемся понять, осознать наш страх, и проверить насколько он реален.

А далее мы попробуем воспользоваться техникой экзистенциальной терапии, техникой парадоксальной интенции, которая будет заключаться, в нашем случае, в усилении намерения ошибаться или усилении тех страхов, что вы обнаружили под страхом ошибаться.

Техника парадоксальной интенции 20 минут

Инструкция: разбейтесь на пары, поочередно совершайте целенаправленно и преувеличенно именно то действие, которое вызывает у вас тревогу и страх. Парадоксальная интенция, усиливая стремление быть не успешным, делает неудачу невозможной и не реализуемой, и вы достигните успеха в деятельности, которая ранее вызывала у вас тревогу.

В преодоление страха обязательно задействуйте чувство юмора: отстранитесь от себя и смейтесь над собой, своими страхами и неудачами, нарочито стремясь продемонстрировать окружающим свой недуг или неудачливость.

Обсуждение: что чувствовали во время и после выполнения упражнения? Какие ощущения в теле? В мыслях?

Упражнение «Очная интервизия»

Продолжаем очные интервизии, сегодня мы исследуем страх ошибки, в связи с этим сегодняшняя задача — быть ошибающимся консультантом, затем отрефлексировать свое состояние. Кто желает быть консультантом, клиентом?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20 минут.

Примерные вопросы для обсуждения. *Консультанту:* Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях, на следующей встрече мы продолжим поиск ресурсов и очные интервизии.

Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? что вас встревожило? что вызвало положительные эмоции? что вы унесете с собой? что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? что можете предложить группе?

Консультация № 5

Тема: «Страх оценки, критики»

Длительность: 90 минут

Оборудование: Акварель, гуашь, листы пластика, куски ткани, салфетки, вода, бумага А4, мячик

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Мы начинаем нашу очередную встречу, которая называется «Страх критики, негативной оценки». Мы будем сегодня говорить об этом страхе, как он влияет на нас, на наше поведение, как с ним жить и работать.

Упражнение «Что в нем нового» 10 минут

Цель: повышение сплоченности группы, установление контакта между участниками, снятие межличностных барьеров.

Инструкция: «Посмотрите на друг друга, постарайтесь увидеть каждого. Ваша задача бросать мячик друг другу и сообщить, что нового вы сегодня заметили в том, кому бросили мячик. Постарайтесь, чтобы все были вовлечены в этот процесс.

Процедура проведения: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела.

Самопрезентация настроения участников.

Упражнение «Ассоциация группы с животным, растением» 5 минут

Цель: анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств, прояснение отношения участников в группе

Инструкция: Предлагаю вам рассказать с каким животным, растением явлением природы у вас ассоциируется наша сегодняшняя встреча. Например так. «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака... осьминог...», – «Если бы наша встреча была растением, то это был бы... кактус... морковка...»

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме 15 минут

Как часто мы не исполняем свои желания, потому что опасаемся негативной реакции других людей. Часто люди боятся критики и того, что будут выглядеть как-то не так со стороны. Негативная оценка, критика, игнорирование, отсутствие поддержки. С этим бывает сложно встретиться. Чужое мнение может сильно отличаться от вашего. Страх встречи с чужим мнением пугает и блокирует движение вперед. Откуда вырастает этот страх? Оценки в нашей жизни появляются с самого младшего возраста, из семьи, школы, института. Мы выросли в оценочной системе, и оценка бывает важна и полезна, но иногда человек, привыкнув ориентироваться на оценку других, «теряет себя», не умеет быть собой, не знает кто он.

- Давайте поисследуем чье и какое мнение вас ранит больше всего в ситуации, когда вы в роли консультанта? 1) Родственники? 2) Дети? 3) Родители? 4) Муж/жена? 5) Коллеги по работе? 6) Друзья? 9) Ваш вариант?
- Подумайте, почему мнение этого человека вызывает в вас страх? Вы предполагаете, что знаете какое будет мнение? Почему вы так думаете? Как бы вы хотели, чтобы было по-другому?
- Какое мнение вас ранит больше всего?
- Как думаете ориентация на чужое мнение что вам дает положительно и отрицательного?

