

Проект саморазвития личности посредством тела как ресурса.

Авторы: Сабодах М.О., Горбач К.П., Верещагина А.М., Яковлева К.Е.

На современном этапе развития общества перед человеком стоит ряд различных проблем, одной из которых является проблема выработки способов разрешения стрессовых ситуаций (кризисов и конфликтов). Эти способы выхода из стрессовых ситуаций напрямую зависят от быстрой и гибкой адаптации личности к постоянно меняющимся условиям, где данные характеристики зависят от уровня саморазвития личности[2][3].

Саморазвитие является сознательной деятельностью человека, направленной на реализацию себя как личности. Данная форма жизнедеятельности человека подразумевает развитие собственной уникальности через расширение собственных возможностей. Саморазвитие предполагает наличие у личности ясно осознанных целей деятельности, идеалов и установок, а также включает два компонента: самопознание и самоизменение[4].

Основным способом самопознания с первых же дней жизни является ощущение собственного тела. Восприятие и накопление полученного телесного опыта создает картину самого себя как первого познаваемого человеком феномена. На основе этого самоощущения и формируется опыт индивидуальной деятельности, опыт общения с окружающим социумом. Одной из главных особенностей этого процесса является отделение собственного «я» от внешнего мира, понимание границ собственных возможностей взаимодействия с окружающим миром. Поскольку психика взаимодействует с окружающим миром через тело и познает мир через телесный опыт, то стоит понимать, что нехватка осознания этих границ и возможностей способна привести к невозможности быстрой и эффективной адаптации к условиям окружающего мира.

Примером того, что наше тело «лучше знает» наши потребности, может служить диетологическое исследование, проведенное Кларой Девис в 1928 году. Суть данного эксперимента заключалась в том, что Девис в течение полугода наблюдала за детьми в возрасте от 6 до 11 лет, которые имели различные

расстройства, сопровождающие плохое питание. Результаты эксперимента показали, что дети употребляли неравномерное количество калорий за сутки, неделю, месяц. Дети интуитивно выбирали продукты, которые были больше всего необходимы в данный момент. По сравнению с детьми из других учреждений, эти дети меньше болели, расстройства, наблюдавшиеся у них, со временем проходили[1].

Таким образом, умение познавать себя и слушать собственное тело является одним из способов личностного саморазвития и достижения гармонии за счет наиболее полного понимания своих нужд, потребностей и внутренних конфликтов. Удовлетворение и решение этих потребностей и конфликтов наиболее аккуратно гармонизируют и оздоравливают личность. Здоровая и гармоничная личность в будущем способна наиболее гибко и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Данный проект представляет собой поэтапный план формирования способов личностного саморазвития, ресурсом в котором будет выступать умение понимать собственное тело.

Целью данного проекта является сформированное понимание собственных телесных ощущений как ресурса личностного саморазвития.

Формирование этого понимания заключается в следующих этапах работы:

Этап 1. На данном этапе формирование понимания потребностей собственного тела происходит через понимание и удовлетворение базовых ощущений тела на примере чувства голода и насыщения.

Человек учится улавливать состояние голода, не игнорировать его, а удовлетворять данную потребность тела, при этом в процессе удовлетворения человек учится чувствовать наступление насыщения и, следовательно, прекращать прием пищи.

Итогом данного этапа будет сформированное понимание потребностей тела и их своевременное удовлетворение, а так же понимание о нежелательности игнорирования нужд.

Этап 2. На данном этапе человек учится ощущать напряжение и расслабление собственного тела. Понимание данных ощущений будет происходить через дыхательные упражнения. Человеку предлагается принять горизонтальное положение и постараться дышать животом до тех пор, пока не придёт чувство расслабления. На этом предлагается запомнить это чувство и научиться понимать, в каких ситуациях тело расслаблено, а в каких напряжено.

Этап 3. На этом этапе человек учится улавливать ощущения, которые появляются при различных чувствах и эмоциях, таких как гнев, обида, радость, страх и волнение. Происходить это должно в обычных жизненных ситуациях.

Подобные задачи призваны сформировать понимание нужд собственного тела, и на основе этого понимания правильно взаимодействовать с ним.

Список литературы:

1. Davis C.M. Self selection of diet by newly weaned infants: an experimental study. Am J Dis Child 1928; 36 (4): 651-79 [reprinted as a Nutrition Classics article in Nutr Rev 1986;44:114-6]

2. Власюк Н.Н. Образование как фактор адаптации общества к устойчивому развитию: методологические основания проблемы // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2011. – № 4. – С. 7-15.

3. Богачева Т.Г. К вопросу о коммуникативной социальной компетентности // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2011. – № 3. – С. 6-12.

4. Фризен М.А. Психологическая сущность и детерминанты саморазвития личности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2011. №2 С.24-33.

ДВФУ г. Владивосток

«Самораскрытие личности с помощью методик арт-терапии»

Распутина О.В., Белкин М.А., Варламова С.Д., Полянчева А.П.

В современной действительности, когда людей окружают бездушные машины и бесконечная суэта, рутина жизни, человеку сложно найти самого себя. Сложно понять, кем ты являешься и кем бы ты хотел являться.

Особенно эта проблема актуальна для подростков, ведь именно во время переходного возраста у людей формируются взгляды на окружающий мир и самого себя. Подростковый возраст – важный период в жизни каждого человека, в который закрепляются характер и основные качества личности.

Порой подросток сталкивается с различными психологическими сложностями: апатия, замкнутость, депрессивные и аутоагрессивные наклонности, низкая самооценка – довольно распространенные проблемы людей в подростковом возрасте. В случае, если у подростка наблюдаются подобные психологические явления, необходимо прибегнуть к психологическим методикам, помогающим раскрыть потенциал человека.

Одним из самых прогрессивных и необычных методов раскрытия способностей личности в психологии является арт-терапия.

Арт-терапия представляет собой направление в психологической коррекции, направленное на выражение, осознание и проработку психоэмоционального состояния человека с помощью создания или созерцания им произведения искусства.

Использование не одной, а ряда арт-терапевтических методик позволит добиться лучшего результата. В связи с этим нами был разработан следующий проект самораскрытия способностей личности:

1. Проведение теста на выявление суицидального риска у детей (Кучер А.А., Костюкевич В.П.) и диагностики самоактуализации личности (методика Лазукина А.В. в адаптации Калина Н.Ф., САМОАЛ).

Данные исследования направлены на предварительную оценку психологических свойств и состояний личности.

2. Техника медитативного рисунка -мандала

Этот метод арт-терапии будет направлен на повышение самооценки подростка, смещение акцентов с негативных на позитивные свойства характера через стимуляцию базовых внутренних процессов, в том числе механизмов саморегуляции.

Для проведения методики понадобятся краски, фломастеры, карандаши разных цветов, лист белой бумаги.

Цвета, материал, способ штриховки, которые подросток выбирает для рисования мандалы, обычно используются для интерпретации его эмоционального состояния в данный момент.

Проводить методику рисования мандалы необходимо в спокойном и тихом месте. Такая окружающая среда способствует лучшей концентрации на внутреннем мире подростка, на его погружении в работу и самовыражении.

Рисунок можно считать завершенным, если подросток испытывает чувство удовлетворения и целостности картины, смотря на него.

С помощью техники медитативного рисунка подросток получает возможность выразить свои внутренние переживания, свои чувства, потребности, проблемы, желания, некоторые из которых могут быть вытеснены из сознания.

3. Представление в PlayBack театре.

PlayBack театр является активно практикующейся методикой имаготерапии. Его суть заключается в том, что зритель рассказывает ту или иную историю, и затем наблюдает за импровизационным представлением этой ситуации и чувств, которые он испытывал во время данного происшествия.

Для проведения методики необходимо выбрать спокойное место, в котором подростку будет максимально комфортно наблюдать представление. Для некоторых ситуаций может понадобиться актёрская труппа, а не один актёр.

Методика PlayBack театра поможет наработать навыки, необходимые для мирного разрешения конфликтных ситуаций, которые часто возникают у подростков. Такой результат образуется с помощью обратной связи, получаемой человеком от актёров. Также эта методика помогает достичь цельности личности, так как помогает посмотреть на себя со стороны.

