

18+

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Иван Котва

СОВРЕМЕННОЕ ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ



Рабочая тетрадь

Иван Котва
Современное человековедение.
Рабочая тетрадь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73874039
ISBN 9785006990449*

Аннотация

Рабочая тетрадь помогает читателю выполнить все упражнения, которые лишь частично представлены в книге «Решебник „Современное человековедение“», изданном в 2015 году. Упражнения в Рабочей тетради переработаны и дополнены.

Содержание

От автора	6
Предисловие к учебному пособию «Современное человековедение» И.В.Котва	11
Предисловие к решебнику И.В.Котва «Современное человековедение»	15
РАЗДЕЛ 1. Уровень сложности первый («простой»)	18
Упражнение 1. «РАЗМИНКА»	19
Упражнение 2. «КРУГ ВЛИЯНИЯ»	23
Диаграмма. КРУГ ВЛИЯНИЯ	24
Упражнение 3. «АВТОБИОГРАФИЯ»	27
Упражнение 4. «САМООЦЕНКА»	35
Шкала САМООЦЕНКА	36
Упражнение 5. «РЕЖИМ ДНЯ»	43
Шаг 3. Таблица 1. Действующий распорядок дня	51
Шаги 4, 5. Таблица 2. Планируемый желаемый режим (распорядок) дня	53
Упражнение 6. «ИНТРОСПЕКЦИЯ ДОСТИЖЕНИЙ»	57
Таблица 1. Интроспекция психофизического здоровья	61
Шаг 5. Таблица 2. Контроль физического	64

самочувствия (5-балльная система)	
Шаг 6. Таблица 3. Контроль психоэмоционального самочувствия (5-балльная система)	65
Упражнение 7. «ПСИ-АНАЛИЗ»	69
Упражнение 8. «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ»	80
Тест-анкета «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ» в 2-х частях (автор – Борис Игнатьевич Додонов)	81
Упражнение 9. «ОСОЗНАНИЕ»	96
Упражнение 10. «КТО Я ТАКИЕ?..»	102
Упражнение 11. «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ»	106
РАЗДЕЛ 2. Уровень сложности второй («базовый»)	112
Упражнение 12. «ВАЖНАЯ РОЛЬ»	113
Упражнение 13. «СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ» (Анкета 1)	119
Конец ознакомительного фрагмента.	125

**Современное
человековедение
Рабочая тетрадь**

Иван Котва

© Иван Котва, 2026

ISBN 978-5-0069-9044-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Прогрессивный психолог, клинический психолог,
директор Балтийского института психологии,
профессор РАЕ И. В. Котва



Моя Книга-решешник представляет собой обучающий

практикум для желающих поэкспериментировать, углубившись в недра лабиринта своего сознания. Учебное пособие в целом имеет общее название – «Современное человековедение» – и состоит из двух частей: теоретической и практической. Практикум, как и теоретическая часть, предназначен в качестве учебного пособия для студентов-психологов, – но кроме того, можно сказать без преувеличения, для всех страстных человековедов-любителей и беспристрастных пытливых книголюбителей моя книга станет полезным чтением, продлевающим жизнь.

Прежде чем говорить о проблематике, я скажу несколько пояснительных слов о названии.

Как многим известно, Человековедение – это самостоятельная область знаний, представляющая собою учение, связанное с целостным изучением человека. Если говорить в строгом научном смысле, то Современное человековедение – это пока не самостоятельная наука как таковая, это междисциплинарное знание, вобравшее в себя элементы прикладной и философской антропологии. Как принято сегодня считать, антропология – это наука о человеке, занимающая пограничное положение в системе дисциплин естественного и гуманитарного циклов.

И хотя, будучи автором-составителем моего решебника, по профессии и по призванию я – психолог, тем не менее проблематика этого издания не представляется как сугубо психологическая, но правильнее и точнее сказать – она со-

циопсихологическая.