Мы продолжаем поиск ресурсов и продолжаем использовать ресурсы в нашей работе.

Техника «Акватипия»

Акватипия – это печатание рисунков водяными красками (акварель, гуашь). Звучит сложно, на деле же это увлекательное занятие даже для тех, кто не умеет рисовать.

Цель: проявить подавленные чувства и эмоции, - осознать внутренние ресурсы для решения актуальных проблем, - осознать неэффективные и эффективные схемы поведения, - сделать шаг к гармонизации внутреннего мира и межличностных отношений.

Материалы: Лист из стекла или пластика; Любые краски на водной основе – акварель, гуашь, акриловые; Мелованная бумага; Вода; Кусок ткани.

Инструкция: Перед началом занятий подготовьте подходящее место. Оно должно быть удобным. Еще один подготовительный этап – намочите краски водой. В каждую баночку гуаши и ячейку акварели добавьте немного воды, чтобы размягчить материал. Подготовленную краску нанесите на лист стекла хаотичными движениями. Если стекла у вас не нашлось, его можно заменить прозрачным файлом или пластиковой папкой. Даже пищевая пленка сгодится для создания шедевров. Теперь возьмите лист бумаги и прижмите его к красочной феерии на стекле. Аккуратно разгладьте и снимите. Можно немного покрутить листок по краске или стащить его со стекла. Если бумагу перед отпечатыванием смочить водой или мылом, то получатся интересные потеки. А можно сразу же присыпать рисунок мелкой солью, она создаст красивый рельеф, который можно обыграть. Проявить фантазию нужно уже на этом этапе. Сделайте несколько отпечатков. Можно стереть краску со стекла и нанести новый слой или создать серию однообразных отпечатков, в которых каждый увидит что-то свое. Переходим к дорисовке. Полученные отпечатки нужно слегка подсушить. После этого возьмите красочное пятно в руки и внимательно посмотрите на него. Отвлечитесь от всего на свете, погрузитесь мыслями в себя и постарайтесь отыскать скрытые образы картины. Если фантазия уже подсказала вам что-то, смело берите перо с тушью или ручку и выделите необходимый участок по своему усмотрению. Оформите увиденный образ и дорисуйте его, создавая настоящее произведение. Не спешите выбросить бумагу, которая не открыла вам своих тайн. Ее можно использовать

в качестве фона для аппликации или сделать на ней красивые отпечатки листьев. Работа наполнится яркими образами.

Обсуждение: что чувствовали во время и после выполнения упражнения? Какие ощущения в теле? В мыслях?

Упражнение «Очная интервизия»

Продолжаем очные интервизии, сегодня мы искали ресурсы, сегодняшняя задача — из своего ресурсного состояния, провести консультацию, отрефлексировать. Кто желает быть консультантом, клиентом?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20 минут.

Примерные вопросы для обсуждения. *Консультанту:* Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях, на следующей встрече мы продолжим поиск ресурсов и очные интервизии.

Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? что вас встревожило? что вызвало положительные эмоции? что вы унесете с собой? что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? что можете предложить группе?

Консультация № 6

Тема: «Уверенность в себе и своих силах»

Длительность: 90 минут

Оборудование: Акварель, гуашь, листы пластика, куски ткани, салфетки, вода, бумага А4, мячик

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Мы будем сегодня говорить о уверенности/неуверенности в себе, об отсутствии сомнений в собственных силах, попробуем разобраться как появляется, как исчезает, что дает, что отбирает.

Упражнение «Встаньте и поменяйтесь местами все те, кто...»

Цель: повышение сплоченности группы, установление контакта между участниками, снятие межличностных барьеров.