4. Терапевтическая работа с куклой-марионеткой Колошиной Г.

Терапевтическая практика с куклой-марионеткой состоит из двух этапов – изготовление куклы и последующая работа с ней. После каждого этапа подросток рефлексировать, анализируя свои чувства и сложности, возникающие при создании куклы, а также описывая качества куклы, сравнивая куклу с собой, представляя, как кукла могла бы стать лучше, какие ресурсы куклы подросток мог бы использовать в своей жизни и так далее.

При диагностической интерпретации стоит обратить внимание на размер куклы, выбранные подростком цвета, имя куклы, наличие и детализированность частей тела и лица.

В ходе данной методики подросток запускает процесс самосознания и самоидентификации личности.

5. Методика «Карта эмоций» Зинкевич-Евстигнеевой Т.Д. –Кудзилова Д.Б.

Целью этой методики является приобретение подростком умения распознавать эмоции.

Для проведения методики понадобятся разнообразные изобразительные материалы: краски, фломастеры, карандаши разных цветов, а также листы белой бумаги.

Подростку предлагается перечень эмоций: радость, злость, печаль, страх, спокойствие, воодушевление, безразличие, обида. Каждой эмоции присваивается цвет. На листе бумаги подросток рисует фигуру человека. Далее он должен расположить эмоции на фигуре человека, аналогично тому, как на карте мира располагаются страны.

При интерпретации следует обратить внимание на количество территории, на которой расположена эмоция (пространство, занимаемое эмоцией, указывает на частоту её проявления), а также на локализацию эмоции.

Далее подростку предлагается нарисовать вторую, «идеальную карту эмоций». Можно предоставить ему возможность добавить на «карту» новые эмоции по его желанию.

Таким образом, подросток получает возможность выражения актуальных на данный момент времени эмоций и отслеживания частоты проявления различных эмоций.

6. Повторное проведение теста на выявление суицидального риска у детей (Кучер А.А., Костюкевич В.П.) и диагностики самоактуализации личности (методика Лазукина А.В. в адаптации Калина Н.Ф., САМОАЛ).

Повторное проведение тестов производится с целью отследить динамику изменений в психоэмоциональном состоянии подростка.

Подводя итог, можно сказать, что арт-терапевтические методики – одно из самых эффективных и интересных для клиента средств в психологии. Помимо очевидного влияния на развитие творческих способностей личности, они помогают снимать эмоциональное напряжение, в игровой и смягченной форме вывести из подсознания травмирующий материал (переживания, страхи и так далее). Арт-терапевтические методики представляют собой легкодоступный способ самопознания и самонаблюдения, развития рефлексии и самораскрытия способностей личности.

Список литературы:

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2002.
2. Кучер А.А., Костюкевич В.П. Выявление суицидального риска у детей. - Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 2001. - №3.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002.
4. Практикум по арт-терапии / Под ред. Копытина А. И. – СПб.: Питер, 2001.
5. Юнг К.Г. О символизме мандалы // О природе психе. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2002.
6. Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В. Марионетки в психотерапии – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: ООО «Речь», 2000.

БГУ г. Улан-Удэ

«Школа юного психолога»

Актуальность проекта. Поиск ресурсов развития личности, интенсификации ее самоорганизации в поддержании психологического благополучия и обретении аутентичности актуальная проблема психологии личности. Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным, что имеет важное значение для развития личности ребёнка.

На социально-психологическом факультете БГУ уже третий год работает Школа юного психолога для старшеклассников, интересующихся психологией, где они учатся анализировать и развивать свои коммуникативные, творческие и интеллектуальные способности, эффективно взаимодействовать и работать в команде. Преподают студенты бакалавры и магистранты социально-психологического факультета. Основной контингент учащихся – ребята с 8-го по 11-й класс. Нахождению общего языка между незнакомыми ребятами разных возрастов помогает то, что занятия проводятся в дискуссионно-игровой форме.

Создание Школы Юного психолога направлено на решение важных педагогических и общеобразовательных задач:

1. развитие у школьников мотивации к познанию;
2. повышение уровня психологической компетентности;
3. самоопределения, самореализации личности подростка, ее интеграции в системе отечественной и мировой культуры;
4. интеллектуальное и духовное развитие личности подростка;
5. укрепление психического здоровья подростка.

За год обучения ребята овладевают необходимыми знаниями и практическими навыками в области различных психологических направлений (например, психологии внимания, памяти, общения). В конце обучения учащиеся приобретают и укрепляют индивидуально-психологические ресурсы, к которым относятся характеристики и свойства личности. Ведь очень большое значение, по мнению М. Аргайла, имеют социальные навыки: в частности, экстраверты,

обладающие более развитыми социальными навыками, счастливее благодаря уверенности в себе [М. Аргайл, 2003].

Психологические качества человека тоже часто рассматриваются как ресурсы, позволяющие более эффективно действовать и добиваться успеха, преодолевать стрессы и справляться с жизненными трудностями.

В исследованиях Н.Е. Водопьяновой дано следующее определение понятию «психологический ресурс»: это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях;

Аналогичный подход представлен в ресурсной концепции стресса С. Хобфолла. С его точки зрения, психологические ресурсы представляются тем, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях.

Способности играют немаловажную роль в достижении поставленной цели. У одного и того же человека могут быть разные способности, но одна из них может быть более значительной, чем другие. В то же время у различных людей наблюдаются одни и те же способности, но различающиеся по уровню развития.

Потребностно-мотивационная сфера составляет лишь часть направленности личности и служит как бы ее фундаментом, на котором формируются жизненные цели человека.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что психологические ресурсы могут быть представлены как система способностей человека к устранению противоречий личности с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации. Иначе говоря, психологические ресурсы выступают как системная, интегральная характеристика личности, которая обеспечивает личности возможность преодолевать трудные жизненные ситуации. Обозначенная характеристика актуализируется и проявляется в процессах самодетерминации личности.

На основании анализа литературных источников можно констатировать, что самораскрытие способности выступает фактором формирования образа будущей

деятельности, поскольку является фундаментом, на котором строится саморазвитие личности.

Результативность проекта. Мы сравнили креативные способности у учеников ШЮПа в начале обучения и в конце. Это учащиеся 8, 9, 10 и 11 классов в возрасте от 15 до 17 лет. Для изучения креативных способностей была разработана следующая диагностическая программа:

- 1) Опросник креативности Джонсона.
- 2) по методике «Диагностика социально-психологической адаптации».

Таблица 1. Результаты по опроснику креативности Джонсона

№	Имя	Баллы (октябрь 2016)	Уровень креативности (октябрь 2016)	Баллы (апрель 2017)	Уровень креативности (апрель 2017)
1	Максим Б.	24	Нормальный, средний	26	Нормальный, средний
2	Эржена Б.	28	Высокий	28	Высокий
3	Аркадий В.	27	Высокий	35	Очень высокий
4	Туяна Д.	20	Нормальный, средний	27	Высокий
5	Софья З.	25	Нормальный, средний	26	Нормальный, средний
6	Алина И.	22	Нормальный, средний	23	Нормальный, средний
7	Ольга К.	22	Нормальный, средний	27	Высокий

8	Дарья К.	28	Высокий	32	Высокий
9	Олеся К.	30	Высокий	31	Высокий
10	Надежда Л.	23	Нормальный, средний	25	Нормальный, средний
11	Оксана М.	22	Нормальный, средний	28	Высокий
12	Дарья Н.	29	Высокий	39	Очень высокий
13	Роза П.	18	Низкий	28	Высокий
14	Аюр Р.	24	Нормальный, средний	30	Высокий
15	Валерия С.	17	Низкий	20	Нормальный, средний
16	Елена Т.	36	Очень высокий	40	Очень высокий
17	Дина Ш.	21	Нормальный, средний	21	Нормальный, средний

В результате проведения данного опросника было выявлено, что в октябре 2016 у школьников преобладал «средний» уровень креативности (52.94%), чуть меньше «высокий» (29.41%), на третьем месте «низкий» (11.76 %), меньше всего участников ШЮПа имеют «очень высокий» уровень креативности (5.88 %). Через полгода работы ШЮП картина немного изменилась: большинство учащихся имеют «высокий» уровень креативности (47.06 %), чуть меньше «средний» (35.29 %), на третьем месте «очень высокий» (17.65 %), «низкий» уровень отсутствует.

