

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АССОЦИАЦИЯ МОСКОВСКИХ ВУЗОВ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МАТЕРИАЛЫ

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

для специалистов инвестиционно-строительной сферы

Москва 2009

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Виды учебной работы	Кол-во часов по учебному плану
1	Общая трудоемкость дисциплины	72
2	Аудиторные занятия с преподавателем: - лекции - практические занятия - лабораторные занятия	36 16 20
3	Самостоятельная работа	36
4	Вид итогового контроля	зачет

2. ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ

Жители крупных городов ежедневно испытывают ряд воздействий, обусловленных особенностями жизнедеятельности мегаполиса. Это повышенный шумовой фон, переизбыток информации, ограниченность временного ресурса и т.д. Такие условия жизни создают особый режим, зачастую вызывающий состояние напряжения, стресса, внутреннего дискомфорта горожан. Возникает необходимость проведения профилактических, просветительских мероприятий, позволяющих сохранять психическое здоровье жителей современных городов. Важным критерием здоровья выступает эмоциональная сфера личности человека. Способности человека, связанные с эмоциональностью можно развивать практически в любом возрасте. Совокупность таких способностей можно понимать как эмоциональную компетентность.

Современными исследованиями доказано, что развитие эмоциональной компетентности тесно связано с успешностью человека в ситуациях межличностного взаимодействия, выступает как характеристика качества профессиональной деятельности, является важным критерием отбора на рынке труда, свидетельствует о способности сохранять психическое здоровье. Поэтому курс «Формирование эмоциональной

компетентности» необходим всем, кто заботится о своем здоровье, здоровье своих близких и подчиненных, рассчитан на широкую возрастную аудиторию.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта структура и содержание курса ориентированы на практическую полезность, прописаны в контексте компетентностного подхода.

Курс по формированию эмоциональной компетентности подготовлен для тех, кто осознанно стремится к личностному, карьерному росту, понимает важность эмоциональных аспектов здоровья и взаимодействия между людьми во всех сферах жизнедеятельности человека.

Цель изучения курса:

- Сформировать целостное представление о месте и роли эмоциональной сферы в процессе саморазвития, самореализации и самоактуализации.
- Освоить методики исследования эмоциональных компетенций.
- Разобраться в особенностях эмоционального взаимодействия с окружающими и с самим собой в условиях жизни в мегаполисе.
- Освоить способы развития эмоциональной компетентности.

Основные задачи курса:

1. Ознакомление с основными способами изучения эмоциональной сферы человека.
2. Ознакомление с психологическими методами распознавания своих и чужих эмоций.
3. Приобретение знаний о компонентах эмоциональной компетентности, их развитии, вариантах применения.
4. Владение понятийным аппаратом, описывающим эмоциональную жизнь человека.
5. Приобретение опыта использования психологических методов и приемов саморазвития и эффективного управления взаимодействием.

В результате изучения дисциплины студенты должны:

Знать:

- Основы функционирования эмоциональной сферы личности человека;
- Внутрличностные и межличностные составляющие эмоциональной компетентности
- Специфику влияния эмоций на здоровье человека;
- Природу воздействия эмоций на здоровье;
- Особенности проявления своих и чужих эмоций;
- Основные способы развития эмоциональных компетенций.

Уметь:

- применять современные методы диагностики эмоциональной сферы;
- выявлять текущее эмоциональное состояние;
- определять эмоциональные особенности партнера по общению и использовать полученную информацию в процессе взаимодействия;
- использовать методы управления взаимодействием на основе эмоциональной компетентности;

- разрабатывать стратегии конструктивного эмоционального реагирования;
- осуществлять коррекцию своего эмоционального состояния.

Владеть навыками:

- применения психологического инструментария для повышения эмоциональной грамотности;
- анализа сложившейся стрессогенной ситуации;
- применения технологий эмоциональной саморегуляции;
- приемами эмоциональной саморегуляции.

В работе представлены различные методики, позволяющие выявлять и развивать группы эмоциональных компетенций, предложены рекомендации и разработаны тренинги, серии упражнений и заданий, повышающих эмоциональную компетентность.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Практические	Самостоятельная
1	Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самосознания	4	6	9
2	Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самоорганизации	4	4	9
3	Формирование межличностно	4	6	9

	й эмоционально й компетентност и. Компетенции социальных навыков			
4	Формирование межличностно й эмоционально й компетентност и. Компетенции управления взаимодействи ем	4	4	9
	Итого	1 6	20	36

72 часа

3.1.1. Распределение дисциплины по видам занятий

№ тем	Наименование тем	Кол-во часов, из них			
		Всего	Лек	Пр/р	С/р
Раздел 1. Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самосознания		19	4	6	9
1.	Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности.	6	1	2	3
2.	Формирование адекватной эмоциональной самооценки.	4	1	1	2
3.	Эмоциональное самопонимание.	5	1	2	2
4.	Природа уверенности в себе. Формирование уверенность в себе.	4	1	1	2
Раздел 2. Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самоорганизации		17	4	4	9
5.	Самоорганизация как комплекс способностей.	5	1	1	3
6.	Самоконтроль, как группа навыков.	4	1	1	2
7.	Оптимизм и инициативность.	4	1	1	2
8.	Компетенция самомотивации. Формирование самомотивации.	4	1	1	2
Раздел 3. Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции социальных навыков		19	4	6	9
9.	Социальные навыки как личностное качество.	6	1	2	3
10.	Составляющие эмоциональной чуткости.	4	1	1	2
11.	Формирование компетенции социальной чуткости.	5	1	2	2
12.	Формирование компетенции понимания организации.	4	1	1	2
Раздел 4. Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции управления взаимодействием		17	4	4	9

13.	Управление взаимодействием и отношениями.	5	1	1	3
14.	Формирование компетенции воодушевления, влияния и развития других.	4	1	1	2
15.	Формирование компетенции управления конфликтами	4	1	1	2
16.	Формирование компетенции командообразования и сотрудничества.	4	1	1	2
	Итого	72	16	16	36

3.2. Содержание лекционных занятий

Раздел 1.

Тема 1: Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности.

1. Составляющие самосознания
2. Эмоциональная самооценка
3. Диагностика эмоциональной самооценки

Основные понятия:

1. Самосознание
2. Самооценка
3. Самопонимание
4. Уверенность в себе
5. Самоактуализация

Тема 2: Формирование адекватной эмоциональной самооценки.

1. Характеристика фундаментальных эмоций
2. Индикаторы заниженной самооценки

Основные понятия:

1. Эмоции
2. Фундаментальные эмоции

Тема 3: Эмоциональное самопонимание.

1. Психологический феномен самопонимания
2. Современная трактовка самопонимания
3. Диагностика качеств личности, связанных с самопониманием

Основные понятия:

1. Цель
2. Целеполагание
3. Локус контроля
4. Эмоциональное самопонимание
5. Синергия
6. Конформность
7. Креативность
8. Спонтанность
9. Самопринятие
10. Самоуважение

Тема 4: Природа уверенности в себе. Формирование уверенности в себе

1. Виды неуверенности
2. Признаки неуверенности
3. Причины возникновения неуверенности
4. Кажущаяся и истинная уверенность
5. Способы достижения уверенности в себе

Основные понятия:

1. Неуверенность
2. Агрессивная самоуверенность

3. «Я-высказывания»

Раздел 2.

Тема 5: Самоорганизация как комплекс способностей

1. Использование временного ресурса
2. Распределение сил
3. Целеполагание
4. Планирование
5. Контроль выполняемых действий
6. Оценка результатов деятельности

Основные понятия:

1. Самоорганизация
2. Целеполагание
3. Планирование

Тема 6: Самоконтроль, как группа навыков

1. Обуздание эмоций
2. Открытость
3. Адаптивность
4. Воля к победе
5. Инициативность
6. Оптимизм

Основные понятия:

1. Оптимизм
2. Адаптивность
3. Инициативность

Тема 7: Оптимизм и инициативность

1. Восприятие и оценка действительности
2. Влияние настроения на качество жизнедеятельности
3. Самостоятельный поиск проявить себя
4. Инициативность – лидерское качество

Основные понятия:

1. Пессимизм
2. Лидер
3. Лидерство
7. Оценка результатов деятельности

Тема 8. Компетенция самомотивации. Формирование самомотивации.

1. Внешняя и внутренняя самомотивация
2. Способности, связанные с самомотивацией
3. Развитие качеств, связанных с самомотивацией
4. Самомотивация, как стимул к деятельности

Основные понятия:

1. Самомотивация
2. Самодисциплина
3. Самостоятельность
4. Ответственность
5. Самоменеджмент

Раздел 3.

Тема 9. Социальные навыки как личностное качество

1. Искусство поддерживать хорошие отношения с людьми
2. Умение распознавать и воздействовать на эмоции других
3. Техники активного слушания

Основные понятия:

1. Наблюдательность

2. Коммуникабельность

3. Активное слушание

Тема 10. Составляющие эмоциональной чуткости

1. Умение прислушиваться к чужим чувствам

2. Способность признавать эмоции и потребности окружающих

Основные понятия:

1. Сопереживание

2. Деловая осведомленность

4. Предупредительность

Тема 11. Формирование компетенции социальной чуткости

1. Эматия

2. Социальная чуткость

3. Понимание организации

4. Уровни эмпатийных тенденций

5. Эмпатические утверждения

Основные понятия:

1. Эмпатия

2. Организация

Тема 12. Формирование компетенции понимания организации

1. Способности, обеспечивающие понимание организации

2. Понятие психологического климата

3. Взаимоотношения в группе

Основные понятия:

1. Психологический климат

2. Корпоративная культура

Раздел 4.

Тема 13. Управление взаимодействием и отношениями

1. Лидерские инструменты управления отношениями

2. Качества личности, обеспечивающие доброжелательное воздействие

3. Компетенции управления взаимодействием

Основные понятия

1. Воодушевление

2. Влияние

3. Сотрудничество

Тема 14. Формирование компетенции воодушевления, влияния и развития других

1. Мотивация

2. Оценка

3. Управление

4. Поддержание боевого духа

Основные понятия

1. Мотивация

2. Управление

Тема 15. Формирование компетенции управления конфликтами

1. Конфликтоустойчивость

2. Предупреждение затруднений в отношениях

3. Принципы управления конфликтами

4. Прогнозирование и профилактика конфликтов

5. Техники регуляции напряжения

Основные понятия

1. Конфликтоустойчивость

2. Конфликт

3. Оппонент
4. Компромисс

Тема 16. Формирование компетенции командообразования и сотрудничества

1. Тенденция объединения усилий
2. Способы, повышения конкурентоспособности и эффективности работы профессиональных групп или команд

Основные понятия

1. Команда
2. Сотрудничество
3. Конкурентоспособность
4. Самоуправление
5. Коллективная ответственность

3.3. Практические занятия

№ п/п	Наименование практических работ
Раздел 1.	
	Тренинг 1 «Самооценка эмоций и чувств»
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Обогащение эмоционального словаря - Внимание к эмоциям - Взаимодействие эмоций и мыслей - Эмоциональное сопровождение различных жизненных ситуаций - Предшественники положительных и отрицательных эмоциональных последствий
	Тренинг 2 «Формирование эмоционального самопонимания»
2.	<ul style="list-style-type: none"> - «Четыре шага к большему самопониманию» - «Разложить все по полочкам»
	Тренинг 3. «Путь к уверенности»
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Коррекция негативных стереотипов в отношении себя - Коррекция негативного отношения к окружающим - Выразить чувства - Точки неуверенности
Раздел 2.	
	Тренинг 1. Самоорганизация и ресурсы
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Составляющие самоорганизации - Ресурсы человека и ресурсные состояния
	Тренинг 2. Эмоциональная устойчивость
5.	<ul style="list-style-type: none"> - Самодиагностика - Применение психотехник
	Тренинг 3. Развитие самомотивации
6.	<ul style="list-style-type: none"> - Акцент на успех - «Надо», «должен» и «хочу» - Оптимистичный прогноз на будущее
Раздел 3.	
	Тренинг 1. Активное слушание
7.	<ul style="list-style-type: none"> - Эффективное слушание - Помехи при передаче и получении информации - Техники активного слушания
	Тренинг 2. Развитие эмпатии
8.	<ul style="list-style-type: none"> - Внешние индикаторы эмоционального состояния собеседника, габитарная информация

- Динамика
- Статика
- Интонация
- Речь

Тренинг 3. Имидж и корпоративная культура

9.
 - Имидж в контексте эмоциональной компетентности
 - Имидж в организации

Раздел 4.

Практикум «Разрешение практических управленческих ситуаций»

10.
 - Взаимодействие с начальством
 - Взаимодействие с подчиненными

Тренинг 1. Командообразование

11.
 - Общие черты участников команды
 - Деятельность в ограниченном временном режиме
 - Совместная творческая деятельность
 - Совместное принятие решений

Тренинг 2. Конфликтоустойчивость.

12.
 - Стратегии поведения в конфликтной ситуации
 - Саморегуляция в конфликте

3.4. Перечень контрольных мероприятий

Перечень контрольных заданий. Оценка качества освоения учебного материала

Текущий контроль: осуществляется путем выполнения заданий в процессе проведения практических работ, работы с тест-опросниками, а также проработки заданий для самостоятельной работы.