Инструкция: Я как ведущий начну эту процедуру. Сейчас я скажу «Встаньте и поменяйтесь местами все те, кто ... , например, любит зиму.» Если вы любите зиму, вы встаете и меняетесь местом с кем-нибудь из вставших, я также пытаюсь занять чье-то место. Тот кто остался без места, становится ведущим и продолжает игру.

Самопрезентация настроения участников.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день» 5 минут

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция: Вы бросаете клубок тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили клубок, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме 15 минут

Неуверенность в себе и своих силах часто стопорит любое начинание. Почему? Часто неверие в свои силы напрямую связано с недоверием миру. Когда человек не доверяет пространству, а пытается контролировать все сам, то, оказывается, что контроль за всем – очень большая ноша. Тогда силы покидают его, потому как задача зачатую невыполнимая. Почему человек не доверяет миру? базовое доверие к миру формируется на очень ранних этапах жизни и, если формирование его было по какой-то причине нарушено, мы впоследствии имеем неуверенного в себе человека. Так происходит потому, что на ранних этапах у нас еще не «включена» функция самооценки. Мы не

видим себя. Мы можем узнавать себя через мнения других. И, если родители постоянно критиковали и низко оценивали наши качества, не хвалили и унижали личность, то, такой образ себя мы перенесли с собой во взрослый мир. Конечно же, это не только родители, это и родственники, школа, социум. Что делать, если вы заметили, что ваша самооценка занижена и именно это не дает вам возможность двигаться вперед?

Предлагаю вам поразмышлять, записать из каких слов складывается ваша самооценка. Подумайте, чьи это слова. Проанализируйте, что из этого про вас, а что нет. Напишите рядом слова, которые точно про вас. Сравните эти два столбца слов. Таким образом, мы постарались увидеть реальность.

Есть такая цитата «Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Предлагаю этим заняться. Ищем то, что вам в себе нравится, что вы умеете, за что можете себя похвалить. Это должна быть правда, в которую верите. Запишите все это и возвращайтесь периодически к этому списку, когда проваливаетесь в неуверенность.

Телесное упражнение «Дорога от неуверенности к уверенности»

Цель: Телесное проживание состояний уверенности, неуверенности.

Инструкция: 1. Закройте глаза, расслабьте тело. Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали неуверенность в себе, в своих силах, вспомните телесные ощущения, опишите их. Перед вами дорога, которая приводит к уверенности. Делая шаг за шагом по этой дороге вы обретаете силы, уверенность вас покидает. В конце пути вы встретитесь с уверенным человеком. Неспешно шагая по дороге обращайтесь внимания на свое тело, на

ощущения, на самочувствие. Постарайтесь запомнить телесные ощущения уверенного в себе человека.

Обсуждение: что чувствовали во время и после выполнения упражнения? Какие ощущения в теле? В мыслях? Сколько шагов сделали, чтобы достичь уверенности, Уверенный вы — это какой вы?

Упражнение «Очная интервизия»

Продолжаем очные интервизии, сегодня мы телесно проживали уверенность — из состояния уверенного человека проведите консультацию. Кто желает быть консультантом, клиентом?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20 минут.

Примерные вопросы для обсуждения. *Консультанту:* Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях, на следующей встрече мы продолжим поиск ресурсов и очные интервью.

Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? что вас встревожило? что вызвало положительные эмоции? что вы унесете с собой? что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? что можете предложить группе?

Консультация № 7

Тема: «Страх говорить «нет»»

Длительность: 90 минут

Оборудование:

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Мы будем сегодня говорить об умении отказывать, о страхе говорить «нет»

Упражнение «НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ПОДАРОК»

Цель: повышение сплоченности группы, установление контакта между участниками, снятие межличностных барьеров.

Инструкция: Задача каждого из членов группы — невербально показать своим коллегам, какой подарок он им дарит. Подарком может быть как что-то конкретное — сорванные цветы, мороженое, телевизор, так и что-то очень масштабное или даже абстрактное — закаты и рассветы, звезды с неба, большое человеческое счастье. Дарящий должен максимально подробно, хотя и без слов, описать свой подарок: тяжелый он или легкий, большой или маленький, какой он формы, как упакован и т. д. Первый участник группы дарит свой подарок соседу справа, а тот должен показать, что он сделает с этим подарком. Затем второй дарит подарок третьему, и так далее.