Табл. 2. Результаты по методике «Диагностика социально-психологической адаптации»

Шкала	Уровень	Результаты 2016	Результаты 2017
«Адаптивность»	Высокий уровень	12 человек	15 человек
	Низкий уровень	5 человек	2 человека
«Самоприятие»	Высокий уровень	13 человек	16 человек
	Низкий уровень	4 человека	1 человек
«Приятие других»	Высокий уровень	13 человек	17 человек
	Низкий уровень	4 человека	-
«Эмоциональная комфортность»	Высокий уровень	12 человек	16 человек
	Низкий уровень	5 человек	1 человек
«Интернальность»	Высокий уровень	14 человек	15 человек
	Низкий уровень	3 человека	2 человека
«Доминирование»	Высокий уровень	8 человек	11 человек
	Низкий уровень	9 человек	6 человек
«Эскапизм»	Высокий уровень	6 человек	4 человека
	Низкий уровень	11 человек	13 человек

Выводы. В теоретических исследованиях о развитии способностей у школьников мы опирались на следующие положения: креативность связана с развитием личности и интеллекта, воображения, социальной адаптации и социальному интеллекту, что активно содействует самораскрытию личности. Опираясь на исследования Л.С.Выготского, центральным компонентом креативности дошкольника является его способность к воображению.

Для педагогического руководства в целях развития творчества подростка исследователи предлагают использовать специальные методы, необходимые для развития творческих способностей: метод постановки игровой задачи, метод мозгового штурма, метод гирлянд и ассоциаций, что успешно практикуется студентами-преподавателями в ШЮП.

Из сравнительного анализа проведенных методик, можно предположить, что ШЮП положительно влияет на своих учеников, так как наблюдается динамика креативности и социальной адаптации подростков.

Таким образом, школа юного психолога может рассматриваться и как дополнительная площадка развития творческих способностей и развития социальной адаптации и социального интеллекта.

Список использованной литературы:

1. Артемьева Т.И. Проблема способностей: личностный аспект // Психологический журнал. - 1984. - Т. 5, № 3
2. Бодалев А.А. О направлениях и задачах научной разработки проблемы способностей // Вопросы психологии. - 1984. - № 1.
3. Зинченко Е.В. Самораскрытие личности как социально-психологический феномен // Психологический вестник. Ростов н/Д, 1997. Вып. 2. Ч. 1. С. 404-419.
4. Иваницкий А.В. Психологически ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 2-3.;
5. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. - С. 56-65.
6. Немов Н.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. - М.: Книга по Требованию, 2007. - С. 560.

ЗабГУ г. Чита

Метафорические ассоциативные карты, как инструмент поиска ресурсов самораскрытия способностей личности в практической деятельности психолога

Проективные методики хорошо известны и популярны в психологической практике. Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это уникальный инструмент и помощник практического психолога. В нашей статье мы попытаемся обосновать, почему именно МАК является одним из эффективных методов самораскрытия личностных ресурсов в работе психолога [5].

Основная идея проекта заключается в обосновании возможностей использования метода метафорических ассоциативных карт в практической психологической деятельности как инструмента по самораскрытию ресурсов клиента.

Понятие «ресурс» используется в различных исследованиях, связанных с изучением психической реальности. В последние годы широкое распространение в психологии приобрел ресурсный подход, зародившийся в гуманистической психологии, в рамках которого важное место заняло изучение конструктивного начала личности, позволяющего преодолевать трудные жизненные ситуации [1].

Прежде всего, стоит сказать, что успех любого вида психологической помощи почти наполовину зависит от ресурсов человека, который обратился к специалисту. Это в большей степени внутренняя работа над раскрытием нового в себе и в своих взаимоотношениях с другими людьми [6].

Метафорические ассоциативные карты – это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины.

Метафорические ассоциативные карты были созданы в 1975 году канадским искусствоведом и художником Эли Раман. Желая вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, он создал первую колоду карт под названием «О» или «ОН» (англ. - удивление). В 1983 году психотерапевт Моритц Эгетмейер, с которым познакомился Эли Раман, разглядел в картах «О» столь долго искомый инструмент, с помощью которого возможно подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах – так возникли Метафорические Ассоциативные карты.

Психотерапевт Джо Шлихтер был первым разработчиком правил и принципов использования карт как психологического инструмента. Метод существует около сорока лет, на сегодняшний день он набирает обороты [5].

Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, другие включают отдельно карты с картинками и карты со словами. Совмещение слов и картин создает игру смыслов, обогащающуюся при помещении в тот или иной контекст, изучения одной или другой темы, актуальной для клиента в настоящее время. Изначально метафорические ассоциативные карты являются проективной методикой: важен не заложенный изначально психологом в эту картинку смысл, а душевный отклик каждого клиента на попавшуюся ему картинку. Хозяин карты – хозяин истории, важнейший принцип работы с картами. В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные образы, или феномены, и в ответ на этот стимул (визуальный образ) каждый вынесет свое внутреннее содержание актуальных переживаний [5].

Более того, в разные периоды жизни и в контексте разных тем ассоциации и толкование происходящего на картинке будут отличаться даже у одного и того же человека. С этой точки зрения колода ассоциативных карт неисчерпаема: количество комбинаций тем работы и картинок бесконечно. Метафорические ассоциативные карты позволяют быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом, диагностировать его проблему, прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы.

Итак, значение карт как инструмента поиска ресурсов самораскрытия способностей личности состоит в следующем:

- карты наглядно демонстрируют картину любых межличностных отношений или картину взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности;
- использование карт для обращения к психотравмирующей ситуации через метафору позволяет избежать дополнительной ретравматизации;
- использование карт создает безопасный контекст для поиска и моделирования решения своей проблемы;

- карты запускают внутренние процессы самопознания и поиска своих внутренних ресурсов на пути выхода из кризиса;
- работа с картами поражает глубиной диагностики и быстротой терапии.

Существуют десятки видов колод МАК, такие как: универсальные, портретные, архитектурные, абстрактные, природные, женские и многие др. Для нашего проекта большое значение имеет возможность использования специальных ресурсных колод [4]. В современной психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывалось в исследованиях Бодрова В.А., Водопьяновой Н.Е., Муздыбаева К. и др. В частности, В.А. Бодров рассматривает ресурс в рамках развития теории психологического стресса. При этом исследователь определяет ресурсы следующим образом: «они являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способы (стратегии) поведения для предотвращения или купирования стресса» [3].

Самораскрытие же – это сообщение человеком информации о себе другим людям, добровольное открытие другому лицу разных аспектов своей личности (А.А. Бодалев) [3].

Но прежде чем раскрыться для других людей, для более эффективных взаимоотношений, человеку необходимо раскрыться для самого себя. Осознать свои способности и раскрыть потенциалы. Способности личности – это особенности психики субъекта, которые влияют на успешность личности. Способности в структуре личности являются её потенциалом. Способности позволяют человеку заниматься одним или несколькими видами деятельности. В зависимости от сложности, многообразности и общественной значимости. Но многие способности человека могут являться не осознаваемым аспектом мышления.

Именно метафорические ассоциативные карты позволяют осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека.

Ресурсных колод, как указано выше, более пятидесяти. Существуют полностью ресурсные колоды, то есть все изображения в колоде направлены на то,

чтобы поддержать человека, помочь найти источник своих сил, нащупать свою точку опоры, выйти на нужное позитивное состояние. Одна из колод так и называется «Ресурсы». «Ресурсы» – это универсальная колода для подбора любых ресурсных состояний: физических, эмоциональных, духовных... Они наделяют мощной энергией, силой и инициативой в разрешении любой жизненной трудности. Продуманные карточные сюжеты позитивны, просты, приятны и доступны для восприятия [2].