1. Задания для самопроверки по каждой лекции.

Тема 1. Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности.

1. Перечислите компетенции самосознания.
2. Что влияет на формирование адекватной самооценки?
3. Дайте характеристику известных вам эмоций и эмоциональных состояний.

Тема 2. Формирование адекватной эмоциональной самооценки.

1. Зачем обращать внимание на свои эмоции?
2. Перечислите способы развития адекватной самооценки.

Тема 3. Эмоциональное самопонимание.

1. Определите понятие эмоционального самопонимания.
2. В чем суть самоуважения?

Тема 4. Природа уверенности в себе. Формирование уверенности в себе

1. Какие крайние варианты неуверенности вам известны? Опишите их.
2. Перечислите признаки неуверенности.
3. Перечислите способы достижения уверенности в себе.

Тема 5. Самоорганизация как комплекс способностей

1. Перечислите компетенции самоорганизации.
2. Как взаимосвязаны целеполагание и планирование?

Тема 6. Самоконтроль, как группа навыков

1. Какие навыки обеспечивают самоконтроль?
2. Что понимается под адаптивностью?
3. Какова роль оптимизма в процессе эмоционального самоконтроля?

Тема 7. Оптимизм и инициативность

1. Какое качество личности лежит в основе лидерства?

2. Как влияют оптимизм и инициативность на результаты жизнедеятельности?
- Тема 8. Компетенция самомотивации. Формирование самомотивации.
1. Перечислите способности, связанные с самомотивацией.
 2. Как развить способности, связанные с мотивацией?
- Тема 9. Социальные навыки как личностное качество.
1. Что включают в себя социальные навыки?
 2. Что понимается под активным слушанием?
- Тема 10. Составляющие эмоциональной чуткости.
1. Перечислите составляющие эмоциональной чуткости.
 2. Вопросы какого характера позволяет решать эмоциональная чуткость?
- Тема 11. Формирование компетенции социальной чуткости.
1. Что такое эмпатия?
 2. Как можно развить эмпатию, сопереживание?
- Тема 12. Формирование компетенции понимания организации.
1. Перечислите способности, обеспечивающие понимание организации.
 2. Что понимается под психологическим климатом?
- Тема 13. Управление взаимодействием и отношениями
1. Перечислите компетенции управления взаимодействием.
 2. С какого вида управления начинается управление взаимоотношениями?
- Тема 14. Формирование компетенции воодушевления, влияния и развития других
- Назовите способы воодушевления сотрудников.
- Что обеспечивает эффективное влияние?
- Тема 15. Формирование компетенции управления конфликтами.
1. Что понимается под конфликтоустойчивостью?
 2. Перечислите и раскройте техники регуляции напряжения.
- Тема 16. Формирование компетенции командообразования и сотрудничества.
1. В чем плюсы объединения усилий?
 2. Что понимается под конкурентоспособностью профессиональных групп?

2. Тестовые задания по каждой теме

- Тема 1. Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности.
1. Группа компетенций, входящих в состав эмоциональной компетентности, объединяется блоками
 - А. Внутриличностной и межличностной составляющей
 - Б. Внутриличностной и общечеловеческой составляющей
 - В. Внутриличностной и культурной составляющей
- Тема 2. Формирование адекватной эмоциональной самооценки.
2. На формирование самооценки, в первые годы жизни человека, влияет
 - А. Прежде всего – мнение близких взрослых
 - Б. Прежде всего - мнение близких друзей
 - В. Прежде всего – наследственность
- Тема 3. Эмоциональное самопонимание.
3. Эмоциональное самопонимание способствует развитию саморегуляции, т.к.
 - А. Позволяет выявлять негативные эмоции на ранних стадиях
 - Б. Позволяет выявлять сигналы, предшествующие возникновению негативных эмоциональных состояний
 - В. Все ответы верны
- Тема 4. Природа уверенности в себе. Формирование уверенности в себе
4. Уверенность в себе является основой
 - А. Успешности в учебной деятельности

- Б. Лидерства
- В. Железной силы воли
- Тема 5. Самоорганизация как комплекс способностей
- 5. Эффективная самоорганизация является показателем
 - А. Склонности переоценивать свои возможности и способности
 - Б. Умения переключаться на другой вид деятельности, отвлекаться
 - В. Все ответы не верны
- Тема 6. Самоконтроль, как группа навыков
- 6. Адаптивность является
 - А. Особенностью общения
 - Б. Свойством темперамента
 - В. Видом человеческой деятельности
- Тема 7. Оптимизм и инициативность
- 7. Позитивное мышление помогает в достижении поставленных целей по принципу
 - А. Самопрограммирования
 - Б. Самодисциплины
 - В. Самодиагностики
- Тема 8. Компетенция самомотивации. Формирование самомотивации.
- 8. Мотивация это
 - А. Совокупность умственных способностей
 - Б. Совокупность побуждающих к деятельности факторов
 - В. Совокупность воображения и фантазии
- Тема 9. Социальные навыки как личностное качество.
- 9. К группе социальных навыков (как личностного качества) не относятся
 - А. Самоконтроль
 - Б. Эмпатия
 - В. Способность слушать
- Тема 10. Составляющие эмоциональной чуткости.
- 10. К социальной чуткости относятся
 - А. Умение отслеживать слова собеседника и находить быстрый ответ
 - Б. Способность сосредотачиваться на своих словах во время беседы
 - В. Понимание другого и предупредительность
- Тема 11. Формирование компетенции социальной чуткости.
- 11. Эмпатия понимается как
 - А. Сострадание
 - Б. Согласие
 - В. Сопереживание
- Тема 12. Формирование компетенции понимания организации.
- 12. Положительный психологический климат в коллективе обеспечивает
 - А. Тишина и трудовая дисциплина
 - Б. Отсутствие разногласий и конфликтов
 - В. Все ответы не верны
- Тема 13. Управление взаимодействием и отношениями
- 13. Управление взаимоотношениями базируется на
 - А. Грамотном самоуправлении
 - Б. Грамотном делегировании полномочий
 - В. Грамотном распределении материальных благ
- Тема 14. Формирование компетенции воодушевления, влияния и развития других
- 14. На настроение окружающих влияют
 - А. Положительное или отрицательное отношение к реальным событиям
 - Б. Реальные положительные или отрицательные события
 - В. События, положительно или отрицательно влияющие на мысли

Тема 15. Формирование компетенции управления конфликтами.

15. Конфликты в организации

А. Неуместны, их следует избегать

Б. Полезны, на них важно обращать внимание

В. Опасны, мешают поддерживать добрые отношения в коллективе

Тема 16. Формирование компетенции командообразования и сотрудничества.

16. Объединяющей силой может служить

А. Высокая зарплата и хороший отдых

Б. Четкое разграничение полномочий

В. Участие в совместной деятельности

Варианты правильных ответов:

1. А

2. А

3. В

4. Б

5. В

6. Б

7. А

8. Б

9. А

10. В

11. В

12. В

13. А

14. А

15. Б

16. В

Формой **итогового контроля** по данному курсу является **зачет**.

Самостоятельная работа студента

№ темы

Самостоятельная работа

Раздел 1.

1. Выполнить тест-опросник. Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) (методика предложена Ротиной Л.Н., 1999 в измененном варианте Ильина Е.П.) Оценка выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций.
2. Подготовиться к тренинговой работе. Выполнить задание из серии упражнений «Самооценка собственных эмоций и чувств», проверить, нарастить свой эмоциональный словарный запас.
3. Выполнить тест-опросник. Методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Э.Шострома, адаптирована в 1981–84 гг. на кафедре социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз. Методика была опубликована в 1987 г.
4. Выполнить тест-опросник Г. Айзенка.
4. Определение типа темперамента и особенностей, влияющих на уверенность в себе.

Раздел 2.

1. Сформулировать и составить список используемых собственных индивидуальных стратегий совладающего поведения. Проанализировать и сравнить со списками других участников группы. Выявить стереотипные стратегии.
2. Выполнить письменно задания с 1 по 4 из серии упражнений на развитие самомотивации, инициативы и оптимизма.
3. Выполнить тест-опросник. Мотивация успеха и боязнь неудачи (Опросник А.А. Реана).
4. Разработать список собственных мотиваторов, имеющих превосходящую силу, по сравнению с остальными. Расположить мотиваторы в списке по убывающей.

Раздел 3.

1. Выполнить упражнения, позволяющие формировать позитивный образ собеседника. Выявить сложности, проанализировать причины их возникновения, отметить удачные, эффективные варианты.
2. Выполнить тест-опросник. Исследование уровня эмпатийных тенденций (методика И.М. Юсупова).
Используя собственные результаты психологического тестирования (тест Айзенка) и результаты пяти сокурсников составить карту совместимости на основе типов темперамента следующим образом:
 - выписать свой тип темперамента;
3.
 - определить и выписать характеристики собственного типа;
 - выписать типы темперамента и характеристики выбранных испытуемых;
 - соотнести характеристики на предмет совместимости – несовместимости;
 - сравнить результаты с имеющимся опытом;
 - сформулировать вывод.
4. Проанализировать состояние психологического климата в учебной (рабочей) группе, определить положительные и отрицательные компоненты. Предложить варианты причин возникновения особенностей психологического климата конкретного коллектива.

Раздел 4.

1. Составить список индикаторов внешних проявлений конфликтности собеседника. Сформулировать стратегии поведения, позволяющие выйти из конфликтной ситуации.
2. Сопоставить результаты предыдущей самостоятельной работы с результатами работы одногруппников и с материалом лекционных и практических занятий по теме «Конфликт». Проанализируйте полученный материал. Какие параметры не были учтены? К каким последствиям приводило игнорирование данных параметров?
3. Составить рекомендации для своей учебной группы для развития командного начала. При составлении учитывать индивидуально-психологические особенности участников группы.
4. Выполнить итоговый тест-опросник. Определение уровня эмоционального интеллекта.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Даниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. – 2-изд. – М.: Альмина Бизнес Букс, 2007. – 301 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.: ил.

Дополнительная литература

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 496 с.
2. Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект. – М.: 1998. – Лиин Пресс. – 160с.
3. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М.: Политиздат, 1987.
4. Милорадова Н.Г. Психология управления в период стабильной неопределенности: Монография. – М.: Издательство Ассоциации строительных вузов, 2004. – 232 с.
5. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с., илл.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: 2002. – 82 с.
7. Энтони Роберт Секреты уверенности в себе. – СПб.: 2008. – 224 с.

4.2. Средства обеспечения освоения дисциплины:

Тест – опросники, стенды, наглядные пособия, серии упражнений, кейс-стади.

Составитель: ст. преподаватель каф. психологии Магера Т.Н.

ГЛОССАРИЙ

Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее существующим нормам и правилам. Часто выступает как средство психологической защиты.

Адаптация социальная – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

Адаптивность - способность человека осуществлять адаптационные перестройки и приспособляться к изменяющимся условиям и характеру деятельности.

Активное слушание – умение, позволяющее совершенствовать межличностное общение за счет таких качеств, как открытость, уточнение, отражение чувств собеседника, перефразирование, отражающее перефразирование.

Вина – эмоция, часто оказывается связанной со стыдом, но стыд может появляться из-за любых ошибок, а вина же возникает при нарушении морального или этического характера, причем в ситуациях, в которых субъект чувствует личную ответственность.

Власть – потенциальная сила или потенциальная способность влиять на поведение других людей, изменять ход событий, преодолевать сопротивление и заставлять людей делать то, чего они не стали бы делать при других обстоятельствах.

Влияние – процесс воздействия на мысли, поведение других людей.

Воодушевление - умение вести за собой, рисуя захватывающую картину будущего.

Горе (страдание) - реакция на потерю, утрату – временную или постоянную, реальную или воображаемую, физическую или психологическую - источника привязанности (человека, предмета, идеи). Помогает человеку приспособиться к утрате, восстановить личностную автономию.

Гнев – фундаментальная отрицательная эмоция с яркой вегетативной реакцией (кровь «кипит», лицо «горит», мышцы напряжены) как ответ на появление физического или психологического препятствия для достижения желаемого, на личное оскорбление, прерывание ситуаций интереса или радости, принуждение сделать что-то против собственного желания.

Деловая осведомленность - понимание текущих событий, иерархии ответственности и политики на организационном уровне.

Инициативность – способность распознавать необходимость действий и предпринимать требуемые действия.

Интерес (волнение) - положительная эмоция, мотивирующая обучение, развитие навыков и умений и творческие стремления. В состоянии интереса у человека повышается внимание, любознательность и увлеченность объектом интереса. Интерес, вызываемый другими людьми, облегчает социальную жизнь и способствует развитию эмоциональных межличностных отношений.

Интроверсия – особенность личности, характеризующаяся доминирующей ориентацией на собственный внутренний мир.

Интуиция – знание, возникающее без осознания путей и условий его получения.

Команда (в широком смысле) – трудовой коллектив с высоким уровнем сплоченности, приверженности всех работников общим целям и ценностям организации. Небольшая группа людей (6–12 чел.), взаимодополняющих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей. Организация команды строится на продуманном

позиционировании участников, имеющих общее видение ситуации, стратегических целей и владеющих процедурами взаимодействия.