Самопрезентация настроения участников.

Упражнение «Молчанка» 15 минут

Цель: : развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Оборудование: лист А4, карандаши.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Теперь вы должны нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы по очереди рисуете одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Обсуждение: Что ты нарисовал, работая в паре? Сложно ли вам было рисовать молча? Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером? Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме 15 минут

Что происходит, если вы боитесь отказать кому-либо? Вы тратите свое время

на совершенно не нужные вам дела, приобретаете ненужные вещи, испытываете негативные эмоции. Чувство вины в таких случаях частый спутник. Чем грозит это психологу-консультанту? Предлагаю вам поразмышлять на эту тему. Вот несколько вопросов, над которыми стоит подумать: Кому вам сложнее отказывать? Какое чувство толкает говорить «да»? Бойтесь ли, что вас разлюбят, отвергнут? Отказ из роли консультанта для вас сложнее или проще? Почему?

Это еще один из вариантов страха отвержения

Упражнение «Алгоритм двух «О»

Цель: Обучение техники оптимального отказа и рефлексия эксперимента отказа

Инструкция: Вспомните, представьте ситуацию, в которой вам нужно отказываться. Разбейтесь на пары, и сейчас задача одного уговаривать собеседника, а второго отказаться от предложенного по следующей формуле **Оптимальный Отказ = Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение**. В качестве примера «Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино». Затем поменяйтесь в паре ролями .

Обсуждение: что чувствовали во время и после выполнения упражнения? Какие ощущения в теле? В мыслях? Кому удалось отказаться? За счет чего это удалось? Кому не удалось? Почему? Какие чувства испытывали, играя разную роль? Что было проще, уговаривать или отказываться? Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? Всегда ли отказ звучал убедительно?

Упражнение «Очная интервизия»

Продолжаем очные интервизии, сегодня мы снова говорим о страхе быть отвергнутым и умении говорить нет, если в этой работе будут просьбы и предложения, от которых хочется отказаться, предлагаю поэкспериментировать. Кто желает быть консультантом, клиентом?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20 минут.

Примерные вопросы для обсуждения. Консультанту: Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях, на следующей встрече мы продолжим поиск ресурсов и очные интервизии.

Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? что вас встревожило? что вызвало положительные эмоции? что вы унесете с собой? что можно

использовать в повседневной профессиональной деятельности? что можете предложить группе?

Консультация № 8

Тема: «Связь страха и агрессии. Проявления этой связи в консультировании»

Длительность: 90 минут

Оборудование: Бумага А4, ручка.

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Сегодняшняя встреча — заключительная, попытаемся собрать, систематизировать все что мы говорили о страхах, узнали о своих страхах.

Упражнение «Вверх по радуге»

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Инструкция: Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

Самопрезентация настроения участников.

Упражнение «Веселый счет» 5 минут

Цель: Сплочение группы, осознание своей роли и функций в группе

участниками, развитие эмпатии, снятие внутреннего напряжения

Инструкция: Ведущий называет число, от 1 до количества участников группы, такое количество участников должны встать. Нельзя совещаться. Нужно добиться синхронности.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме 15 минут

Хотелось бы обобщить все ту информацию о страхах, о которой уже говорили, изучали, работали.

1. Чем страх отличается от тревоги? Какие реакции страха бывают? (убежать, нападать, притвориться мертвым) Какая реакция самая адекватная? (адекватная реакция соответствует ситуации). Хотелось бы сегодня поговорить о такой реакции страха как нападение. Связь страха и агрессии.