Также отметить нужно, поскольку сам я принадлежу к людям русским и люблю исконно русскими словами называть все наблюдаемые предметы и явления современного мира, – постольку в фокусе особого моего авторского внимания сосредоточена словарная работа с истинными смыслами привычных слов и научных терминов.

Знание законов естественной и духовной природы человека – основа современной культуры и залог здоровья телесного и душевного. Изучая человека – понимая его тело, душу и дух, – можно уберечь себя и своих близких от многих недугов телесных и болезней душевных. Не секрет, что зачастую в борьбе с болезнью самыми эффективными мерами являются профилактические меры, направленные на предупреждение заболевания. По этой самой причине моя книга-решбник «Современное человековедение» посвящена главным образом психогигиене и психопрофилактике. Общеизвестно, что в переводе с греческого языка популярные сегодня слова «гигиена» и «профилактика» означают «охрана здоровья» и «предупреждение (или недопущение) вреда». Не случайно древние мудрецы говорили: «Предупрежден – значит вооружен!» На Западе есть похожее выражение: «Предупреждение – то же бережение!» А на Руси бытовала близкая по смыслу пословица: «Бережение лучше вороженья!» и «Береженого бог бережет!»

Как я полагаю, в любой продуктивной деятельности долж-

ны содержатся три смыслообразующих мотива: служение, труд и работа (в чем состоит принципиальное отличие этих понятий, можно прочесть ниже в моём Глоссарии, расположенном в заключительном разделе). В связи с этим, мой обучающий практикум по своей сути является той самой настоящей «рабочей» тетрадью, на страницах которой происходит самая важная для каждого человека работа – работа над собой! Именно поэтому во второй части пособия представлены упражнения, выполняя которые, каждый человек сможет лучше узнать себя, осознать свои роли в социуме, почувствовать свои потребности и таланты, разобраться с тем, как он относится к себе и своему окружению; но кроме того, человек сможет принять в себе не только положительное, но и отрицательное, – и, таким образом, он станет гармоничным человеком. Выполнение предлагаемых мною практических работ направлено на оживление ума и способствует развитию аналитических способностей.

По моему твердому убеждению, после того, как вы сможете выполнить весь предлагаемый мною цикл заданий и упражнений, – ваше привычное обыденное сознание словно бы перезагрузится: преобразится строй ваших мыслей, эмоций, чувств и ощущений, изменятся ваше поведение и ответные реакции, станут иными ваши индивидуальные ментальные вибрации, преобразится энергия души и сила духа. Экспериментируйте! Желаю всем успехов!

С уважением и признательностью,

Иван Котва, клинический психолог, директор
Балтийского института психологии, профессор РАЕ

Предисловие к учебному пособию «Современное человековедение» И.В.Котва

Доктор психологических наук, профессор,
академик Международной педагогической академии,
Главный редактор журнала «Клиническая
и специальная психология» И. В. Вачков



Если вы, уважаемый читатель, профессионально занимались и занимаетесь психологией, то вас эта книга несомненно удивит, поскольку, будучи написана психологом, называться психологической она не желает. В ней значительно больше обычного здравого смысла и необычных идей, чем психологии. Если же к психологии вы не имеете ни малейшего отношения, то удивления у вас будет не меньше, так как автор-психолог очень просто раскрывает вам совсем непростые моменты жизни души и духа.

Таким образом, кем бы вы ни были, вам предстоит удивляться.

Книга нестандартна уже по своей структуре. После введения следуют правила индивида, которые, по мнению автора, крепчайшим узлом связаны с понятием времени. Фактически, автор рассказывает о том, как следует обращаться со временем (иными словами – как продуктивно жить свою жизнь, чтобы не «было мучительно больно», а было полезно и осознанно). Далее следуют правила личности, которая понимается как индивид в обществе. Тут речь пойдет о статусах и социальных ролях, а также о потребностях биологических и социальных. На основе логичных рассуждений автор приходит к следующему основному выводу: все социальные роли – плохие и хорошие – необходимы личности, чтобы удовлетворять все свои социальные потребности.