Командообразование – процесс, в котором оценивается, как члены рабочей группы сотрудничают друг с другом и планируют изменения, ведущие к повышению эффективности групповой деятельности. Метод, ставящий своей целью построение сплоченной рабочей группы путем обеспечения более эффективного общения, более продуктивного процесса принятия решений, улучшения межличностных взаимодействий и более полного достижения целей.

Коммуникабельность - способность человека к коммуникации, установлению контактов и связей.

Коммуникация – стремление к повышению взаимопонимания, знанию членов группы об их работе в целом. Общительность, знание личных проблем подчиненных, то есть перечень всего того, что относится к коммуникативным способностям.

Компетентность – высокий уровень владения человеком не только технологиями профессиональной деятельности, но и развития качеств личности непредметного характера: ответственности, самостоятельности, способности принятия индивидуальных и совместных решений, творческого подхода к делу, умения постоянно учиться, гибкости теоретического и профессионального мышления, коммуникативности и др.

Компетенция – 1) круг полномочий, предоставленный законом, уставом или иным актом конкретному органу или должностному лицу; 2) знания и опыт в той или иной области; круг вопросов, в котором данное лицо обладает познанием.

Конформность – свойство личности склоняться к общепринятому, групповому мнению.

Корпоративная культура – это система убеждений, норм поведения, установок и ценностей, регламентирующая, как должны работать и вести себя люди в данной компании. Причем убеждения и ценности разделяются большинством членов организации.

Креативность (лат. creatio – сотворение, создание) – уровень творческой одаренности, способность к творчеству как несводимая к интеллекту функция целостной личности, ее психологических особенностей.

Лидер – член группы, за которым она признает право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях; выделяются формальный лидер – назначенный руководитель, начальник, и неформальный – наиболее авторитетная для всех членов группы личность.

Лидерство – процесс межличностного влияния. Лидера порождает структура и характер взаимоотношений в каждой конкретной группе.

Межличностные отношения складываются между людьми в результате взаимодействия, как правило, стихийно. Сопровождаются различными эмоциональными переживаниями, порой трудноразличимыми, особенно в начальный период складывания отношений.

Мотив – побуждение человека к активности, связанной с удовлетворением какой-либо потребности; причина (осознаваемая или неосознаваемая), лежащая в основе выбора действий и поступков личности.

Мотиватор или мотивирующий фактор – материальный или идеальный предмет, ради которого осуществляется деятельность. В качестве потенциальных мотиваторов выступают присущие данному обществу ценности, интересы и идеалы, которые, будучи приняты личностью, приобретают для нее побудительную силу.

Мотивация – побуждение, обуславливающее активность человека и определяющее направленность его поведения и деятельности; всякая деятельность полимотивирована, в комплексе мотивов выделяются смыслообразующие мотивы, определяющие характер стремлений, желаний и интересов субъекта.

Наблюдательность - это способность замечать в предметах и явлениях малозаметное, но очень важное (детали, признаки, свойства).

Общение – процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение), порождаемый потребностями совместной деятельности. Включает три компонента – коммуникацию (обмен информацией), интеракцию (обмен действиями) и социальную перцепцию (восприятие и понимание партнера). Стороны общения: вербальная (речевая) и невербальная (интонация, мимика, жесты, телодвижения и др.).

Оптимизм - умение позитивно смотреть на вещи.

Организация – открытая система, которая взаимодействует с внешней средой по типу живой социальной системы. От внешней среды организация получает информацию, капитал, материалы и человеческие ресурсы.

Ответственность – это способность понимать связь между собственными действиями и их последствиями.

Отвращение – эмоция, часто возникающая вместе с гневом, но имеющая свои собственные мотивационные признаки и переживания. Вызывает желание избавиться от кого-либо или от чего-либо. Как и гнев, отвращение может быть направлено на себя, вызывая самоосуждение и понижая самооценку.

Пессимизм – негативное видение мира.

Планирование - это вид деятельности, связанный с составлением планов. Планирование в самом общем виде подразумевает выполнение следующих этапов: постановка целей и задач, составление программы действий, выявление необходимых [ресурсов](#) и их [источников](#), доведение планов до их непосредственных исполнителей.

Полномочие – право применять власть. Это один из специфических видов власти.

Предоставляется отдельному человеку или группе в силу их положения или роли (всегда легитимны).

Предупредительность - способность признавать и удовлетворять потребности окружающих (подчиненных, клиентов...).

Презрение – эмоция, выражаемая в частом желании чувствовать свое превосходство. Эта эмоция «холодная», ведущая к деперсонализации индивида или группы, к которым относится презрение, поэтому она может мотивировать (хладнокровное убийство).

Психологическая защита – специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведения до минимума чувства тревоги, «ограждения» сферы сознания от негативных, травмирующих переживаний.

Психологический климат – качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

Рабочая группа – объединение индивидуумов, от которых не требуется существенного увеличения производительности или возможностей.

Радость - максимально желаемая эмоция, является побочным продуктом усилий, направленных на другие цели, связана с реализацией человеком своих возможностей, дает человеку ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью.

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) изменить выработанную программу деятельности в новых условиях, объективно требующих ее перестройки. Различают когнитивную, аффективную, мотивационную ригидность.

Самоактуализация – непрерывная реализация личностного потенциала, стремление к самораскрытию в полной мере.

Самодисциплина - умение сознательно подчинять свое поведение собственным целям, нормам, установленному порядку.

Самоконтроль - сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми субъективными нормами и представлениями.

Самоменеджмент - это управление собственными ресурсами, т.е. умение их приобретать, сохранять, развивать и рационально использовать и быть успешным и самодостаточным человеком.

Самоорганизация – способность самостоятельно распоряжаться и управлять имеющимися ресурсами.

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей; является важным регулятором поведения, определяет эффективность деятельности, влияет на дальнейшее развитие личности.

Самопонимание – это осознание своих переживаний, эмоциональных состояний, их источников.

Самопринятие – возможность быть собой, положительное отношение к себе и окружающим.

Самосознание - образ себя и отношения к себе. Представления о внешности, поведении, потребностях, чувствах, характере, собственном сознании позволяют человеку осознать себя как индивидуальность, определить свое положение в мире и отношение к нему.

Самостоятельность - умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые отвлекают от достижения цели; критически оценивать советы других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Самоуважение - личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида по отношению к себе.

Синергия - способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей.

Свойства нервной системы – устойчивые особенности нервной системы, влияющие при прочих равных условиях на индивидуально-психологические особенности человека (сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность).

Сопереживание - уподобление эмоционального состояния субъекта состоянию другой личности или социальной группы.

Сотрудничество – работа, действия, поступки, выполняемые вместе, участие в общем деле; взаимодействие, основанное на общности целей, стремлений, совместной выработке решений с учетом интересов сторон.

Спонтанность – активность под воздействием внутренних побуждений, самопроизвольность.

Страх – эмоция, которая вызывается вестью о реальной или воображаемой опасности. Ощущение страха варьирует от неприятного предчувствия до ужаса. Переживается как незащищенность, неуверенность, чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза своему существованию, своему психологическому «Я».

Стыд – эмоция, которая мотивирует желание спрятаться, исчезнуть; он может также способствовать возникновению чувства бездарности, может быть основой конформности, а иногда, наоборот, требовать нарушения групповых норм. Хотя сильное и постоянное чувство стыда может препятствовать развитию человека, эта эмоция часто способствует сохранению самоуважения.

Творчество – деятельность, результатом которой является создание объективно или субъективно новых материальных и духовных ценностей.

Уверенность в себе – свойство личности, в основе которого заложена позитивная самооценка, позволяющая достигать поставленных целей.

Удивление – эмоция, которая появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции, возникающему из-за какого-либо внезапного события. Удивление способствует направлению всех познавательных процессов на объект, вызвавший удивление.

Управление – особый тип взаимодействия между субъектами, один из которых выступает как субъект управления, второй – объект управления; обеспечение выполнения работы с помощью других людей.

Успешность – свойство личности, позволяющее достигать благополучия и личного комфорта.

Установка – готовность воспринимать и действовать, понимать и трактовать объект восприятия или мышления определенным образом. Складывается у человека в результате его прошлого жизненного опыта. Различают смысловые, целевые и операциональные, отражающие соответственно три уровня регуляции деятельности человека (смысл, цель и способы).

Целеполагание – процесс порождения в сознании человека новых целей как одно из проявлений его мышления; соответствующие образы-представления могут быть также транслированы другому субъекту и приняты им как цель собственной деятельности.

Цель – осознанный субъективный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека; образ «потребного будущего», определяющий целостность и направленность поведения и деятельности.

Экстраверсия – особенность личности, характеризующаяся доминирующей ориентацией на внешний мир.

Эмоция фундаментальная - имеющая специфический внутренне детерминированный нервный субстрат эмоция, внешне выражающаяся особыми мимическими или нервно-мышечными средствами и обладающая особым субъективным переживанием - феноменологическим качеством.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека. Различают эмоциональную, когнитивную, предикативную эмпатию.

Эффективность – умение достигать лучшего результата наименьшими усилиями.

Измерение организационной успешности во внедрении вкладов в организацию, трансформация их в полезные результаты и переработка их в окружении.

«Я-высказывание» - способ сообщения о своих чувствах и переживаниях, а не о личности собеседника и его поведении, которые вызвали эти переживания. Начинается с местоимений «Я», «мне», «меня»...

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АССОЦИАЦИЯ МОСКОВСКИХ ВУЗОВ

МАТЕРИАЛЫ

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

для будущих специалистов инвестиционно-строительной сферы.

Москва 2009

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Оглавление:

Раздел 1. Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самосознания.	
Тема 1. Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности.....	4
Тема 2. Формирование адекватной эмоциональной самооценки.....	25
Тема 3. Эмоциональное самопонимание.....	33
Тема 4. Природа уверенности в себе. Формирование уверенности в себе.....	47
Раздел 2. Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самоорганизации.	
Тема 5. Самоорганизация как комплекс способностей.....	54
Тема 6. Самоконтроль как группа навыков.....	56
Тема 7. Оптимизм и инициативность.....	60
Тема 8. Компетенция самомотивации. Формирование самомотивации.....	62
Раздел 3. Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции социальных навыков.	
Тема 9. Социальные навыки как личностное качество.....	67
Тема 10. Составляющие эмоциональной чуткости.....	70
Тема 11. Формирование компетенции социальной чуткости.....	74
Тема 12. Формирование компетенции понимания организации.....	77
Раздел 4. Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции управления взаимодействием.	
Тема 13. Управление взаимодействием и отношениями.....	84
Тема 14. Формирование компетенции воодушевления, влияния и развития других.....	85
Тема 15. Формирование компетенции управления конфликтами.....	89
Тема 16. Формирование компетенции командообразования и сотрудничества.....	92

Введение

Современными исследованиями доказано, что развитие эмоциональной компетентности тесно связано с конкурентоспособностью специалиста, выступает как характеристика качества, свидетельствует о профессионализме и является важным критерием отбора на рынке труда. Поэтому курс «Формирование эмоциональной компетентности» необходим как студентам, будущим специалистам и руководителям, так и действующим сотрудникам различных организаций и предприятий.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта структура и содержание курса ориентированы на практическую полезность, прописаны в контексте компетентного подхода.

Курс по формированию эмоциональной компетентности подготовлен для тех, кто осознанно стремится к личностному и карьерному росту, понимает важность эмоциональных аспектов взаимодействия между людьми во всех сферах жизнедеятельности человека.

Цели изучения курса:

- Сформировать целостное представление о месте и роли эмоциональной сферы в процессе саморазвития, самореализации и самоактуализации.
- Освоить методики исследования эмоциональных компетенций.
- Разобраться в особенностях эмоционального взаимодействия с окружающими и с самим собой.
- Освоить способы развития эмоциональной компетентности.

Задачи изучения курса:

6. Ознакомление с основными способами изучения эмоциональной сферы человека.
7. Ознакомление с психологическими методами распознавания своих и чужих эмоций.
8. Овладение понятийным аппаратом, описывающим эмоциональную жизнь человека.
9. Приобретение опыта использования психологических методов и приемов саморазвития и эффективного управления взаимодействием.

В результате изучения курса должны знать:

- Внутриличные и межличностные составляющие эмоциональной компетентности.
- Особенности проявления своих и чужих эмоций.
- Основные способы развития эмоциональных компетенций.

уметь:

- Осуществлять диагностику эмоциональной сферы.
- Выявлять текущее эмоциональное состояние.
- Влиять на свое эмоциональное состояние.
- Определять эмоциональные особенности партнера по общению и использовать полученную информацию в процессе взаимодействия.

быть способным:

- К использованию психологического инструментария для повышения эмоциональной грамотности.
- Применить на практике полученные знания для саморазвития и для формирования комфортного психологического климата в учебной и профессиональной группе.

В работе представлены различные методики, позволяющие выявлять и развивать группы эмоциональных компетенций, предложены рекомендации и разработаны тренинги, серии упражнений и заданий, повышающих эмоциональную компетентность.

Раздел I. Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самосознания.