Поговорим про то, как страх влияет на агрессию, и почему одно порождает другое. Если вспомнить поведение людей, которые попадают в разные экстремальные состояния (сейчас имеем в виду бытовые), то увидим несколько эмоций – одну поверхностную, другу более глубокую. Какова она? Еще один вопрос — алгоритмы преодоления страха, уменьшения проявлений страха: 1) Движение 2)дыхание 3)Осознание страха, 4) юмор 5)агрессивные проявления

Упражнение «Театр страха и агрессии» 15 минут

Инструкция: Разбейтесь на пары, один из вас играет страх, другой играет агрессивность. Прочувствуйте, ощущайте свое тело в этом представлении. Поменяйтесь ролями.

Обсуждение: Как сложно было погрузиться в роль страха? Агрессии? Партнер помогал или нет? Переход от страха до агрессии — быстрый или медленный? Что мешало? Что помогало?

Упражнение «Очная интервизия»

Продолжаем очные интервизии, сегодня мы снова говорим о связке страха и агрессии. Она может как мешать, так и помогать в консультировании.

Предлагаю сегодня в сессии осознавать свои эмоции, реакции. После сессии проанализировать вашу связь страх — агрессия. Кто желает быть консультантом, клиентом?

Цель: профессиональный обмен информацией, обогащение методами и техниками работы, взглядами и подходами коллег, поддержка профессиональной роли, осознание в роли «консультанта»

Инструкция. Работа с клиентом (из числа участников группы), в присутствии или при участии группы. Консультационная сессия длится по времени 25-30 минут. Время рефлексии 15-20 минут.

Примерные вопросы для обсуждения. Консультанту: Опишите свое состояние чувства, ощущения во время консультации, после консультации? что вы испытываете по отношению к своей работе? *Участникам группы:* что вам понравилось в работе консультанта, какие идеи, фишки вы хотели бы использовать в своей работе?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша серия встреча подошла к концу. У нас остается еще одна встреча где мы с вами еще раз проведем тестирование, чтобы измерить ваши изменения , случившиеся за период групповой работы, а также мы с вами создадим коллаж «Я психолог-консультант», который, смею надеяться, будет вашим ресурсом в вашей деятельности. Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и сейчас? Что изменилось, что осталось на том же уровне? Что вы унесете с собой? что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Насколько сейчас психологическое -консультирование для вас страшно или наоборот?

Результаты повторного исследования самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, шкала уровня ситуационной тревожности

№ п/п	Экспериментальная группа	
	Баллы	Уровень тревожности
1	34	Умеренная
2	29	Низкая
3	41	Умеренная
4	43	Умеренная
5	37	Умеренная
6	38	Умеренная
7	32	Умеренная
8	39	Умеренная
№ п/п	Контрольная группа	
1	40	Умеренная
2	40	Умеренная
3	53	Высокая
4	46	Высокая
5	46	Высокая
6	45	Высокая
7	34	Умеренная
8	42	Умеренная

Результаты повторного исследования самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, шкала уровня личностной тревожности

Экспериментальная группа		
№п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	31	Низкая
2	34	Умеренная
3	30	Низкая
4	33	Умеренная
5	31	Умеренная
6	34	Умеренная
7	37	Умеренная
8	36	Умеренная
Контрольная группа		
№п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	48	Высокая
2	36	Умеренная
3	45	Высокая
4	45	Высокая
5	46	Высокая
6	42	Умеренная
7	36	Умеренная
8	36	Умеренная

Результаты повторного исследования показателя страха ошибки

Экспериментальная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень страха ошибки
1	-12	Страх ошибки почти полностью отсутствует
2	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
3	-8	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
4	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
5	-8	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
6	-12	Страх ошибки почти полностью отсутствует
7	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
8	-6	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
Контрольная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень страха ошибки
1	-12	Страх ошибки почти полностью отсутствует
2	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
3	-8	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
4	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
5	-8	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
6	-12	Страх ошибки почти полностью отсутствует
7	-4	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера
8	-6	Страх ошибки присутствует, но не носит болезненного характера