В списке литературы указан интернет-источник, где существуют все подробные описания ресурсных колод [7]

Можно сделать вывод о том, что МАК как инструмент поиска ресурсов самораскрытия способностей личности является простым и достаточно эффективным методом в психологической практике. Психологические ресурсы могут быть самораскрыты посредством работы с различными видами ресурсных колод МАК. Метафорические ассоциативные карты, обладая всеми преимуществами проективных методов, существенно расширяют терапевтический арсенал психолога или психотерапевта.

Список литературы

1. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23894> (дата обращения: 27.03.2017)
2. «Метафорические карты Вершинина А.С. МАКомания <https://makomania.ru> (дата обращения: 27.03.2017)
3. Психология общения. Энциклопедический словарь. / Под общей ред. А.А.Бодалева. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. С. 139-140
4. Психосфера <http://psysphere.com.ua/>
5. Рассказова Е. Метафорические ассоциативные карты, как инструмент поиска ресурсов самораскрытия способностей личности, в психологической практике <https://www.b17.ru/article/15482/> (дата обращения: 27.03.2017)
6. Центр позитивной психотерапии <http://positumonline.ru/> (дата обращения: 27.03.2017)

7. https://vk.com/market-99879788?section=album_20&w=product-99879788_327143%2Fquery (дата обращения: 27.03.2017)

Самораскрытие способностей

Разработчики студенты гр. 209.31:

Коленко П.И.

Коробкова Л.А.

Левочкин Д.А.

Сергиенко В.А.

Цель этого проекта – систематизировать имеющийся опыт самораскрытия способностей и наметить дальнейшие реальные пути, опираясь на реальные психологические ресурсы. Для этого, во-первых, в силу специфичности понятия психологические ресурсы (в процессе обучения оно рассматривалось лишь косвенно в курсе общей психологии) сначала определимся с его содержанием. Как и вспомним, что такое способности. Во-вторых, будем включать в проект только то, что уже осуществляется или реально осуществимо в ближайшее время, ориентируясь прежде всего на себя и студентов нашей группы, входящих в конкретные неформальные группы и организации.

В современной психологии содержание понятия ресурсы разрабатывается в исследованиях В.А. Бодрова, Н.Е. Водопьяновой, К. Муздыбаева К. и др. В частности, В.А. Бодров рассматривает ресурс в рамках теории психологического стресса. Он вкладывает в это понятие следующее содержание: «они являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способы (стратегии) поведения для предотвращения или купирования стресса»¹

К. Муздыбаев утверждает, что психологические ресурсы следует представлять как средства к существованию, возможности людей и общества; как все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды; как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями.

В исследованиях Н.Е. Водопьяновой дано следующее определение понятию «психологический ресурс»: это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям, это средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией.

¹ Цит. по электронному журналу «Современные проблемы науки и образования». – 2015. – № 2 (часть 3) <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23894> Дата обращения 29.03.2017

Еще один подход в понимании ресурса представлен в исследованиях Я.В. Малыхиной. Она указывает на целесообразность выделения личного (принадлежащего индивиду в феноменальном и ноуменальном смысле) превентивного ресурса, а не личностного (принадлежащего индивиду только в феноменальном, социальном смысле). По ее мнению, личный (индивидуальный) превентивный ресурс следует рассматривать как комплекс способностей индивида, реализация которых позволяет сохранять баланс адаптационно-компенсаторных механизмов. И, как утверждает Я.В. Малыхина, отлаженная работа данного комплекса обеспечивает психическое, соматическое и социальное благополучие человека, что в соответствии с направленностью личности создает условия для открытия им своей уникальной идентичности и последующей самореализации².

В зарубежной психологии это явление изучал Э. Фромм. Он описал три психологические категории, обозначаемых им как ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций:

- надежда - то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- рациональная вера - осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- душевная сила (мужество) - способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превратив в голый оптимизм или иррациональную веру, «способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да».

С. Хобфолл считал, что психологические ресурсы представляются тем, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. В рамках ресурсного подхода рассматриваются различные виды ресурсов: как средовые, так и личностные. С. Хобфолл, проводя анализ этого понятия, к ресурсам относит: материальные объекты (доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные (желания, цели); внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.); психические и физические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях, либо служат средствами достижения лично значимых целей.

Одним из оснований ресурсного подхода является принцип «консервации» ресурсов, который предполагает возможность человека получать, сохранять, восстанавливать, преумножать и перераспределять ресурсы в соответствии с собственными ценностями. Посредством такого распределения ресурсов человек имеет возможность адаптироваться к вариативному ряду условий жизненной среды. К этому следует добавить и то, что в концепции С. Хобфолла потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, запускающий стрессовые реакции. В том случае, когда происходит потеря ресурсов, другие ресурсы начинают выполнять функцию ограничения инструментального, психологического и социального воздействия ситуации на психику. Потеря внутренних и внешних ресурсов влечет за собой потерю субъективного

² Там же

благополучия, переживается как состояние психологического стресса, негативно сказывается на состоянии здоровья личности³

Остановимся на видах ресурсов, которые выделяют в литературе. Л.В. Куликов к наиболее изученным личностным ресурсам относит:

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»;
- активную жизненную установку;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоционально-волевые качества;
- физические ресурсы – состояние здоровья и отношение к нему как к ценности;
- материальные ресурсы – высокий уровень материального дохода и материальных условий, безопасность жизни, стабильность оплаты труда, гигиенические факторы жизнедеятельности;
- информационные и инструментальные ресурсы.

Последнее, по мнению Л.В. Куликова, включает в себя: способность контролировать ситуацию; использование методов или способов достижения желаемой цели; способность к адаптации, готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации; способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации. Большая часть перечисленных качеств характеризует психологически здоровую личность.

И.В. Дубровина добавляет следующие качества: самодостаточность, интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной и практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности. Все они в своей совокупности представляют тот запас, резерв, ресурс, который позволяет личности активно выполнять все функции, быть субъектом собственной жизни, т.е. являются личностным потенциалом⁴.

Т. е. близким, но по мнению других авторов, не тождественным понятием является понятие личностный потенциал. Термин «личностный потенциал» принадлежит Д.А. Леонтьеву, который вводит его для обозначения базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Наиболее точно, по мнению Д.А. Леонтьева, содержанию понятия «личностный потенциал» соответствует введенное С. Мадди (1998) понятие «жизнестойкость» (*hardiness*), которое определяется не как личностное качество, а как система установок и убеждений, как базовая характеристика личности, которая опосредует воздействие на ее сознание и поведение всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств, от соматических проблем и заболеваний до социальных условий. Жизнестойкость по С. Мадди определяется как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость («*hardiness*») предполагает психологическую

³ Там же

⁴ Там же

живучесть и расширенную эффективность человека, являясь показателем психического здоровья человека.

В интерпретации исследователя жизнестойкость включает три сравнительно автономных компонента:

- вовлеченность в процесс жизни – убежденность в том, что участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В основе вовлеченности лежит уверенность в себе, в своих способностях, позволяющих ему успешно действовать в той или иной ситуации (самоэффективность);

- уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать – как убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. На уровень контроля влияет, в первую очередь, стиль мышления (индивидуальный способ объяснения причин происходящих событий);

- принятие вызова жизни – убежденность человека в том, что все происходящие с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта. Принятие вызова (риска) – это отношение человека к принципиальной возможности изменяться.

Именно жизнестойкость рассматривается некоторыми отечественными исследователями в качестве одного из ресурсов.

Предпримем попытку краткого обобщения представленной информации. Для этого, во-первых, обратимся только к тому, что описывается как психологические ресурсы, во-вторых, за основу возьмем подход Н.Е. Водопьяновой как достаточно общий, с одной стороны, и дифференцированный – с другой.