Тема 1. Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности

1. Составляющие самосознания
2. Эмоциональная самооценка
3. Диагностика эмоциональной самооценки

Основные понятия:

1. Самосознание
2. Самооценка
3. Самопонимание
4. Уверенность в себе
5. Самоактуализация

С того момента, когда человек отважился обратить на себя исследовательскую мысль, можно говорить о рождении самосознания, как образа себя и отношения к себе. Представления о внешности, поведении, потребностях, чувствах, характере, собственном сознании позволяют человеку осознать себя как индивидуальность, определить свое положение в мире и отношение к нему.

В психологии различается процесс, с помощью которого человек познает самого себя (самопознание) и продукт самосознания – представление о себе, «Я–образ» или «Я–концепция». Исследование процесса оказалось гораздо сложнее, чем изучение результатов этого процесса. Как человек приходит к тому или иному представлению о себе, какие внутренние действия при этом совершает, на что опирается – все эти вопросы сейчас интенсивно разрабатываются в научных исследованиях, но результаты поисков пока не воплотились в психодиагностических алгоритмах и методиках. Психодиагностика самосознания традиционно направлена на выявление продукта самосознания – представления о себе.

Один из самых авторитетных исследователей феномена самосознания И.С.Кон дает следующее определение: ”Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный “образ “Я”.

По Д. Гоулману, эмоциональное самосознание понимается как анализ личностью собственных эмоций и осознание их воздействия на нее, использование интуиции в принятии решений [1]. В контексте компетентностной парадигмы, эмоциональное самосознание включает в себя такие компетенции, как самопонимание, адекватную самооценку и уверенность в себе.

Таким образом, самосознание это:

- возможность познания человеком самого себя;
- совокупность используемых для самопознания психических процессов;
- непосредственно процесс самопознания;
- анализ и осознание влияния собственных эмоций на личностное развитие;
- часть эмоциональной компетентности, включающая такие составляющие, как самопонимание, адекватную самооценку и уверенность в себе.

Самостоятельная работа 1.

Выполнить тест-опросник. Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) (методика предложена Ротиной Л.Н., 1999 в измененном варианте Ильина Е.П.)

Оценка выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций.

Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) – инструмент самоотчета, созданный для оценки выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций [Ильин Е.П. Эмоции и чувства, с. 495-496]. Методика в данном издании представлена в измененном варианте, позволяющем использовать ее в качестве самодиагностической.

Инструкция 1: оцените по пятибалльной шкале интенсивности степень точности, с которой каждое слово описывает то, что Вы чувствуете в настоящее время. Свои ответы (от 0 до 5 баллов) занесите в графу «Шкала 1».

После выполнения задания ознакомьтесь со следующей инструкцией.

Инструкция 2: оцените по пятибалльной шкале частоту, с которой Вы испытывали каждую из предложенных эмоций за последние несколько лет. Свои ответы (от 0 до 5 баллов) занесите в графу «Шкала 2».

Таблица 1. Бланк ответов ШДЭ.

№	Эмоция, эмоциональное состояние	Шкала 1	Шкала 2															
				Σ 1	Σ 2	Σ 3	Σ 4	Σ 5	Σ 6	Σ 7	Σ 8	Σ 9	Σ 10					
1.	Внимательный			+														
2.	Наслаждающийся				+													
3.	Удивленный					+												
4.	Унылый						+											
5.	Взбешенный							+										
6.	Чувствующий неприязнь									+								
7.	Презрительный										+							
8.	Пугающий											+						
9.	Застенчивый												+					
10	Сожалеющий																+	
11	Концентрированный			+														
12	Счастливым				+													
13	Изумленный					+												
14	Печальный						+											
15	Гневный							+										
16	Чувствующий омерзение									+								
17	Пренебрегающий										+							
18	Страшный											+						
19	Робкий													+				
20	Виноватый																+	
21	Собранный			+														

.													
22	Радостный				+								
23	Пораженный					+							
24	Сломленный						+						
25	Безумный							+					
26	Чувствующий отвращение								+				
27	Надменный									+			
28	Сеющий панику										+		
29	Стыдливый											+	
30	Раскаивающийся												+
Суммы по 1 шкале/ по 2 шкале:				..	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.

После выполнения задания по обеим инструкциям, посчитайте суммы отмеченных номеров по каждой шкале и запишите их в соответствующих окнах таблицы.

Обработка результатов:

Занесите в таблицу № 2 в порядке убывания полученные итоговые суммы по 1 шкале.

Таблица 2. Преобладающие эмоции.

№ в порядке убывания	Эмоции, эмоциональные состояния, преобладающие в данный момент

Перепишите из ключа соответствующее состояние (см. ниже).

Занесите в таблицу № 3 в порядке убывания полученные итоговые суммы по 2 шкале, перепишите свойственные Вам «эмоциональные черты».

Таблица 3. «Эмоциональные черты».

№ в порядке убывания	Часто переживаемые эмоции, «эмоциональные черты»

Ключ:

- ∑ 1 – интерес,
- ∑ 2 – отвращение,
- ∑ 3 – радость,
- ∑ 4 – презрение,
- ∑ 5 – удивление,
- ∑ 6 – страх,
- ∑ 7 – горе,
- ∑ 8 – стыд,
- ∑ 9 – гнев,
- ∑ 10 – вина.

В результате самодиагностики выявляется, во-первых, эмоциональное состояние, преобладающее на данный момент (первая шкала). Во-вторых, определяется частота переживаний каждой из фундаментальных эмоций, причем частота переживаний данной эмоции рассматривается как показатель «эмоциональной черты» (вторая шкала).

Тема 2. Формирование адекватной эмоциональной самооценки.

1. Характеристика фундаментальных эмоций
2. Индикаторы заниженной самооценки

Основные понятия:

3. Эмоции
4. Фундаментальные эмоции

Характеристика фундаментальных эмоций.

Эмоция называется *фундаментальной*, если она имеет специфический внутренне детерминированный нервный субстрат, внешне выражается особыми мимическими или нервно-мышечными средствами и обладает особым субъективным переживанием - феноменологическим качеством.

Фундаментальные эмоции являются важными в жизни индивида, но отдельно, не в сочетании с другими эмоциями, они существуют лишь в течение очень короткого периода времени - до того, как активизируются другие эмоции.

Хотя фундаментальные эмоции имеют врожденный характер, однако каждая культура обладает своими собственными правилами проявления этих эмоций. Эти культурные правила могут требовать подавления или маскировки одних эмоциональных выражений и, наоборот, частого проявления других. Так, японцы обязаны улыбаться даже переживая горе.

К. Изард в своей монографии «Эмоции человека» выделяет десять эмоций, которые он считает фундаментальными - это эмоции интереса, радости, удивления, горя-страдания, гнева, отвращения, презрения, страха, стыда и вины. Каждая из этих эмоций специфическим образом влияет на процессы восприятия и на поведение людей.

Из различных сочетаний фундаментальных эмоций образуются более сложные эмоциональные образования. Если такие комплексы эмоций испытываются человеком относительно стабильно и часто, то их определяют как эмоциональную черту. Ее развитие определяется как генетической предрасположенностью человека, так и особенностями его жизни.

Рассмотрим коротко каждую из фундаментальных эмоций.

Интерес – наиболее распространенная положительная эмоция. Интерес обеспечивает поддержание определенного уровня активации организма. Состояние, противоположное интересу – скука.

Основные причины интереса – новизна, сложность, отличие от обычного. Они могут быть связаны как с происходящим вовне, так и с тем, что происходит во внутреннем мире человека - в его мышлении, воображении. Интерес фокусирует внимание, управляет восприятием и мышлением. Мышление всегда определено каким-либо интересом.

Сила и частота возникновения эмоции интереса у конкретного человека зависит от таких факторов, как социально-экономические условия, объем и разнообразие информации, получаемой в ближайшем окружении, от отношения семьи к занятиям, увлечениям и другим формам активности ее членов. Любопытные, склонные к приключениям родители более способны воспитать основанные на интересе познавательные ориентации у своих детей, чем те родители, которые предпочитают жить на основании устоявшихся взглядов и догм. Устремленность интереса человека на определенные объекты, на определенные виды деятельности во многом определяется его системой ценностей.

Радость - основная положительная эмоция человека. Однако это переживание не человек может вызвать произвольным усилием. Радость может следовать за достижением или творческим успехом личности, но они сами по себе не гарантируют радости.

Большинство ученых соглашаются с тем, что радость является побочным продуктом усилий, направленных на другие цели. Радость может также возникать при узнавании чего-то знакомого, особенно после длительного отсутствия или изоляции от знакомого человека или объекта. В отличие от интереса, который держит человека в постоянном возбуждении, радость может успокаивать.

Радость дает человеку ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью, достигать трудных целей. Более счастливые люди более уверены в себе, более оптимистичны и более успешны в жизни, имеют обширные контакты с другими людьми. Их работа более последовательна, целенаправленна и результативна. Они обладают чувством собственной значимости, владеют навыками и достижениями, необходимыми для достижения своих целей, получают огромное удовлетворение от самого процесса этого достижения.

Чувство радости связано с реализацией человеком своих возможностей. Радость является нормальным состоянием жизни здорового человека.

Удивление. Внешней причиной удивления обычно является внезапное и неожиданное событие, которое оценивается как менее приятное по сравнению с теми, что ведут к радости. Удивление характеризуется высоким уровнем импульсивности и расположенности к объекту. Удивление – быстро проходящее чувство. Оно выполняет функцию приспособления к внезапным изменениям во внешнем мире, побуждения к изменению, переключения внимания. Удивление приостанавливает текущую деятельность, нередко в момент удивления у человека "выключается" мышление. В зависимости от обстоятельств эмоция удивление может оцениваться человеком как приятная или неприятная, хотя само по себе удивление просто тормозит текущую деятельность, переключает внимание на произошедшие изменения.

Если человек часто испытывает удивление, которое он оценивает как неприятное, и при этом он не может удовлетворительно справиться с возникшей ситуацией, то у человека может развиться боязливость и неэффективность в присутствии нового и необычного, даже если оно не является неожиданным. Если же человек часто испытывает приятное удивление, то он обычно оценивает его как позитивную эмоцию.

Горе – обычно реакция на потерю, утрату – временную или постоянную, реальную или воображаемую, физическую или психологическую (это может быть утрата каких-либо привлекательных качеств в себе, позитивных установок на себя). Утрата источника привязанности (человека, предмета, идеи) означает утрату чего-либо ценного и любимого, источника радости и возбуждения, любви, уверенности, чувства благополучия.

Внутренняя работа, которую выполняет переживание горя, помогает человеку отдать дань потерянному, приспособиться к утрате, восстановить личностную автономию.

Как и другие эмоции, горе заразительно, вызывает у окружающих людей сочувствие, способствует усилению групповой сплоченности.

Страдание возникает как результат продолжительного воздействия чрезмерного уровня стимуляции – боли, шума, холода, жары, неудачи, разочарования, потери. Причиной страдания может также быть неудача, как реальная, так и воображаемая.

Страдание – наиболее распространенная отрицательная эмоция, доминирующая при горе и депрессии. Оно мотивирует активную деятельность, направленную на избегание или уменьшение страдания.

Чувства гнева, отвращения, презрения образуют так называемую триаду враждебности.

Причиной **гнева** обычно является чувство физического или психологического препятствия чему-то, что человек очень хочет сделать. Это могут быть также правила, законы или собственная неспособность сделать то, что хочется. Другими причинами гнева могут быть личное оскорбление, прерывание ситуаций интереса или радости, принуждение сделать что-то против собственного желания.

Разгневанный человек испытывает сильное напряжение, его мышцы напрягаются, кровь "кипит". Иногда разгневанному человеку может казаться, что он взорвется, если не проявит свой гнев вовне. Эмоция гнева характеризуется импульсивностью выражения и высоким уровнем уверенности человека в себе. Состояние гнева мешает ясному мышлению.

Эволюционная функция гнева заключалась в мобилизации энергии индивида для активной самозащиты. С развитием цивилизации эта функция гнева почти исчезла, во многом превратилась в помеху - большинство случаев выражения гнева являются нарушением юридического или этического кодексов.

Когда человек испытывает **отвращение**, он стремится устранить объект, вызвавший это чувство или отстраниться от него самому. Объект отвращения меньше захватывает внимание человека, чем объект гнева. Гнев вызывает желание напасть, а отвращение - желание отделаться от объекта, вызвавшего эту эмоцию.

Отвращение способствует переключению внимания. Как и гнев, отвращение может быть направлено на себя, вызывая самоосуждение и понижая самооценку.

Презрение – чувство превосходства над каким-либо человеком, группой людей или предметом. Презирающий человек чувствует себя сильнее, умнее, лучше в каком-либо отношении, чем презираемое лицо, смотрит на него "сверху вниз", создает преграду между собой и другим.

Презрение часто связано с ситуациями проявления ревности, жадности, соперничества. Оно может проявляться как сарказм, ненависть, жестокость к другим. Презрение питает различные виды человеческих предрассудков.

Ситуации, вызывающие презрение, реже приводят к агрессии, чем те, которые вызывают гнев и отвращение. Презрение считается наиболее холодной эмоцией из триады враждебности.

Возможно, презрение эволюционно возникло как форма подготовки к встрече с противником, как демонстрация своей силы и непобедимости, стремление воодушевить себя и испугать соперника.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Ощущение страха варьирует от неприятного предчувствия до ужаса. Сильный страх может стать даже причиной смерти.