**Результаты повторного исследования тревожности по Шкале тревожности
Тейлора (MAS), адаптация Норакидзе В.Д.**

Экспериментальная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	16	Средне-высокий
2	11	Средне-низкий
3	25	Средне-высокий
4	16	Средне-высокий
5	23	Средне-высокий
6	17	Средне-высокий
7	11	Средне-низкий
8	15	Средне-низкий
Контрольная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	22	Средне-высокий
2	16	Средне-высокий
3	14	Средне-низкий
4	25	Средне-высокий
5	13	Средне-низкий
6	23	Средне-высокий
7	11	Средне-низкий
8	15	Средне-низкий

**Результаты повторного исследования уровня социальных страхов по опроснику
«Социальные страхи» (Грошева Л.Н. 2004)**

№ п / п	Страх неудачи и поражения		Страхи непринятия и подавления		Страхи потери		Страхи самостоятельно сти		Страхи коммуникации	
	Ба лл ы	Уровень страха	Ба лл ы	Уровень страха	Ба лл ы	Уровень страха	Бал лы	Уровень страха	Ба лл ы	Уровень страха
Экспериментальная группа										
1	7	Высокий	8	Средний	9	Высокий	3	Средний	6	Средний
2	6	Средний	9	Высокий	8	Средний	3	Средний	6	Средний
3	6	Средний	9	Высокий	8	Средний	5	Средний	7	Высокий
4	4	Средний	6	Средний	8	Средний	2	Низкий	6	Средний
5	6	Средний	9	Средний	10	Высокий	4	Средний	6	Средний
6	8	Высокий	8	Средний	7	Средний	5	Высокий	8	Высокий
7	7	Высокий	7	Средний	7	Средний	4	Средний	5	Средний
8	3	Средний	7	Средний	8	Средний	3	Средний	4	Средний
Контрольная группа										
1	8	Высокий	9	Высокий	9	Высокий	5	Высокий	9	Высокий
2	3	Средний	6	Средний	3	Низкий	2	Низкий	3	Средний
3	9	Высокий	11	Высокий	10	Высокий	6	Высокий	8	Высокий
4	5	Средний	8	Средний	6	Средний	5	Высокий	7	Высокий
5	8	Высокий	10	Высокий	10	Высокий	3	Средний	6	Средний
6	6	Средний	9	Высокий	9	Высокий	3	Средний	5	Средний
7	5	Средний	5	Средний	7	Средний	2	Низкий	3	Средний
8	9	Высокий	9	Высокий	8	Средний	4	Средний	2	Низкий

Результаты повторной диагностики мотивов аффилиации (А.Мехрабиан)

Экспериментальная группа				
№п/п	Баллы	Мотив "Стремление к принятию"	Баллы	Мотив "Страх Отвержения"
1.	128	Средний	90	Средний
2.	141	Высокий	111	Средний
3.	121	Средний	101	Средний
4.	113	Средний	128	Средний
5.	121	Средний	123	Средний
6.	123	Средний	101	Средний
7.	141	Высокий	131	Средний
8.	113	Средний	101	Средний
Контрольная группа				
№п/п	Баллы	Мотив "Стремление к принятию"	Баллы	Мотив "Страх Отвержения"
1.	110	Средний	130	Средний
2.	105	Средний	95	Средний
3.	127	Средний	145	Высокий
4.	130	Средний	110	Средний
5.	150	Высокий	120	Средний
6.	140	Высокий	101	Средний
7.	99	Средний	121	Средний
8.	110	Средний	135	Средний

Результаты повторного исследования по модифицированной методике
«Незавершенные предложения»