Состав психологических ресурсов

Уровневые составляющие/конструкты	Содержание
Мотивационно-волевой	Цели, жизненные ценности, система верований, желания, надежда, рациональная вера, душевная сила, самоконтроль, мотивация преодоления, волевые усилия, интерес человека к жизни.
Когнитивный	Позитивность и рациональность мышления, информационные ресурсы, свобода мысли и инициатива, способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации.
Эмоциональный	Способность к сильным чувствам и переживаниям, оптимизм, любовь, увлеченность какой-либо областью научной и практической деятельности, энергетическая составляющая, вера в себя и уважение другого.
Поведенческий	Способность контролировать, профессиональные умения, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску.
Психофизиологический	Энергетическая составляющая, психофизиологическое состояние, физические ресурсы.

Общий - интегральный	Самоуважение, самодостаточность, готовность к самоизменению, жизнестойкость
Общий - инструментальный	Информационные и инструментальные ресурсы, способность контролировать ситуацию, использование методов или способов достижения желаемой цели, способность к адаптации, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, разборчивость в средствах достижения цели, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.

Т.о. в таблицу, помимо того, что описано у Н.Е. Водопьяновой, мы включили, опираясь на представленные источники, психофизиологический компонент, а также два общих – интегральный и инструментальный. Такое отнесение очень условно, оно лишь позволяет структурировать информацию и преследует практико-ориентированную цель. И это обусловило трудности, которые возникли с отнесением конкретных понятий к определенным конструктам – т.к. ряд из них может быть включен в разные компоненты. Например, общие интегральные характеристики (как и ряд других) можно рассматривать и как инструментальные.

Способности рассматривают как индивидуально-психологические особенности личности, которые служат необходимым условием высококачественного выполнения конкретного вида деятельности⁵. А способность – как сложную синтетическую особенность личности, которая определяет ее пригодность к деятельности. Более или менее специфические качества, которые требуются для определенной деятельности, как считает С.Л. Рубинштейн, лишь в деятельности и через посредство ее могут сформироваться на базе тех или иных задатков. Задатки – это условия для органического роста способностей и, с другой стороны, они не предопределены, не даны в готовом виде. Способности не могут быть просто насаждены извне, в индивидуиде должны существовать предпосылки во внутреннем виде до и вне всякого развития⁶.

Естественно, успешность выполнения деятельности определяют и мотивация, и личностные особенности, что и побудило К. К. Платонова отнести к способностям любые свойства психики, в той или иной мере определяющие успех в конкретной деятельности. Однако Б. М. Теплов идет дальше и указывает на то, что, помимо успеха в деятельности, способность детерминирует скорость и легкость овладения той или иной деятельностью, и это изменяет положение с определением: скорость обучения может зависеть от мотивации, но чувство легкости при обучении (иначе «субъективная цена», переживание трудности) скорее обратно пропорционально мотивационному напряжению.

По А.В. Петровскому способности – это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного осуществления данной деятельности и обнаруживающие различия в динамике овладения необходимыми для нее знаниями, умениями и навыками⁷.

⁵ Лукашевич В.В., Пронина Е.Н. Психология личности: учебное пособие по курсу "Психология и педагогика". - М: МГУП, 1999. - 188 с.

⁶ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Глава XVI. - СПб., 1998. С. 205.

⁷ Петровский А.В. Общая психология. - М., 1976. С. 442

Итак, чем больше развита у человека способность, тем успешнее он выполняет деятельность, быстрее ею овладевает, а процесс овладения деятельностью и сама деятельность даются ему субъективно легче, чем обучение или работа в той сфере, в которой он не имеет способности.

В. Д. Шадриков способности определяет как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации отдельных психических функций⁸.

Три признака способностей, которые легли в основу определения, наиболее часто используемого специалистами, выделил Б. М. Теплов:

1) способности – это индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;

2) только те особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения деятельности или нескольких деятельностей;

3) способности несводимы к знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека, хотя и обуславливают легкость и быстроту их приобретения⁹.

Тем самым область психологии способностей – это раздел психологии индивидуальных различий (дифференциальной психологии).

Обычно различают два вида способностей – специальные и общие. Д.Н. Завалишина вслед за Б. М. Тепловым связывает общие способности с более общими условиями ведущих форм человеческой деятельности, а специальные – с отдельными видами деятельности. Тем самым проводится линия «деятельностной редукции»: способности конституируются не по видам психических функциональных систем, а по видам деятельности.

В.Н. Дружин считает, что, следуя Б. Ф. Ломову, выделявшему три функции психики коммуникативную, регуляторную и познавательную, можно было бы говорить о коммуникативных, регуляторных и познавательных способностях¹⁰.

Различают способности разного уровня – учебные и творческие. Учебные способности связаны с усвоением уже известных способов выполнения деятельности, приобретением знаний, умений и навыков. Творческие способности связаны с созданием нового, оригинального продукта, с нахождением новых способов выполнения деятельности. С этой точки зрения различают, например, способности к усвоению, изучению математики и творческие математические способности. Разумеется, резко обособлять учебные и творческие способности нет оснований: учебная деятельность обычно включает в себя и элементы субъективного творчества.

Различают также общие умственные способности и специальные способности. Общие умственные способности – это способности, которые необходимы для выполнения не какой-то одной, а многих видов деятельности; эти способности отвечают требованиям, которые предъявляют не одна, а целый ряд, широкий круг относительно родственных деятельностей. К общим умственным способностям относят, например, такие качества ума, как умственная активность, критичность, систематичность, быстрота умственной ориентировки, высокий

⁸ Шадриков В.Д. Способности человека. — М. : Издательство «Институт практической психологи», Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 1997. С. 4

⁹ Теплов Б.М. Цит. по: Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - 3-е изд. - СПб.: 2007. - 368 с.

¹⁰ Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - 3-е изд. - СПб.: 2007. - 368 с.

уровень аналитико-синтетической деятельности, сосредоточенное внимание. Специальные способности – это способности, которые необходимы для успешного выполнения какой-нибудь одной определенной деятельности – музыкальной, художественно-изобразительной, математической, литературной, конструктивно-технической и т. д. Эти способности также представляют собой единство отдельных частных способностей¹¹.

Итак, как в жизни уже осуществляется и как ещё может реально осуществляться самораскрытие способностей.

В нашем видео ролике мы стремились показать, как эмоции, а именно влюбленность, способствует раскрытию творческих (художница у которой «пошла» картина), учебных (студент, получивший высокую оценку на экзамене) индивидуально-психологических способностей для выполнения спортивной деятельности (парень, набравший физическую форму). На этих трех коротеньких историях-иллюстрациях мы и выстроили сюжет. Это состояние, которое окрыляет, вдохновляет, раскрывает, мотивирует, заряжает, созидает, проявляет все лучшее, что заложено природой в человеке, в том числе веру в себя... В основе – это то, что мы испытывали сами: один из членов нашей команды, влюбившись, научился играть на гитаре, другая – овладела фотошопом и научилась создавать в этой программе картинки. Кто-то считает, что влюбленность – это свойство юности, мы же придерживаемся другого взгляда, ведь можно найти немало свидетельств, например, в литературе и в том числе на примере самих писателей и поэтов, когда влюбленность как внутренний драйв, как очарование, окрылённость давала энергию для творчества, например, как это было с Б.Л. Пастернаком.

И можно спроецировать эту идею дальше, рассмотрев чувство любви. Любовь как более устойчивое, более зрелое чувство может проявляться по-разному – это любовь к ближнему (партнеру, детям, родителям, близким), любовь к делу (например, профессиональному занятию или хобби), любовь к природе (деревьям, травам, цветам и т.д.), любовь к жизни (не просто как инстинкт жизни, а еще как стремление реализоваться, интерес к жизни), любовь к Богу (как высшему разумному порядку). Думается, возвращая, развивая в себе это чувство, можно достичь на пути самораскрытия способностей еще больших и стабильных результатов.