Причиной страха обычно являются события, условия или ситуации, сигнализирующие об опасности, причем угроза может быть как физической, так и психологической. Причиной страха может быть как присутствие чего-то угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность.

Природными стимулами страха являются одиночество, незнакомость, внезапное изменение стимула, боль и др. Стимулы страха, производные от природных, включают в себя темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Причины страха могут иметь культурную обусловленность, быть результатом научения: страх, возникающий при звуке сирены воздушной тревоги, боязнь привидений, воров и др.

Страх переживается как незащищенность, неуверенность, чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза своему существованию, своему психологическому «Я». Неуверенность может испытываться как в отношении истинной природы опасности, так и того, как действовать с этой опасностью.

Страх уменьшает число степеней свободы в поведении, ограничивает восприятие, мышление человека замедляется, становится более узким по объему и ригидным по форме.

Эволюционно-биологическая функция страха состоит в усилении социальных связей, в «бегстве за помощью».

Страх служит предупреждающим сигналом и изменяет направление мысли и поведения человека. Он занимает промежуточное положение между удивлением и последующим адаптивным поведением человека.

Индивидуальные различия в проявлении эмоции страха у конкретного человека зависят как от биологических предпосылок, так и от его индивидуального опыта, от общего социокультурного контекста.

Стыд и вина иногда считаются аспектами одной и той же эмоции, иногда рассматриваются как совершенно различные эмоции, не связанные друг с другом.

Когда человек чувствует **стыд**, он, как правило, отводит взгляд, отворачивает лицо в сторону, опускает голову. Движениями тела и головы он старается показаться как можно меньше. Глаза опускаются вниз или бегают из стороны в сторону. Иногда люди высоко поднимают голову, заменяя таким образом стыдливый взгляд на презрительный. Стыд может сопровождаться покраснением открытых частей тела, в частности лица.

При стыде все сознание человека заполняется им самим. Он сознает только себя или только те черты, которые ему кажется сейчас неадекватными, неприличными. Как будто что-то, что он скрывал от посторонних глаз, неожиданно оказалось выставленным на всеобщее обозрение. В то же время чувствуется общая несостоятельность, некомпетентность. Присутствует ощущение беспомощности, неадекватности. Стыд нередко сопровождается ощущением неудачи, поражения.

Стыд и застенчивость тесно связаны с самосознанием, целостностью образа «Я». Стыд указывает человеку, что его «Я» слишком обнажено и открыто. В некоторых случаях стыд играет защитную роль, заставляя субъекта прятать и маскировать какие-то черты перед более серьезной опасностью, вызывающей эмоцию страха.

Так же как и другими эмоциями, для различных людей ситуации, вызывающие стыд, различны. То, что вызывает у одного стыд, у другого может вызвать азарт, третий в такой же ситуации начинает сердиться, становится агрессивным.

Стыд делает человека сенситивным (восприимчивым) к чувствам и оценкам окружающих, к критике. Избегание стыда является мощным стимулом поведения. Сила его определяется тем, насколько высоко человек ценит свои достоинство и честь. Стыду принадлежит важная роль в формировании морально-этических качеств человека. Стыд – очень болезненная эмоция, его трудно переносить, трудно замаскировать или скрыть. Усилия по восстановлению и укреплению своего "Я" после пережитого чувства стыда иногда продолжаются несколько недель.

Вина обычно возникает при неправильных действиях. Поведение, которое вызывает чувство вины, нарушает моральный, этический или религиозный кодексы. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило или преступили границу своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Некоторые люди могут чувствовать вину, когда они работают недостаточно много по сравнению с их собственными мерками, с мерками их родителей или их референтной группы (социальной группы, ценности которой они разделяют).

Если человек чувствует стыд, нарушив нормы, то, вероятнее всего, потому, что это стало известно другим. Ощущение стыда связано с ожиданием негативной оценки наших действий другими или с ожиданием наказания за наши поступки. Вина же связана, прежде всего, с осуждением своего поступка самим человеком, независимо от того, как к этому отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность.

Как и стыд, вина заставляет человека опускать ниже голову, отводить глаза.

Вина стимулирует множество мыслей, говорящих об озабоченности человека совершенной ошибкой. Ситуация, вызвавшая чувство вины, может вновь и вновь повторяться в памяти и в воображении, человек ищет способ искупления своей вины.

Вина имеет особое влияние на развитие личной и социальной ответственности.

На базе фундаментальных эмоций образуется практически бесчисленное количество различных состояний, как благодаря основным краскам – полутона и смешения цветов.

Психологические методы доступны в определенных условиях, подходящих для проведения процедуры исследования. Как правило, в быту, нам приходится использовать

наблюдение, как способ получения информации об окружающих и самонаблюдение для оценки самих себя.

Индикаторы заниженной самооценки.

Популярным американским психологом Робертом Энтони (Robert Anthony) описаны следующие основные склонности человека, обладающего низкой самооценкой [9]:

1. *Жалобы и обвинения.* Мы обвиняем других и жалуемся на них, поскольку отказываемся принять тот факт, что мы сами ответственны за все, что с нами происходит. Гораздо легче переложить вину на кого-то другого, чем сказать «это моя проблема» или «это я должен измениться». Человек, у которого вошло в привычку жаловаться и винить других в своих неудачах, чувствует себя неполноценным и пытается укрепить свое положение, принижая других.

2. *Поиски виновного.* Мы считаем других людей виновными в том, что они не принимают нашу систему ценностей или не соглашаются с ней. Мы компенсируем свое чувство неполноценности, пытаясь представить себя правыми, а их — неправыми. Заметьте, как часто мы обвиняем людей за то, что нам не нравится в нас самих. Осуждая их поступки, мы, в сущности, говорим: «Я не нравлюсь себе, когда такое делаю, поэтому не могу допустить, чтобы подобное поведение сошло с рук тебе». Мы стремимся порицать в окружающих именно те слабости и ошибки, в которых наиболее повинны сами, — это психологическая истина.

3. *Потребность во внимании и одобрении.* Многие люди испытывают страстную потребность во внимании и одобрении. Они не способны понять и оценить себя как достойных и полноценных индивидуумов. Это приводит к постоянной необходимости слышать, что с ними «все в порядке» и что их ценят и понимают.

4. *Отсутствие близких друзей.* У людей с низкой самооценкой, как правило, нет близких друзей. Питая неприязнь к себе, они становятся либо «одиночками», живущими отдельно от остальных, либо придерживаются противоположной схемы поведения, становятся агрессивными и напористыми, критичными и требовательными. Ни та, ни другая черта не способствует дружеским отношениям.

5. *Агрессивная потребность побеждать.* Если мы одержимы желанием всегда побеждать или быть правыми, то обычно страдаем от отчаянной потребности доказывать это всем окружающим. Мы пытаемся выставить на первый план свои достижения. Побуждение, движущее нами, — получить признание и одобрение других людей. Цель, таким образом, заключается в том, чтобы «быть лучше» соседа.

6. *Чрезмерное потакание себе.* Люди, испытывающие неприязнь к себе, не могут жить в мире с собой и обычно пытаются удовлетворить свои потребности, подменяя ориентиры. Чувствуя себя обделенными и обиженными, они стремятся к духовному и физическому «опиуму», притупляющему боль. Они передают, принимают наркотики, пьют или чрезмерно много курят, получая временное физическое удовлетворение, притупляющее их эмоциональные муки и отчаянную потребность в самоодобрении. Чрезмерное потакание себе компенсирует чувство самоотрицания. Такое самоотношение временно оттягивает встречу с реальностью и растущей потребностью в переменах.

7. *Депрессия.* Мы впадаем в депрессию, когда полностью разочаровываемся в себе и в своей способности достичь того, чего хотим от жизни. Мы чувствуем себя неполноценными и недостойными, не совершив дел, которые должны были совершить, по собственному мнению или, по мнению других людей. Крушение жизненных планов и постоянное беспокойство за оправдание своих ожиданий и ожиданий окружающих приводят нас к крайне низкому уровню самооценки.

8. *Разводы.* Многие разводы являются непосредственным результатом низкой самооценки одного или обоих партнеров. Чаще всего распадаются те связи, где один партнер испытывает постоянную потребность контролировать другого, доминировать над ним или безраздельно им обладать. Постоянные поиски вины приводят к горечи и

негодованию, обычно накладываемым на глубокие чувства неполноценности, незащищенности и отчаянную потребность любить и быть любимым.

9. *Алчность и эгоизм.* Алчные и эгоистичные люди испытывают всепоглощающее чувство собственной неполноценности. Они находятся во власти своих нужд и желаний и готовы удовлетворить их любой ценой, чтобы хоть как-то скомпенсировать отсутствие собственного достоинства. У них редко находится время или желание заботиться о других, даже о тех людях, которые их любят.

10. *Неуверенность и промедление.* Низкая самооценка часто сопровождается страхом перед совершением ошибок. Сомневаясь в возможности выполнить то, чего от него ожидают другие, человек обычно не предпринимает вообще ничего или откладывает действие на длительный срок. Он отказывается принять решение, поскольку считает себя неспособным сделать «правильный» выбор. Другой тип личности из этой категории — поборник совершенства. Он близок по характеру вышеописанному типу, но всегда испытывает потребность быть «правым». В основе его поведения также лежит глубокая неуверенность в себе. Он настаивает на том, что выше критики, следовательно, может считать себя «лучше» тех, кто не вписывается в его критерии совершенства.

11. *Жалость к себе.* Чувство жалости к себе, или синдром «бедный я», происходит от нашей неспособности распоряжаться своей жизнью. Мы сознательно отдаемся на милость других людей или обстоятельств. Нас то и дело подталкивают в ту или иную сторону. Мы позволяем людям расстраивать, ранить, критиковать, сердить нас, поскольку обладаем зависимым характером, любим внимание и симпатию. Многие люди радуются своим болезням, так как в слабости заключена великая сила. Ведь окружающие начинают уделять нам столь желанное внимание, готовы услужить.

Знание о преобладании той или иной эмоции позволяет осознать то, что мы ощущаем, назвать это состояние, признаться себе в своих чувствах. У каждого переживания есть свое имя, свое лицо, значит, эти переживания существуют, живут как полноценная составляющая всего жизненного процесса: рождаются, развиваются, вспыхивают и угасают, испытывают воздействие других процессов, явлений и влияют сами. Наш богатый внутренний мир заслуживает должного внимания. Настало время определить, на чем важно сосредоточиться для получения точной самооценки в повседневной жизни.

Чтобы сделать доступным процесс изучения собственных эмоций полезно использовать вопросы. Например, в данный момент, опишите свое состояние: вы расслаблены, встревожены, напряжены или чувствуете умиротворение? Много ли ощущений знакомо? Как приходилось обходиться с этими чувствами?

Ответить на такого рода вопросы не всегда и не у всех получается. В случае затруднения следует пойти от обратного, задать себе противоположный вопрос: «Как я не чувствую себя?». Может быть тогда станет ясно, что вы чувствуете. Например, таким путем вы скажете себе: «Я чувствую себя не расслабленно», и только тогда поймете, как вы действительно напряжены [Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект, с.19.].

Самостоятельная работа 2.

Подготовиться к тренинговой работе. Выполнить задание из серии упражнений «Самооценка собственных эмоций и чувств», проверить, нарастить свой эмоциональный словарный запас.

Упражнение 1

Для выполнения дальнейших упражнений необходимо проверить свой эмоциональный словарный запас и при необходимости обогатить его.

Вспомните и запишите не менее десяти слов, которые описывают определенное эмоциональное состояние. Например: удивление: изумлен, озадачен, потерял дар речи, пришел в замешательство и т.д.

1. Страх
2. Сдержанность
3. Предвкушение
4. Нежность
5. Стыд
6. Печаль
7. Радость

Если это упражнение дается легко и выполняется с удовольствием, продолжите его с любыми другими состояниями.

Полезно и интересно после выполнения упражнения сравнить свои ответы с ответами других людей. Часто обнаруживается, что почти не различимые на первый взгляд слова, трактуются по-разному.

Учебно-методические материалы к тренингу 1 «Самооценка эмоций и чувств»

- Обогащение эмоционального словаря
- Внимание к эмоциям
- Взаимодействие эмоций и мыслей
- Эмоциональное сопровождение различных жизненных ситуаций
- Предшественники положительных и отрицательных эмоциональных последствий

Серия упражнений «Самооценка собственных эмоций и чувств»

Упражнение 2

Отложите все свои занятия и попытайтесь понять, что вы чувствуете в данный момент. Закройте глаза и ощутите свое тело. Напряжены вы или расслаблены? Удобно ли вы сидите? Какова температура в комнате? Теплы ли ваши руки и ноги? Слышите ли вы шумы или голоса вокруг вас? Ощущаете ли вы какой-нибудь запах? Что вы чувствуете под пальцами? Используйте все свои чувства!

Затем попытайтесь точно описать свое настроение.

Это упражнение можно повторять в разных ситуациях: в транспорте, в очереди за покупками, перед сном... Вы научитесь внимательнее ощущать себя и лучше чувствовать! Обычно не хватает только упражнений [Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект, с.19.].

Упражнение 3

Выделите время и ответьте мысленно или письменно на следующие вопросы:

- Что я чувствую, когда думаю о своей семье?
- Что я чувствую, когда думаю о своих соседях?