№	Уровень страха ошибки		Уровень страха негативной оценки		Уровень страха ответственности		Уровень физиологических проявлений		Реакция страха	
	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха	Баллы	Уровень страха
Экспериментальная группа										
1	0	Средний	1	Средний	3	Низкий	0	Средний	2	Низкий
2	-2	Высокий	2	Низкий	5	Низкий	-1	Средний	1	Средний
3	1	Средний	0	Средний	2	Низкий	-1	Средний	0	Средний
4	-1	Средний	1	Средний	5	Низкий	1	Средний	0	Средний
5	1	Средний	0	Средний	1	Средний	-3	Высокий	-4	Высокий
6	1	Средний	1	Средний	3	Низкий	-1	Средний	2	Низкий
7	1	Средний	-2	Высокий	3	Низкий	0	Средний	-2	Высокий
8	5	Низкий	3	Низкий	2	Низкий	-1	Средний	0	Средний
Контрольная группа										
1	-2	Высокий	-4	Высокий	-3	Высокий	-1	Средний	0	Средний
2	2	Низкий	-2	Высокий	2	Низкий	-1	Средний	-1	Средний
3	3	Низкий	1	Средний	4	Низкий	0	Средний	0	Средний
4	-1	Средний	-2	Высокий	4	Низкий	-3	Высокий	0	Средний
5	-1	Средний	1	Средний	1	Средний	-2	Высокий	1	Средний
6	1	Средний	-3	Высокий	2	Низкий	-4	Высокий	-1	Средний
7	0	Средний	2	Низкий	4	Низкий	0	Средний	4	Низкий
8	0	Средний	0	Средний	0	Средний	0	Средний	0	Средний

Приложение Г

Результаты повторного исследования уровня страхов начинающих психологов-консультантов

Экспериментальная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	49	Средний
2	51	Средний
3	58	Средний
4	51	Средний
5	71	Высокий
6	50	Средний
7	59	Средний
8	50	Средний
Контрольная группа		
№ п/п	Баллы	Уровень тревожности
1	77	Высокий
2	48	Средний
3	62	Средний
4	64	Высокий
5	62	Средний
6	68	Высокий
7	39	Средний
8	64	Высокий

**Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена показателей
уровня страхов начинающих психологов-консультантов в
экспериментальной и контрольной группе**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	61	4	79	1	3	9
2	62	3	39	7,5	-4,5	20,25
3	72	2	68	2	0	0
4	60	7	62	5	2	4
5	84	1	61	6	-5	25
6	60	6	67	3	3	9
7	60	5	39	7,5	-2,5	6,25
8	54	8	65	4	4	16
Суммы		36		36	0	89,5

Результат: $r_s = -0,065$

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

**Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена показателей
ситуационной тревожности на контрольном этапе эксперимента**

NN	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	34	6	40	6	0	0
2	29	8	40	7	1	1
3	41	2	53	1	1	1
4	43	1	46	2	-1	1
5	37	5	46	3	2	4
6	38	4	45	4	0	0
7	32	7	34	8	-1	1
8	39	3	42	5	-2	4
Суммы		36		36	0	12

Результат: $r_s = 0,857$

Корреляция между А и В достигает уровня статистической значимости.

**Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена показателей
личностной тревожности на контрольном этапе эксперимента**

NN	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	31	6,5	48	1	5,5	30,25
2	34	3,5	36	7	-3,5	12,25
3	30	8	45	3,5	4,5	20,25
4	33	5	45	3,5	1,5	2,25
5	31	6,5	46	2	4,5	20,25
6	34	3,5	42	5	-1,5	2,25
7	37	1	36	7	-6	36
8	36	2	36	7	-5	25
Суммы		36		36	0	148,5

Результат: $r_s = -0,768$

Корреляция между А и В достигает уровня статистической значимости.

**Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена показателей
уровня страхов начинающих психологов-консультантов в
экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе
эксперимента**

NN	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	49	8	77	1	7	49
2	51	4,5	48	7	-2,5	6,25
3	58	3	62	5,5	-2,5	6,25
4	51	4,5	64	3,5	1	1
5	71	1	62	5,5	-4,5	20,25
6	50	6,5	68	2	4,5	20,25
7	59	2	39	8	-6	36
8	50	6,5	64	3,5	3	9
Суммы		36		36	0	148

Результат: $r_s = -0,76$

Корреляция между А и В статистически значима