Студенты из нашей учебной группы входили и входят в студенческий педагогический отряд «Иктус», бойцы которого выезжают в КСРЦ «Парус надежды», где пребывают дети из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Также студотрядовцы выезжают в школы, летом – в детские загородные лагеря. Это очень хороший опыт развития творческих способностей. Когда знаешь, что нужно сделать что-то полезное для тех, кто младше, видишь их глаза и понимаешь, что для них это важно и ценно, невольно приходится забыть о всяких своих «страшилках», что я не умею рисовать, петь, придумывать сказки или что-то еще. И переступив это барьер, делать... Двигателем обычно в таком случае бывает желание помочь, поднять настроение, научить детей чему-то полезному. Развивается в таком случае и чувство эмпатии, чувство сострадания, когда видишь маленьких детей без родителей. И еще это хорошая школа развития лидерских качеств. В таком случае я отвечаю не только за свое настроение и свое состояние, а в лагере конечном счете за здоровье и жизнь целой группы детей. Т. е. помимо мотивационно-волевого и эмоционального ресурса активизируется поведенческий

¹¹ Крутецкий В.А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. — М.: Просвещение. — 352 с.

как способность контролировать, профессиональные умения, активность и самостоятельность, ответственность.

Уже непроизвольно прозвучало, что часто барьером в развитии и проявлении различных способностей выступают волнение, смущение, предметные и беспредметные страхи. Т.е. чтобы, например, публично успешно проявить себя, нужно «выровнять», сгармонизировать свое состояние. В регуляции психического состояния помогают простые навыки, которые можно применять практически в любых ситуациях. Например, регуляция своего дыхания. Для этого достаточно на какое-то, пусть короткое, время обратить внимание на свое дыхание, сделать более глубокий вдох и выдох, повторить так несколько раз. Этот простой приём позволяет снизить уровень зашкаливающих деструктивных эмоций, стать более спокойным, рассудительным, «настоящим»... Другой хороший приём, но требующий несколько большего времени или предварительной подготовки, – это визуализация. Воспоминание или представление спокойных приятных картин природы или того, что нравится, также позволяет скорректировать, выровнять актуальное психическое состояние.

Большую популярность в наше время получила практика йоги. Трудно найти семью или учебную группу, в которой кто-нибудь не прикоснулся бы к таким практикам. В широком смысле слова йога это – совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных [направлениях индуизма](#) и [буддизма](#) и нацеленных на управление [психическими](#) и [физиологическими](#) функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния¹².

Мы провели экспресс-опрос тех, кто более года занимается йогой (асаны и пранаяма). Из 11 респондентов все отмечают такое преимущество, как обретение спокойствия. 2 человека пояснили, что до йоги плохо владели эмоциями, теперь же дыхательные практики помогают им в этом. Остальные респонденты сказали, что под спокойствием они подразумевают сглаживание (более низкий субъективный уровень) каждодневного эмоционального стресса. Так же у всех опрошенных возросла концентрация в делах, учебе и работе. Улучшился сон и общее состояние. У респондентов более старшего возраста (4 респондента 55-60 лет) нормализовалось кровяное давление и ушла ноющая боль в суставах, что позволяет им теперь передвигаться на более длительные дистанции, например, выбираться в город, музеи, театры, а не только на рынок или ЖЭК.

И еще один приём – это работа с установками. Они очень важны в случае неуверенности, страхов. Есть немало специальных книг, в которых приводятся установки (аффермации) на разные случаи жизни для разных сложных ситуаций. А у Г. Сытина – целые книги, содержащие психологические настрои. Мы же остановимся на лишь на простых, а потому легко применяемых формулах внушения. Например: «я могу», «у меня получится», «с каждым днем у меня это... получается все лучше и лучше»...

Это примеры и пути развития регуляторных способностей.

Итак, мы составили реальную программу развития следующих способностей, и обозначили внутренние ресурсы для этого:

- творческие (игра на гитаре, живопись, рисование при помощи компьютерной программы, игровое творчество),

¹² Википедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0>

- учебные (обретение знаний, в том числе при работе над этим проектом и подготовкой к олимпиаде в целом),
- индивидуально-психологические для выполнения спортивной деятельности (спортивные занятия),
- регуляторные (специальные приемы по регуляции состояния, практика йоги).

Ресурсами для этого являются:

- мотивационно-волевые ресурсы (цели, жизненные ценности, желание, волевые усилия и др.),
- когнитивные (инициатива, свобода мысли, информационные ресурсы, позитивность и рациональность мышления),
- поведенческие (умения, способность контролировать и ответственность, активность и самостоятельность),
- эмоциональные ресурсы (влюбленность, любовь, эмпатия, интерес, и т.д.),
- психофизиологические (психофизиологическое состояние, физические ресурсы, уровень энергии),
- общие интегральные (самоуважение, самодостаточность, самоактуализация, готовность к изменению),
- общие инструментальные (информационные и инструментальные ресурсы, способность контролировать ситуацию, использование специальных методов или способов достижения желаемой цели, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности).

... Бесконечным кладезем мудрости на все случаи жизни являются сказки. Весьма любопытным представляется ключевой момент сказки С.Н. Лескова «Час воли божией», являющийся обобщением решаемой нами задачи. По сюжету король по имени Доброхот очень хотел найти ответ, что нужно делать, чтобы в его державе правда над кривдою взяла верх, и чтобы всем людям хорошо было... На трудные вопросы, какой час важнее всех, какой человек нужнее всех и какое дело дороже всех, ответ смогла дать девушка, которая «равно всех жалеет, а о себе ничего не думает» ...

- Молви девица, какой час важнее всех?
- Теперешний, - отвечает девица.
- А почему?
- А потому, что всякий человек только в одном в теперешнем часе своем властен.
- Правда! А какой человек важнее всех?
- Тот, с которым сейчас дело имеешь.
- Это почему?
- Это потому, что от тебя сейчас зависит, как ему ответить, чтоб он рад или печален стал.
- А какое дело дороже всех?
- Добро, которое ты в сей же час этому человеку поспеешь сделать. Если станете все жить по этому, то все у вас заспорится и сладится¹³...

¹³ Лесков Н.С. Час воли божией / Солдат и царица. Сказки русских писателей. М. : Литературно-издательское агентство «Круг», 1992. - С.102.

АмГУ г. Благовещенск
«Развитие»: проект самораскрытия способностей
Будущих психологов

Мирошник А.А., Моржак Т.К.

Перебейносов В.Л., Рассоха В.С.

Научный руководитель Е.В. Павлова

доцент, канд. психол. наук

Деятельность психолога многообразна и разнопланова. В зависимости от специализации и конкретной сферы деятельности он должен быть способен и готов взаимодействовать с детьми и их родителями, оказывать экстренную психологическую помощь в экстремальных ситуациях, консультировать руководителей и сотрудников предприятий. Психолог – это «помогающая профессия», которая выступает как специфический вид деятельности, по самой своей сути отличающийся от всех остальных.

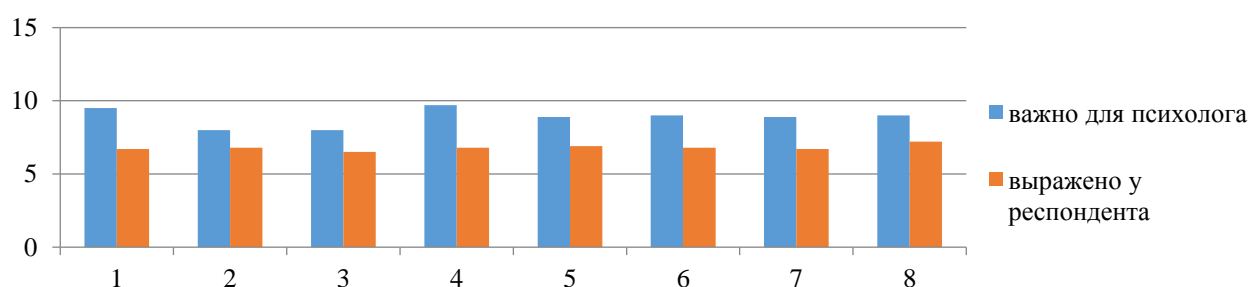
Для специалиста, чья профессия относится к типу «человек-человек» очень важным является соответствие требованиям и стандартам его профессии, так как на нём лежит большая ответственность [1]. Профессиональная подготовка таких специалистов включает в себя не только овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками, но и формирование здоровой личности, которая будет находиться в гармонии с собой и с миром [2], [3]. Также важным является раскрытие и развитие в себе определённых способностей, на базе которых возможно формирование общекультурных и профессиональных компетенций: способности к абстрактному мышлению, анализу и синтезу; готовности к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала [4]; коммуникабельности, творческих способностей, рефлексии и пр. Для всестороннего развития специалиста-психолога необходимы не только занятия, предусмотренные учебным планом, но и дополнительные – направленные на самораскрытие его способностей.