- Какое настроение вызывает у меня предстоящий отпуск?
- Как я переживаю свое сотрудничество с коллегами?
- Какое чувство возникает, когда я думаю о своей последней встрече с родителями?
- Что я испытываю, когда вспоминаю школьных друзей?

Вы обнаружите, как мгновенно меняются ваши чувства и как на них влияют ваши мысли. Мы часто испытываем гораздо больше ощущений, чем сами осознаем это. Но только когда мы знаем, как и что мы чувствуем, мы сможем и реагировать на это соответствующим образом [Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект с.19-20.].

Упражнение 4

При помощи эмоций организм сигнализирует об особенностях взаимоотношений нас самих с окружающим миром. Насколько мы знакомы с такими, и как правильно нам удастся распознавать их, можно понять выполняя данное задание.

Вспомните ситуации, когда вы ощущали нечто подобное. Какие эмоции или чувства являлись сопровождающими? Например: внезапная остановка речи во время разговора – удивление, испуг, потрясение и т.д.

1. Глубокий вдох и протяжный выдох –
2. Учащенное сердцебиение –
3. «Мурашки по коже» -
4. Севший голос (при отсутствии простудной симптоматики) –
5. Дрожание подбородка –
6. «Лицо горит» -
7. «Прошиб холодный пот» -
8. «Щекочет в животе» -
9. «Сердце замирает» -

Если это упражнение дается легко и выполняется с удовольствием, продолжите его с любыми другими состояниями, которые свойственны для вас.

Упражнение 5

Теперь попробуйте определить (оценить) на что вы способны в том или ином состоянии. Что следовало обычно после описанных вами эмоциональных состояний из упражнения 1?

Что следовало обычно после описанных вами ощущений из упражнения 4?

Выпишите те состояния и ощущения, которые явились предшественниками негативных последствий:

Выпишите те состояния и ощущения, которые явились предшественниками положительных последствий:

Обратите внимание на результаты вашей работы с упражнениями. Важным этапом формирования адекватной эмоциональной самооценки является внимание к своим переживаниям, возможность назвать их и принять. Теперь определим причину возникновения наших эмоций и чувств.

Тема 3. Эмоциональное самопонимание.

4. Психологический феномен самопонимания
5. Современная трактовка самопонимания
6. Диагностика качеств личности, связанных с самопониманием

Основные понятия:

11. Цель
12. Целеполагание
13. Локус контроля
14. Эмоциональное самопонимание
15. Синергия
16. Конформность
17. Креативность
18. Спонтанность
19. Самопринятие
20. Самоуважение

Самопонимание – это осознание своих переживаний, эмоциональных состояний, их источников. Знание своих особенностей, привычек, реакций на происходящее не является пониманием. Часто люди отмечают, что плачут во время просмотра мелодрам или легко остывают после ссоры, обиды. Но мало кто может объяснить, почему так происходит. Для начала необходимо задуматься и осознать само наличие эмоций: то, что они являются постоянным спутником человеческой жизнедеятельности, участвуют в происходящих событиях и влияют на них.

Проблема самопонимания изучена еще недостаточно, несмотря на ее актуальность. Психологический феномен самопонимания отличается от таких явлений как самопознание, самосознание, самооценка. В качестве рабочего определения самопонимания можно выдвинуть следующее: способность человека наблюдать и объяснять свои настоящие, прошлые и будущие мотивы и поступки, способность отвечать на вопрос “как” и “почему” относительно своего характера и поведения, умение обнаруживать в нем причинно-следственные и временные связи, смысл поведения.

В отечественной и зарубежной психологической литературе данному вопросу не уделяется пристального внимания, термин «самопонимание» трудно встретить в словарях и энциклопедиях, среди научных публикаций.

В зарубежных работах, посвященных самопониманию, можно выделить два направления, опирающиеся на теоретические положения двух крупнейших психологических школ. Самопонимание трактуется и изучается с позиций психоанализа и гуманистической психологии.

Психоаналитическое направление рассматривает самопонимание как важнейший фактор, позволяющий личности изменяться в процессе взаимодействия с психоаналитиком. Понимание личностью своих подавленных чувств, желаний, ведущее к личностной интеграции, противопоставляется механизмам защиты, в первую очередь, рационализации и интеллектуализации. Таким образом, с позиций психоанализа можно ставить и искать пути решения проблемы адекватности самопонимания, исследовать механизмы самопонимания, взаимосвязь самопонимания и саморегуляции.

В гуманистической психологии самопонимание рассматривается как предпосылка личностного роста и самоактуализации. Однако в отличие от психоаналитического подхода гуманистическая психология подчеркивает эмоциональный, чувственный, эмпатический, а не рациональный характер самопонимания. Самопонимание тесно связано с самопринятием, положительной самооценкой и дает личности возможность более полно прожить свою жизнь, “быть собой” в максимальной степени [Романова И. А.].

Самопонимание тесно связано с такими личностными качествами, как самоуважение, самопринятие, спонтанность, креативность, конформность.

Самоуважение - личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида по отношению к себе. На формирование самоуважения и самооценки влияют многие факторы, действующие уже в раннем детстве — отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Сопоставляя мнение о себе окружающих людей, человек формирует самооценку, причем человек вначале учится оценивать других, а потом уже — себя. И лишь к 14-15 годам подросток овладевает умением самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные результаты и тем самым оценивает себя («Если я не спасовал в трудной ситуации, значит я не трус», «Если смог осилить трудную задачу, значит я способный» и т. п.). Сложившаяся у человека самооценка может быть адекватной (человек правильно, объективно оценивает себя), либо неадекватно завышенной или неадекватно заниженной.

А это, в свою очередь, будет влиять на уровень притязаний личности, который характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным.

Уровень притязаний — тот уровень трудности задания, который человек обязуется достигнуть, зная уровень своего предыдущего выполнения. На уровень притязаний оказывает влияние динамика неудач и удач на жизненном пути, динамика успеха и неуспеха в конкретной деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным (человек выбирает цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным, заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний.

Заниженный уровень притязаний, когда человек выбирает слишком простые, легкие цели (хотя он мог бы достичь значительно более высоких целей), возможен при низкой самооценке (человек не верит в себя, низко оценивает свои способности, возможности, чувствует себя «неполноценным»), но также возможен и при высокой самооценке (когда человек знает, что он умный, способный, но цели выбирает попроще, чтобы не «перетруждаться», «не высовываться», проявляя своеобразную «социальную хитрость»).

Завышенный уровень притязаний, когда человек ставит перед собой слишком сложные, нереальные цели, объективно может приводить к частым неудачам, к разочарованию. В юности часто выдвигаются завышенные, нереалистические притязания, переоцениваются свои способности, в результате эта беспочвенная самоуверенность часто раздражает окружающих, вызывает конфликты, неудачи, разочарования. Только путем многочисленных проб и ошибок человек постигает меру своих реальных возможностей. Но, как ни неприятна бывает юношеская самоуверенность, психологически гораздо опаснее пониженное самоуважение, заниженный уровень социальных притязаний человека, побуждающий его уклоняться от всякой деятельности, отказываться от достижения поставленных целей, избегать людей (т. к. не верит в себя, боится критики, насмешки) либо быть послушным орудием в руках других людей.

Самоуважение — обобщенное отношение личности к самой себе — прямо пропорционально количеству достигнутых успехов и обратно пропорционально уровню притязаний (самоуважение = успех/ притязание), т. е. чем выше притязание, тем большими должны быть достижения человека, чтобы он мог себя уважать.

Самопринятие – возможность быть собой, положительное отношение к себе и окружающим; спонтанность – активность под воздействием внутренних побуждений, самопроизвольность; креативность (лат. creatio – сотворение, создание) – уровень творческой одаренности, способность к творчеству как несводимая к интеллекту функция целостной личности, ее психологических особенностей; конформность – свойство личности склоняться к общепринятому, групповому мнению.

Синергия - способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей.

Самостоятельная работа 3.

Выполнить тест-опросник. **Методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Э.Шострома**, адаптирована в 1981–84 гг. на кафедре социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз. Методика была опубликована в 1987 г.

В качестве диагностического инструмента данная методика выбрана благодаря своеобразному подбору используемых утверждений. Как показала практика работы с тестом, иногда сам факт его заполнения вызывает у испытуемого своеобразный психотерапевтический эффект. Суждения теста, затрагивая глубинные, бытийные процессы человеческого существования, заставляют задуматься над вопросами, о которых он никогда ранее не размышлял: о природе человека, своем месте в мире, мировоззрении, проблемах взаимодействия с окружающими и др.

Понятие самоактуализации синтетично, оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности.

Инструкция к тесту:

«Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения (поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой)».

Методика.

1. а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.
б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7. а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.
б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.
б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.
б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен

сделать сегодня.

10. а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.

б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.

11. а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.

б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.

б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.

б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.

14. а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.

б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.

16. а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.

б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.

18. а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.

б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.

19. а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.

б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.

20. а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23. а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.

б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

25. а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.

б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.

26. а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению

своих чувств.

б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

28. а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

29. а. Я уверен в себе.

б. Я не уверен в себе.

30. а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.

б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.

31. а. Я никогда не сплетничаю.

б. Иногда мне нравится сплетничать.

32. а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему

34. а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.

б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.

35. а. Меня редко беспокоит чувство вины.

б. Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.

б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38. а. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».

б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».

39. а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.

б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.

40. а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

41. а. Я предпочитаю оставлять приятное «на потом».

б. Я не оставляю приятное «на потом».

42. а. Я часто принимаю спонтанные решения.

б. Я редко принимаю спонтанные решения.

43. а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.

б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.

44. а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45. а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.
б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46. а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.
б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47. а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48. а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.
б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49. а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.
б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.
б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53. а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54. а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.
б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55. а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56. а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57. а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58. а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. а. Я очень увлечен своей работой.
б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60. а. Я недоволен своим прошлым.
б. Я доволен своим прошлым.
61. а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63. а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.
б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для

человека и поэтому может оправдать бестактность.

64. а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65. а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66. а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.
б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67. а. Иногда я боюсь быть самим собой.
б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68. а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.
б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69. а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.
б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70. а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71. а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.
б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72. а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.
б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.
б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74. а. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».
б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75. а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.
б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.
б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79. а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80. а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81. а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82. а. Довольно часто мне бывает скучно.
б. Мне никогда не бывает скучно.
83. а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. а. Я легко принимаю рискованные решения.
б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85. а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86. а. Я готов примириться со своими ошибками.

- б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
87. а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88. а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89. а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.
б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.
б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.
б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.
б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. а. Меня любят потому, что я сам способен любить.
б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99. а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100. а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101. а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.
б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102. а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103. а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104. а. Мне легко смириться со своими слабостями.
б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.
б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108. а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

109. а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.
б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110. а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.
б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113. а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114. а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. а. Люди часто раздражают меня.
б. Люди редко раздражают меня.
116. а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117. а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.
б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118. а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.
б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119. а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.
б. Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121. а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.
б. Я всегда слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122. а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123. а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124. а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125. а. Я боюсь неудач.
б. Я не боюсь неудач.
126. а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Бланк ответов САТ

	а	б		а	б		а	б
1.			43.			85.		
2.			44.			86.		
3.			45.			87.		
4.			46.			88.		
5.			47.			89.		
6.			48.			90.		
7.			49.			91.		
8.			50.			92.		
9.			51.			93.		
10.			52.			94.		
11.			53.			95.		
12.			54.			96.		
13.			55.			97.		
14.			56.			98.		
15.			57.			99.		
16.			58.			100.		
17.			59.			101.		
18.			60.			102.		
19.			61.			103.		
20.			62.			104.		
21.			63.			105.		
22.			64.			106.		
23.			65.			107.		
24.			66.			108.		
25.			67.			109.		
26.			68.			110.		
27.			69.			111.		
28.			70.			112.		
29.			71.			113.		
30.			72.			114.		
31.			73.			115.		
32.			74.			116.		
33.			75.			117.		
34.			76.			118.		
35.			77.			119.		
36.			78.			120.		
37.			79.			121.		
38.			80.			122.		
39.			81.			123.		
40.			82.			124.		
41.			83.			125.		
42.			84.			126.		

Ключи к тесту:

Шкала Ориентации во времени (ОВ): 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала Поддержки (П): 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ценностной ориентации (ЦО): 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гибкости поведения (Г): 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивности (Сен): 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанности (СП): 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоуважения (Су): 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самопринятия (СО): 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала Представлений о природе человека (ПОП): 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергии (Син): 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Принятия агрессии (Па): 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактности (К): 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Познавательных потребностей (Поз): 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативности (Кр): 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Таблица 13 Подсчет результатов САТ

Наименование шкал	Количество совпадений с ключом, сумма
Шкала Ориентации во времени (ОВ)	
Шкала Поддержки (П)	
Шкала Ценностной ориентации (ЦО)	
Шкала Гибкости поведения (Г)	
Шкала Сензитивности (Сен)	
Шкала Спонтанности (СП)	
Шкала Самоуважения (Су)	
Шкала Самопринятия (СО)	
Шкала Представлений о природе человека (ПОП)	
Шкала Синергии (Син)	
Шкала Принятия агрессии (Па)	
Шкала Контактности (К)	
Шкала Познавательных потребностей (Поз)	
Шкала Креативности (Кр)	

Предельное значение параметров САТ – 880 Т-баллов и более (такое явление Э. Шостром назвал «псевдосамоактуализацией») – свидетельствует о слишком сильном влиянии на результат обследования фактора социальной желательности или о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов. Практика использования САТ в различных исследованиях и психотерапевтической работе показала, что «диапазон самоактуализации» у него близок к 55–70 Т-баллам. Шкальные оценки в 40–45 Т-баллов и ниже характерны для больных неврозами, различных форм пограничных психических расстройств, диапазон 45–55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

Базовые шкалы:

Шкала Компетентности во времени - включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития.

Шкала поддержки – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя - внешняя поддержка»). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

Дополнительные шкалы:

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала Ценностных ориентации - (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала Гибкости поведения - (24 пункта) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

3. Шкала Сензитивности к себе - (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их.

4. Шкала Спонтанности - (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает

отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

5. Шкала Самоуважения - (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала Самопринятия - (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала Представлений о природе человека - состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала Синергии - (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала Принятия агрессии - состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

10. Шкала Контактности - (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала Познавательных потребностей - (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире.

12. Шкала Креативности - (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию. Это блок показателей, диагностирующих уровень творческой направленности личности как одного из концептуально важных элементов феномена самоактуализации.

Учебно-методические материалы к тренингу 2 «Формирование эмоционального самопонимания»

- «Четыре шага к большему самопониманию»
- «Разложить все по полочкам»

Серия упражнений «Эмоциональное самопонимание»

Упражнение 1.

Четыре шага к большему самопониманию [Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект, с.63]:

Шаг 1. Вспомните о какой-нибудь ситуации из своей частной жизни или из обычного рабочего дня, когда вы достигли большого успеха. Что это за случай? Запишите.

Шаг 2. Представьте вспоминаемую картину настолько точно, чтобы вы знали, когда и где это происходило, кто при этом присутствовал. Запишите воспоминания.

Шаг 3. Вспомните слова, которые вы сказали в той ситуации. Насколько хорошо вы слышите свой голос? Что вы делали в тот момент. Насколько ясно вы видите свои действия в этом воспоминании?

Шаг 4. Что вы при этом чувствовали? Какое чувство было преобладающим?

Упражнение 2.

• Вспомните и запишите наиболее запомнившееся событие, в котором вы признались себе, что запутались (сложная ситуация с детьми, финансовые затруднения, ссоры и конфликты, любые другие проблемы).

• Какой вывод вы сделали после описанного вами события?

Упражнение 3.

Письмо для ослабления воздействия отрицательных эмоций, определения собственного эмоционального состояния и прояснения истинных чувств и их причин.

Если вы не понимаете, что с вами происходит, изложите в письменной форме все, что вызывает беспокойство. В качестве помощи используйте следующий план:

- Описание ситуации (что произошло?).
- Возможные причины возникновения ситуации (из-за чего произошло?).
- Оценка собственных эмоций и чувств в этой ситуации (что я чувствую в этой ситуации?).

- Оценка эмоционального состояния других участников ситуации (что другие чувствуют в этой ситуации?).

- Анализ собственных переживаний (почему я так реагирую, почему возникают именно эти эмоции в такого рода ситуациях?).

- Анализ переживаний других участников (почему они именно так реагируют?).

- Были другие варианты развития ситуации? Какие?

- Каковы вероятные последствия других вариантов развития событий?

- Почему не использованы остальные варианты?

После выполнения упражнения сформулируйте самостоятельно вывод:

Это упражнение – хороший способ «разложить все по полочкам».

Необходимо соотнести результаты выполнения упражнений 2 и 3, записать выводы.

Тема 4. Природа уверенности в себе. Формирование уверенности в себе

6. Виды неуверенности

7. Признаки неуверенности

8. Причины возникновения неуверенности

9. Кажущаяся и истинная уверенность

10. Способы достижения уверенности в себе

Основные понятия:

4. Неуверенность

5. Агрессивная самоуверенность

6. «Я-высказывания»

Д. Гоулман определяет уверенность в себе, как «чувство собственного достоинства и адекватная оценка своей одаренности» [Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект, с53].

Уверенность в себе ассоциируется с успешностью в карьере и личной жизни, неуверенность – с низкой самооценкой, неудачами. Стремление выглядеть уверенным, демонстрируя свою успешность в обществе, присуще многим людям. Но неуверенность не всегда мешает. В определенных ситуациях она необходима, т.к. предоставляет время для анализа происходящего и принятия решения. В новой, незнакомой ситуации неуверенность сопутствует началу процесса адаптации. Здесь речь идет о ситуативной неуверенности, которой мы способны управлять. Но если неуверенность становится обычным состоянием, тревогу вызывают даже повседневные события, значит, она управляет действиями и поступками человека. Такая ситуация объяснима и ее нужно менять.

Противоположным неуверенности качеством можно считать агрессивную самоуверенность: напористость, прямолинейность, акцент на собственные интересы и желания, отсутствие гибкости в общении. Но постольку, поскольку агрессия – это способ самозащиты, такое внешне уверенное поведение компенсирует глубокую неуверенность, является маской боязливой натуры. Т.е. обе крайности, по сути, имеют общие корни.

Как правило, причины неуверенности кроются в природных предпосылках характера, таких как тип темперамента и особенностях воспитания (формирование заниженной самооценки вследствие постоянных одергиваний со стороны взрослых, отсутствия положительных подкреплений в виде похвалы, что влечет череду неудач, усугубляющих растущую неуверенность).

Золотой серединой является истинная, а не кажущаяся, уверенность в себе, для которой характерны такие качества, как компетентность, способность выслушать противоположную точку зрения, умение договариваться, лояльность.

Самостоятельная работа 4.

Выполнить **тест-опросник Г. Айзенка**. Определение типа темперамента и особенностей, влияющих на уверенность в себе.

Инструкция: На каждый предлагаемый ниже вопрос отвечайте быстро «да» или «нет», рядом с номером вопроса ставьте соответственно «+» или «-».

Вопросы:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что «на спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочтете найти это в книге, чем спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

Бланк ответов:

Таблица 14 Бланк ответов опросника Айзенка

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
52	53	54	55	56	57											

Обработка результатов: подсчитайте отдельно количество совпадений и несовпадений с ключом по шкалам.

Таблица 15 Подсчет результатов опросника Айзенка

Показатель	Вопросы	<i>Совп.</i>	<i>Не совп.</i>
Достоверность	6+, 12-, 18-, 30-, 24+, 36+; 42-, 48-, 54-		
Интроверсия/ экстраверсия	1+, 3+, 5-, 8+, 10+, 13+, 15-, 17+, 20-, 22+, 25+, 27+, 29-, 32-, 34-, 37-, 39+, 41-, 44+, 46+, 49+, 51-, 53+, 56+	+	-
Стабильность/ нестабильность	2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+	+	-

Показатель достоверности

«Шкала достоверности»:

0 – 3 – это норма человеческой лжи, ответам можно доверять;

4 – 5 – это сомнительно;

6 – 9 – ответы не достоверны, результаты данного теста не рассматриваются.

Результаты, полученные при помощи таблицы, переносятся на круг Айзенка, где обозначен тип темперамента и соответствующие ему черты личности.

Рисунок 1 Круг Айзенка



Учебно-методические материалы к тренингу 3. «Путь к уверенности»

- Коррекция негативных стереотипов в отношении себя
- Коррекция негативного отношения к окружающим
- Выразить чувства
- Точки неуверенности

Признаки выявления неуверенности.

По каким признакам можно определить наличие неуверенности у самого себя и у окружающих?

1. Страх быть отверженным и высмеянным, желание оставаться незаметным, избегание новых контактов.

- Для обретения уверенности в себе необходимо вступать в контакты, заводить светские разговоры, начать можно с дежурного вопроса: «Который час?». Такая тренировка обогащает коммуникативный опыт и снижает тревогу в отношении ситуаций общения.

2. Предубеждения в отношении себя, стереотипы, связанные с заниженной самооценкой.

- Вспомните и держите наготове как можно больше ситуаций личного успеха, пусть эти воспоминания служат опорой, когда это необходимо.

3. Предубеждения в отношении окружающих, заострение внимания на негативных сторонах общения.

- Займите позицию «на равных» по отношению к партнеру по общению, ищите его положительные черты.
4. Зависимость от оценки окружающих, стремление угодить им в противовес собственным желаниям.
- Относитесь к собственным страхам по поводу того, что скажут окружающие в ваш адрес, как к выдумке. Откажитесь от попыток постоянно угадывать как вас оценивают.
5. Отсутствие способности выразить свои эмоции, что приводит к накоплению неудовлетворенности собой и окружающими.
- Осознавайте свои чувства и называйте их.
6. Желание спрятаться, «маскировка» под неприметной одеждой, прической, неухоженным видом.
- Подчеркните свои индивидуальные особенности, старайтесь выглядеть «на все 100%».

Серия упражнений «Путь к уверенности»

Упражнение 1. Коррекция негативных стереотипов в отношении себя «Контраргументы». Заполните сначала левую часть таблицы, а затем укажите то положительное, что можно этому противопоставить. Разверните и обоснуйте контраргументы. Например:

Таблица 4 Контраргументы

Список ваших слабых сторон	Контраргументы
Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к экзаменам	Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил.

Запишите как можно больше вариантов, тогда расширится диапазон позитивных эмоциональных реакций на происходящие события.

Упражнение 2. Коррекция негативного отношения к окружающим.

- Вспомните того человека, к которому вы чувствуете неприязнь, раздражение, пренебрежение и т.д. Запишите его имя.
- Сформулируйте и запишите ваше отношение к нему. Что вы чувствуете, когда видите или вспоминаете его?
- Осознаете ли вы причины такого отношения к данному лицу? Запишите эти причины.
 - Когда впервые возникло неприятное чувство?
 - Всегда ли ситуация повторялась в точности, как первый раз?
 - Опишите известные вам положительные стороны этого человека по принципу упражнения «Контраргументы».
- Спрогнозируйте варианты другого отношения к этому человеку и их последствия.
 - Какой вывод вы можете сделать после этого упражнения?

Упражнение 3. Выразить чувства.

Вспомните конфликтную ситуацию, произошедшую с вами. Насколько умело получалось выражать свои чувства и доносить свои переживания до партнера (коллеги, мужа, жены, ребенка, кого-либо из родителей)?

Потренируйтесь в использовании «Я-высказываний». Переформулируйте фразу так, чтобы она начиналась с местоимения «Я», затем следуют выражаемые желания и чувства, потом те действия собеседника, которые явились причинами ваших переживаний.

Таблица 5. Я-высказывания

Фраза	Я-высказывание
Ты всегда меня ни во что не ставишь...	
Ты думаешь только о себе, а мои желания тебя не волнуют...	
Вы не можете понять меня, потому что вы черствая и сухая...	
Ты вечно опаздываешь и совершенно не хочешь подумать о том, что я жду уже целый час...	
Вы не способны оценить меня. Вам все равно, что я стараюсь...	

Упражнение 4. Точки неуверенности (по материалам психолога Ю. Василькиной).

- Выберите ситуацию, в которой вы часто испытываете неуверенность. Пусть эта ситуация (на первый раз) будет связана с посторонними или малознакомыми людьми. Т.к. это первый опыт, то на близких и значимых людях лучше не «тренироваться». Вспомните и почувствуйте неуверенность, как если бы вы сейчас находились бы в этой ситуации.
- Вспомните, какие способы решения этой проблемы вы уже использовали. Это нужно, чтобы вновь не пойти по пути, который ранее никогда не приносил результатов. Возможно что-то раньше «срабатывало» хотя бы иногда. Это вполне может быть использовано в будущем.
- Сформулируйте как можно конкретнее то, чего вы хотите достичь. Это должна быть фраза, сформулированная позитивно, т.е. без частицы «не». Затем представьте, что эта цель уже достигнута вами. Какие чувства вы испытываете? Запомните их. Когда эти чувства возникнут в реальности, это будет сигналом, что цель достигнута.
- Подумайте, что вам может помочь в достижении цели. Это ваши личные качества, способности, позитивный настрой, опыт, знания, помощь других людей.
- Подумайте, что вам может помешать в достижении цели. Нужно понять, что путь к цели вряд ли будет простым, и вы обязательно встретите сопротивление (как свое собственное, так и других людей). Возможно, именно эти препятствия раньше мешали вам изменить ситуацию. Также важно понять, что сложности вполне могут быть преодолены при вашей настойчивости и упорстве.
- Представьте, как именно вы хотите действовать в ситуации. Подумайте, какие фразы, действия могут быть использованы вами. Постарайтесь проиграть ситуацию в своем воображении, выходя из нее победителем.
- Определите, какие конкретные действия вы предпримите в самое ближайшее время (как максимум в течение 2-3 последующих дней). Первый шаг должен быть небольшим, но он обязательно должен быть намечен на ближайшие дни, чтобы сохранить вашу решимость. Сделав первый шаг, похвалите себя.

Задания для самопроверки по каждой лекции.

Тема 1. Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности.