Перед разработкой проекта самораскрытия и развития способностей будущих специалистов было проведено анкетирование студентов-психологов 1-2 и 5 курсов (суммарная выборка – 43 человека). Для обработки ответов был использован частотный анализ и методы описательной статистики.

При ответе на вопрос: «Перечислите способности, которые важны в деятельности практического психолога» студенты 1-2 курсов назвали 18 способностей, наибольшая частота встречаемости - умение слушать (20 % от словарного массива), сопереживание (12,7 %), правильно понимать (9,1 %). В ответах студентов 5 курса чаще других встречаются эмпатия (16 %) и терпимость (12 %).

При ответе на вопрос: «Какими качествами должен обладать практический психолог?» студенты 1-2 курсов назвали 34 качества, наибольшую частоту встречаемости имеют: отзывчивость (14,3 %), толерантность (14,3 %), честность (6,3 %). Студенты 5-го курса назвали 12 качеств, чаще всего встречаются доброжелательность (13,6 %), эмпатийность (13,6 %), терпимость (13,6 %).

Далее студентам предлагался список из 8 умений и способностей, которые предлагалось оценить (по 10-бальной шкале) по двум параметрам: 1) насколько важна способность (умение) для практического психолога; 2) насколько она развита у респондентов.



Примечание: 1 - умение грамотно говорить, 2 - умение открыто выражать свое мнение, 3 - критичность мышления, 4 - способность к постоянному саморазвитию, 5 - творческие способности, креативность, 6 - рефлексивные способности, 7 - эмоциональный интеллект, 8 - умение работать в команде

Рисунок 1 - Ответы студентов 1-2 курсов

Как видно из рисунков 1 и 2, студенты младших курсов и пятого курса в качестве одной из наиболее значимых отмечают «способность к постоянному саморазвитию». В ответах студентов младших и старших курсов присутствует разрыв в оценке необходимости той или иной способности для практического психолога и степени ее развития у респондентов.

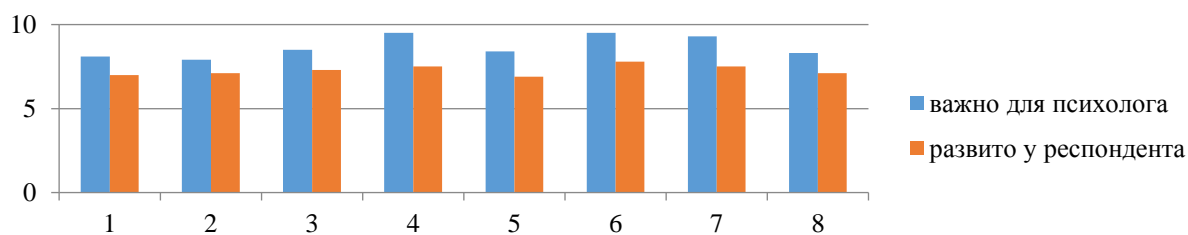


Рисунок 2 – Ответы студентов 5 курса

Все это говорит о необходимости раскрытия и совершенствования вышеперечисленных способностей студентов.

Цель программы: раскрытие и дальнейшее развитие общих и специальных способностей студентов-психологов.

Задачи программы: 1) создание условий для раскрытия имеющихся у студентов способностей; 2) организация взаимодействия студентов-психологов младших и старших курсов; 3) мотивация самораскрытия и развитие способностей будущих психологов.

Целевая группа: студенты 1-2 курсов специальности «клиническая психология» и направлений подготовки «психология», «психолого-педагогическое образование».

База реализации программы: ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», кафедра психологии и педагогики; студенческое профессионально ориентированное объединение психологов «Anticтраус».

Сроки реализации программы: 2017-2018 учебный год.

Ресурсы реализации программы: материальные (аудитория практической психологии, оснащенная компьютером с выходом в Интернет, мультимедиа проектором), аудитория консультативной психологии, материалы для творчества и пр.) и кадровые (студенты старших курсов специальности «клиническая психология»).

Возможной угрозой реализации программы в первую очередь является низкая мотивация студентов. Для повышения мотивации предполагается проведение информационных встреч, которые бы объясняли студентам необходимость личностного роста, самораскрытия и развития своих способностей.

Программа включает несколько блоков:

Наименование блока	Частота встреч	Содержание деятельности	Раскрываемые и развиваемые способности и умения
Психологический кино клуб	первый четверг месяца	просмотр и обсуждение художественных фильмов с глубоким психологическим контекстом	рефлексивные способности, способность понимать внутренние свойства и особенности человека, гибкость мышления, умение выражать и отстаивать свое мнение, наблюдательность, эмпатические способности, эмоциональный интеллект
Творческая мастерская	второй четверг месяца	знакомство с различными видами творческой деятельности (рисование в различных техниках, лепка, изготовление кукол и т.д.), с элементами арт-терапии	творческие способности, спонтанность, открытость, эмоциональный опыт (выражение собственных эмоций, управление ими), креативность, готовность к саморазвитию, самореализации, рефлексивные способности
«Избачитальня»	третий четверг месяца	чтение и обсуждение художественной литературы, популярных изданий по психологии и философии	критичность мышления, способность к анализу и синтезу информации, способность формулировать проблему и аргументировано отстаивать свою точку зрения, эмпатические способности
Тренинги на сплочение группы, тренинги общения	сентябрь, октябрь, а также по запросу	проведение тренинговых занятий и полноформатных тренингов с академическими группами первокурсников (адаптация, сплочение групп), тренингов общения (по запросу)	коммуникабельность, открытость, доверие людям, способность осознавать и отстаивать собственные границы, уважение ценностей другой личности, самоконтроль, спонтанность, умение работать в команде

Реализация данного проекта предполагает закрепление за каждым блоком программы студентов (обучающихся на старших курсах), которые будут ответственными за подготовку и проведение каждого занятия.

Традиция проведения «Киноклуба» существует уже несколько лет, однако его проведение до 2016-2017 учебного года было нерегулярным. Опыт проведения «Психологического киноклуба» показал его высокую востребованность у студентов.

Важность развития творческих способностей с помощью «Творческой мастерской» очень велика, так как психологам, клиническим психологам и психологам-педагогам в дальнейшей профессиональной деятельности необходимы навыки работы с детьми, а творчество (рисование, лепка и другие виды творческой деятельности) могут стать тем «мостиком», который позволит психологу успешно вступить в контакт с ребёнком и продуктивно с ним взаимодействовать. Более того, любое творчество помогает человеку развивать свои способности, свою креативность и, что очень важно, осознавать и выражать свои эмоции, переживания.

Подведение итогов реализации программы «Развитие» будет осуществлено в конце учебного года. Заключительное занятие предполагает получение обратной связи от студентов-участников, обсуждение и анализ динамики развития их способностей и качеств; перспектив дальнейшего развития проекта.

Ожидаемые результаты от реализации проекта «Развитие»: 1) положительная динамика развития способностей и качеств у студентов 1-2 курсов, 2) отработка и закрепление профессиональных навыков студентов старших курсов, 3) формирование у студентов мотивации к саморазвитию. В дальнейшем к участию в проекте могут быть привлечены студенты других «помогающих профессий», обучающиеся в Амурском государственном университете

Список литературы:

1. Личность психолога-консультанта // <http://lektsia.com/2x6849.html>
2. Никитина Н.Б. Личностные особенности психолога профессионала // Ученые записки ЗабГГПУ. – 2010. – № 5 // <http://cyberleninka.ru>

3. Сорокун П.А. Профессиональные особенности личности психолога // <https://psibook.com/articles/professionalnye-osobennosti-lichnosti-psihologa.html>

4. ФГОС ВО по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» (уровень специалитета) от 12 сентября 2016 г.

ВГУЭС г. Владивосток

**Летняя профориентационная школа
«территория будущего»**

Е.К. Лашкевич, Е.В. Шакирзянова,

А.А. Пежемский, С.А. Коньшин

Научный руководитель И.И. Черемискина

канд. психол. наук

ВГУЭС, г. Владивосток

Проблема способностей сохраняет свою актуальность в психологии длительное время. Почему проблема? Потому что до сих пор нет единого мнения о предпосылках способностей, детерминации их развития, степени их взаимосвязи с успешностью их обладателя в разных видах деятельности. Вопрос о развитии способностей был поставлен еще С.Л. Рубинштейном [3], в последующем эта проблема активно разрабатывалась отечественными психологами: Б.М. Тепловым, В.Д. Шадриковым, В.Н. Дружининым, М.А. Холодной и т.д., в трудах которых представлен богатый теоретический и эмпирический материал. В данный период развития психологии общепринятым является факт существования общих и специальных способностей. Как отмечает В.А. Бодров, общие способности обеспечивают относительную легкость и высокую продуктивность в овладении знаниями и их практической реализации, специальные же способствуют достижению высоких результатов в какой-либо конкретной области. Очевидно, что в отечественной традиции способности принято рассматривать во взаимосвязи с деятельностью. Причем, считается, что это именно взаимосвязь, способности рассматриваются как развивающаяся система, и «развитие конкретной способности определяется её участием в системе деятельности» [1]. Таким образом, ценной для нашего проекта идеей является возможность раскрытия способностей в процессе деятельности.

Его актуальность обусловлена тенденцией изменения рынка труда. Процессы глобализации приводят к тому, что конкретный вид профессиональной деятельности предъявляет к субъекту расширенные требования, в частности не только к знаниям и умениям, но и в целом к

способностям личности. Например, в современном мире невозможно быть программистом и не уметь устанавливать контакты с окружающими людьми: начальством, коллегами, клиентами, не смотря на существующие в обществе стереотипы. Таким образом, под вопрос ставится привычный для многих способ выбора профессии старшеклассниками на основе их представлений о собственных способностях. Ведь не секрет, что на стадии оптации часто старшеклассники оказываются под давлением мнения об их индивидуальных способностях у педагогов, родителей, да и сверстников в том числе. Как отмечают Е.Ю. и Н.С. Пряжниковы [2], на этапе профессионального самоопределения часто трудно ответить на вопрос о доле участия самого человека в его жизненном выборе. Таким образом, процесс реализации нашего проекта направлен, во-первых, на актуализацию проблемы профессионального самоопределения у старшеклассников, а во-вторых, на расширение их собственных представлений о субъективных способностях.

Основной идеей проекта является создание профориентационной летней школы «Территория будущего», формат работы которой позволит на основе оценки профессиональных интересов и склонностей старшеклассников с помощью активизирующих видов деятельности создать благоприятные условия для самораскрытия их индивидуальных способностей, некоторые из которых, возможно, ими не осознаются.

Задачи летней школы:

1. Диагностика профессиональных склонностей и интересов старшеклассников;
2. Актуализация проблемы профессионального самоопределения оптантов;
3. Активизация процесса самораскрытия способностей участниками смены на основе их активного взаимодействия и освоения специфических видов деятельности.

Реализация данного проекта планируется в рамках летней смены ФГБОУ ВДЦ «Океан», с которым у кафедры философии и юридической психологии ВГУЭС уже есть опыт продуктивного сотрудничества, таким образом к работе

будут привлечены не только сотрудников лагеря, но и студенты-практиканты, обучающихся по психологическим и педагогическим направлениям подготовки.

Формирование подробной программы летней школы планируется осуществить на основе результатов изучения рынка труда и его специфических современных, в том числе и региональных особенностей. Также планируется использование атласа новых профессий, созданного при поддержке Агентства стратегических инициатив и Московской школы управления «Сколково».

На предлагаемую смену необходимо произвести набор участников, для которых вопрос профессионального самоопределения является актуальным, то есть учеников, окончивших восьмой и десятый классы. Предполагается создание в смене пяти основных отрядов в соответствии с пятью типами профессий, предложенных Е.А. Климовым на основании предмета труда. Численность каждого отряда планируется традиционной, около 16-20 человек. Названия отрядов будут отражать профессиональную направленность участников схемы, но сформулированы коротко и с определенной долей юмора, для легкости восприятия, в качестве рабочих названий предлагаем: человек - техника – «Фиксики», Человек – художественный образ – «Малевичи», человек – природа – «Отряд Дарвина», человек - знак – «Код да Винчи», человек - человек – «Люди Павлова».

Распределение школьников по отрядам планируется производить по результатам профориентационной диагностики с помощью методик ДДО Е.А. Климова и теста на определение профессионального типа личности Д. Голланда в модификации Г.В. Резапкиной, реализация диагностической процедуры планируется на этапе оформления путевок.

Согласно классификации отрядов, будут созданы тематические интерактивные комнаты, в которых дети будут работать с педагогами, психологами, с приглашенными спикерами. Комнаты будут свободны для посещений для каждого из отрядов, то есть планируется поддержание постоянного контакта между членами разных отрядов. Свободное посещение мероприятий, посвященных вопросам из другой области профессионализации, повысит эрудированность участников, обеспечит поддержку их интересов и

устремлений и даст возможность раскрыть новые грани личности, ранее скрытые или подавляемые под влиянием окружения.

Для каждого отряда будет разработана специфическая развлекательно-образовательная программа, направленная на раскрытие ранее скрытых и развитие известных способностей.

Планируется использование следующих методов работы:

1. Словесные методы обучения (получение теоретических знаний о рынке профессий, сущности профориентации и т.д.);
2. Методы проблемного обучения (игровые упражнения, вовлечение участников в проблемные ситуации, с целью поиска адаптивных подходов к ее разрешению)
3. Интерактивные методы обучения (тренинги, семинары, круглые столы и ролевые игры, выступления спикеров и т.д.)
4. Рефлексивные методы обучения (направлены на глубинное изучение собственной личности, постановка целей и мотивов для развития способностей и дальнейшей профессионализации)
5. Психологическое консультирование по вопросам профориентации (осуществляемые психологами для гармонизации психики оптантов, оказания поддержки в процессе самораскрытия способностей)

Согласно основной идее проекта, на основании активного взаимодействия между участниками смены, «профессиональными экспертами» и старшеклассниками, реализации современных методов обучения разных типов в результате у оптантов должны быть сформированы: адекватные представления о своих способностях, расширен круг интересов и склонностей к разным видам профессиональной деятельности, активная установка на профессиональное самоопределение, уверенность и навыки самостоятельного раскрытия индивидуальных способностей.

В качестве критерия результативности школы выступает успешное прохождение итогового группового квеста, включающего в себя блоки заданий по каждому из видов труда по Климову Е.А.

Для прохождения квеста выпускники школы должны будут продемонстрировать способности согласно специфики отряда. Однако ряд

заданий потребуют применения знаний и навыков из других областей. Для их прохождения необходимо будет участие других отрядов. Основной целью данного испытания станет расширение интерперсональных контактов между представителями разных отрядов, раскрытие способностей, создание положительного опыта взаимодействия с представителями других групп.

Таким образом главным условием успешного прохождения квеста становится продуктивность и качество совместной и индивидуальной деятельности.

Разработанная на базе ВГУЭС и ВДЦ ОКЕАН, эта школа может быть успешно распространена и за пределы Владивостока. Это обеспечит рост числа участников и расширение ее географии, что означает увеличение числа оптантов, обладающих глубоким и адекватным пониманием собственных способностей.

Профориентационная школа является одним из шагов профессионального самоопределения каждого из его участников.

Список использованных источников

1. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности : учебное пособие ; под общ. ред. В.А. Бодрова. М. : ПЕР СЭ, 2003. 768 с.

2. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : издательский центр «Академия», 2005. 496 с.

3. Рубинштейн С.Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории // Психология индивидуальных различий. Хрестоматия ; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М. : ЧеРо, 2000. С. 200-210.