4. Перечислите компетенции самосознания.
5. Что влияет на формирование адекватной самооценки?
6. Дайте характеристику известных вам эмоций и эмоциональных состояний.

Тема 2. Формирование адекватной эмоциональной самооценки.

3. Зачем обращать внимание на свои эмоции?
4. Перечислите способы развития адекватной самооценки.

Тема 3. Эмоциональное самопонимание.

3. Определите понятие эмоционального самопонимания.
4. В чем суть самоуважения?

Тема 4. Природа уверенности в себе. Формирование уверенности в себе

4. Какие крайние варианты неуверенности вам известны? Опишите их.
5. Перечислите признаки неуверенности.
6. Перечислите способы достижения уверенности в себе.

Раздел 2. Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самоорганизации.

Тема 5. Самоорганизация как комплекс способностей

1. Использование временного ресурса
2. Распределение сил
3. Целеполагание
4. Планирование
5. Контроль выполняемых действий
6. Оценка результатов деятельности

Основные понятия:

4. Самоорганизация
5. Целеполагание
6. Планирование

Самоорганизация представляет из себя комплекс способностей и качеств, позволяющих структурировать свою повседневную и профессиональную деятельность: способность организовать временное пространство, распределить равномерно силы, сосредоточиться на достижении цели, часто самоорганизация понимается как определенный стиль жизни, направленный на реализацию поставленных задач.

Самоорганизация заключается в необходимости использования в повседневной работе рациональных приемов и методов планирования, распределения рабочего времени. К самоорганизационным качествам можно отнести целеполагание, планирование, управление последовательностью выполнения действий, контроль результатов деятельности.

Целеполагание действует как движущая сила, энергия которой исчезает, когда цель достигнута. Цели должны быть реалистичными и конкретными; ориентированными не на осуществление деятельности, а на достижение конкретного результата, измеримыми и ограниченными во времени конкретными сроками. Предпосылкой достижения целей является управление последовательностью действий (часто случайности и внешние факторы заменяют сознательное управление).

Для получения оптимальных результатов при планировании рабочего времени необходимо использовать периоды планирования: день (важнейший период планирования), неделя, месяц, год. Каждый период планирования должен рассматриваться отдельно.

По завершении периодов планирования дается оценка плану использования времени и достигнутым конечным целям. Причем контролируется именно цель, ее реализация, а не мероприятия, необходимые для ее достижения.

Контроль за выполнением заданий и использованием времени позволяет установить, насколько удачным было планирование использования рабочего времени применительно к различным периодам планирования, и получить более обоснованную информацию о своих возможностях, ограничениях и об использовании рабочего времени.

В контексте компетентностной парадигмы группа компетенций «Самоорганизация» включает в себя такие качества, как самоконтроль, саморегуляция, инициатива, оптимизм, самомотивация.

Таким образом, самоорганизация это:

- Комплекс определенных особенностей и качеств
- Стиль жизни
- Часть эмоциональной компетентности, включающая такие составляющие как самоконтроль, саморегуляция, инициатива, оптимизм, самомотивация.

Учебно-методические рекомендации к тренингу 1. Самоорганизация и ресурсы

- Составляющие самоорганизации
- Ресурсы человека и ресурсные состояния

Последовательные шаги рационального использования времени

1. Устанавливайте ежегодные цели для личного и профессионального развития, распределяйте их по месяцам, неделям и дням.
2. В начале каждой недели и каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу. Запланированное по степени значимости распределяйте по трем категориям.
3. Заведите специальный календарь для планирования.
4. Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
5. Старайтесь заниматься только одним делом пока не завершите его.
6. Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
7. Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
8. Существует правило "80/20": 80% результатов получается с помощью 20% усилий. Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.
9. Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
10. Носите всегда с собой блокнот и ручку.
11. Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
12. Освойте методику скорочтения.
13. Бегло просматривайте заголовки и заключения.
14. Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
15. Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
16. Почувствовав усталость, сделайте полноценный перерыв.
17. Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
18. Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.

19. Периодически составляйте хронометраж своего дня по форме: №, вид деятельности, время на исполнение, примечание. Анализируйте его: найдите отрезки пустой траты времени, бесполезную деятельность, резервы времени.

Тема 6. Самоконтроль, как группа навыков

7. Обуздание эмоций
8. Открытость
9. Адаптивность
10. Воля к победе
11. Инициативность
12. Оптимизм

Основные понятия:

4. Оптимизм
5. Адаптивность
6. Инициативность

Формирование и развитие эмоциональной компетентности охватывает эмоциональную жизнь человека, которой, как правило, уделяется недостаточно внимания. Даже в современном мире, где значение эмоций в жизнедеятельности человека доказано. Только в случае действительно сильных потрясений и глубоких, неоспоримых переживаний, многим приходится признавать всю силу воздействия эмоций на качество жизни.

В трудных жизненных ситуациях приходится прибегать к способам самоконтроля и саморегуляции. Выше уже шла речь о необходимости проживать даже негативные эмоции, т.к. они выполняют свои функции и отказываться от этих переживаний неэффективно. Правильно было бы контролировать процесс возникновения эмоций и управлять ими, а не подавлять.

Самоконтроль - сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми субъективными нормами и представлениями.

Д.Гоулман под самоконтролем понимает отдельную группу навыков, составляющих эмоциональный интеллект [Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект, с. 53], и называет ряд качеств, входящих в эту группу:

- Обуздание эмоций: умение контролировать разрушительные эмоции и импульсы
- Открытость: проявление честности и прямоты, надежность

- **Адаптивность:** гибкое приспособление к меняющейся ситуации и преодоление препятствий

- **Воля к победе:** настойчивое желание улучшать производительность ради соответствия внутренним стандартам качества

- **Инициативность:** готовность к активным действиям и умение не упускать возможности

- **Оптимизм:** умение позитивно смотреть на вещи

Саморегуляция психическая – волевой процесс, обеспечивающий целевое формирование готовности организма к определенному действию и при необходимости - к его реализации; является способностью человека осознанно и целенаправленно управлять исходно-непроизвольными функциями организма и психики.

Особенности самоконтроля и саморегуляции заложены в типе темперамента. Шкала стабильности - нестабильности является показателем силы проявления таких характеристик, как вспыльчивость, возбудимость, сдержанность и других.

Самостоятельная работа 1.

Сформулировать и составить список используемых собственных индивидуальных стратегий совладающего поведения. Проанализировать и сравнить со списками других участников группы. Выявить стереотипные стратегии.

Учебно-методические материалы к тренингу 2. Эмоциональная устойчивость.

- Самодиагностика
- Применение психотехник

Вопросы для самонаблюдения

1. Когда я ощущаю наибольший прилив сил?
2. Когда я соображаю наиболее быстро?
3. Когда особенно тяжело мне дается работа и я начинаю уставать?
4. Когда я чувствую себя окончательно уставшим и опустошенным?
5. Когда я расслабляюсь, занимаюсь хобби?
6. Когда я ложусь спать, начинаю бороться со сном?
7. На какое время суток приходится период моей активности?
8. Когда я занят наиболее важным делом?
9. Когда я выполняю менее существенную работу?

Рекомендации по развитию саморегуляции и самоконтроля в ситуации волнения.

- Глубоко подышать животом.
- Попытаться расслабиться. Для этого подойдут все средства. Что-нибудь съесть. Если есть возможность — принять душ.

- Отреагировать. Как только дыхание и способность к членораздельной речи восстановятся, можно позвонить человеку, который вывел вас из себя, и сказать ему, по возможности, спокойно, о том, как вы себя чувствуете, что вы переживаете, а также

рассказать о своей злости, напряжении или гнев. Можно просто сказать о своем огорчении после вашего последнего разговора. Объясните, почему вы считаете, что ваш собеседник не прав, и изложите свою точку зрения на предмет ваших разногласий.

- Если вы все еще волнуетесь и вам требуется еще несколько часов для того, чтобы успокоиться, назначьте конкретное время для обсуждения. Если нет возможности поговорить с задевшим вас человеком, попробуйте написать ему письмо, даже если вы никогда не отправите его адресату. Главное — выразить свое возмущение, раздражение или обиду. Это проверенный надежный способ если не освободиться от негативных переживаний, то хотя бы существенным образом их смягчить.

- Хорошим способом снять напряжение, отвлечься и настроиться на более позитивный лад являются и разнообразные формы физической активности: поход в тренажерный зал, занятия фитнесом или такие виды подвижных занятий как уборка по дому или прогулка пешком.

- Использование теории Джемса – Ланге: улыбаться для того, чтобы испытывать радость и счастье; нахмуриться для того, чтобы разозлиться. Т.е. мимика выступает не следствием, а причиной возникновения эмоции.

- Различная оценка той или иной ситуации может усилить или ослабить интенсивность эмоциональной реакции.

Серия упражнений, направленных на развитие самоконтроля и саморегуляции.

Для того чтобы развить способность контролировать собственные состояния раздражения, злости и гнева, используйте следующие рекомендации и упражнения.

1. Допустите, что вы можете испытывать такие чувства, как раздражение, злость и гнев. Возможно сказать себе, что вы испытываете эти чувства часто. У каждого из нас есть представления о должном и неподобающем поведении. Запрещая себе испытывать "плохие" чувства и вытесняя их из сознания, мы тем самым исключаем сознательный контроль над ними. И напротив: допуская, что мы можем испытывать негативные чувства и, позволяя их себе испытывать, мы получаем больше возможностей для сознательного контроля собственных состояний и поведения.

Ответьте на вопросы:

- Когда в последний раз вы испытывали раздражение, гнев или злость?
- Выразили вы свои эмоции? Почему?
- Допустите возможность выражения этих эмоций. Напишите варианты и выберите наиболее приемлемый.

2. Допустите, что вы испытываете негативные чувства по отношению к конкретным людям. Вы прекрасно знаете, почему так к ним относитесь. Вам будет проще контролировать собственное состояние, если вы четко представляете себе, какие качества в людях вам не нравятся. Кроме того, вы можете очень плохо относиться к некоторым людям из-за того, что в них уникальным образом сочетаются несколько отрицательных для вас качеств. В случае, если другой человек вызывает у вас ассоциацию с неприятным вам человеком, вы можете неосознанно испытать к нему весь спектр негативных чувств, на которые вы способны. Поэтому так важно отдавать себе отчет в том, какие люди вам наиболее неприятны, и почему.

Ответьте на вопросы:

- Какие люди вызывают у вас неприятные чувства?
- Почему?

- Предположите приемлемые для вас варианты положительного отношения.

3. Научитесь определять возникающее раздражение и злость на ранних этапах, желательно как только они возникают. Напряжение и плохое настроение трансформируются в готовность к агрессивным реакциям, которые могут принимать следующие формы:

- безучастная, резкая или грубая интонация;
- хмурое, угрюмое, раздраженное выражение лица;
- в речи или в мыслях появляются грубые выражения и/или мат (а если вы используете его регулярно, то количество матерных слов резко увеличивается);
- ваш юмор становится (еще) более черным;
- вас всё раздражает;
- вы швыряете вещи;
- вы срываетесь на неаккуратную уборщицу на работе, на нерасторопную продавщицу в супермаркете, а дома — на жену (мужа) или на своего ребенка.

Ответьте на вопросы:

- Какие из перечисленных реакций вам свойственны?
- В каких ситуациях они появляются?
- Что служит самым первым сигналом их возникновения?
- Продумайте, как бы вы могли своевременно улавливать эти сигналы и предотвращать последующее продолжение раздражения и злости

4. Выражайте свои состояния сразу, по мере их возникновения. Говорите об этом человеку, который их вызвал. Сильные чувства редко удается подавить полностью. Стремление подавить, вытеснить, сдержать их может привести к ухудшению физического самочувствия. А постоянное напряжение на фоне негативных переживаний в конечном итоге может трансформироваться в хроническое заболевание. Кроме того, подавляемые, сдерживаемые негативные переживания у некоторых людей могут принимать форму "взрывов". Когда источник раздражения и злости уже в прошлом, а негативные чувства продолжают бушевать, совершенно несправедливо "достаётся" человеку, который просто оказался рядом с вами.

Не в силах сдерживать негативные чувства, вы, в конце концов, срываетесь на того, кто позволяет это делать. К сожалению, часто "жертвами" в подобных ситуациях становятся люди, в чьем присутствии мы чувствуем себя в большей безопасности, кому мы доверяем, и кто нас любит. Поэтому так важно своевременно отреагировать в адрес именно того человека, который вас расстроил или задел.

5. Чувствуя в себе нарастающие раздражительность и злость — просто предупредите об этом окружающих. Это вполне подходящий способ избегания возможных конфликтов. Вы просто ставите в известность окружающих о своем состоянии, чтобы они не попали вам под горячую руку.

Способность своевременно и адекватно реагировать на негативные проявления других людей развивается постепенно. Адекватность в данном случае означает выражение чувств в адрес именно того человека, который вас задел, оскорбил или расстроил, причем желательно сделать это сразу после того, как вас вывели из себя. Когда вы сталкиваетесь с агрессией или давлением, не всегда удается быстро осознать, что же произошло, подобрать нужные слова и ответить достойно. Однако постепенно можно научиться реагировать точно и быстро, и не вынашивать в себе негативные чувства, разрушительные для вас и людей, с которыми вы общаетесь.