Не претендуя на то, чтобы (в противоположность авторам популярной психологической литературы) давать готовые рецепты, как жить по правилам индивида, соблюдая правила личности, автор предлагает особый практикум, содержащий в себе краткий комментарий к помещенным ниже упражнениям. А дальше читатель может заняться тем самым экспериментированием. Упражнения не слишком сложные, но заставляют задуматься, присмотреться к себе и захотеть что-то изменить в себе и своей жизни.

Такое вот получилось познавательно-развивающее «Современное человековедение». Автору несомненно помог

Херлуф Бидstrup, чьи рисунки очень украсили книгу.

Предисловие к решебнику И.В.Котва «Современное человековедение»

Исполнилось 10 лет со дня первого издания учебного пособия: Решебник «Современное человековедение». Как известно – Учебник учит теории, и стало быть – Решебник учит практике, тренирует умение и навыки. Кратко нужно сказать о названии «Современное человековедение»: «современное» – это сейчас, когда вы читаете эти слова; «человековедение» – слово, применяемое здесь в двух значениях:

- Вѣдение – знание. Вѣдать – значит знать. Человековѣдение – это знание о человеке.

- Ведѣние – значит вести куда-либо. Человековедѣние – означает вести человека к какой-то цели.

Итак, каждому, кто желает обучаться самостоятельно, «Рабочая тетрадь студента» предоставляет возможность не только получить углубленные знания по психологии, но способствует их практическому освоению. Теоретические знания без практического применения часто остаются бесполезными. Решебник «Современное человековедение» помогает вести человека к пониманию знаний и умению их

применять при решении практических задач.

Возможно, когда вы приступите к выполнению предложенных ниже заданий и упражнений, вам захочется задуматься и поразмышлять над тем, *как человек живёт вообще?* Конечно же, но вовсе не обязательно, вслед за этим вопросом у вас может возникнуть новый вопрос: *зачем человек живёт вообще?* В этом случае пробудившееся в вас стремление к осмыслению жизни сделает выполнение упражнений и заданий ещё более увлекательным процессом. Но всё же следует учесть – вопрос «как?» для каждого из нас не менее значимый!..

Чтобы понять окружающий мир, давайте-ка получше узнаем себя! Познай себя – и ты полюбишь мир!.. Ведь когда люди всей нашей планеты Земля лучше узнают себя, тогда и полюбят себя, и тогда познают других и полюбят их! – И тогда познают этот бесконечно изменяющийся неизменно-вечный мир и полюбят его. И только тогда вместо хаоса, воцарится мир и гармония сначала в душе человека, а затем во всем мире. Хочется верить, что каждому человеку по силам совершить великое своё предназначение – познать себя и полюбить всё величие мира!

Вот и получается – каждый, кто добросовестно выполняет все задания и упражнения этой тетради, тот помогает обществу стать благоприятной средой обитания, ибо теперь станет человек человеку – сад!

Прежде чем приступить к выполнению заданий

и упражнений, следует тщательным образом создать для себя рабочую атмосферу: удобное кресло, хороший свет, тихая обстановка, все члены семьи предупреждены, что вы сейчас будете работать. Приготовьте далее свое рабочее место: проветрите комнату, достаньте хорошую пишущую ручку, а также карандаш и запасную ручку, кроме этого, вам может понадобиться тетрадь-журнал или альбом формата А4, куда можно будет вносить некоторые задания и упражнения в случае, если не хватит страниц в самой тетради. После каждого задания есть строки для комментариев. Чем больше комментариев, тем больше пользы от задания.

РАЗДЕЛ 1. Уровень сложности первый («простой»)

Упражнение 1. «РАЗМИНКА»

Задание А.

В соответствующие графы впишите фамилии, имена, отчества знаменитых психологов, *фотографии* которых размещены на обложке.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

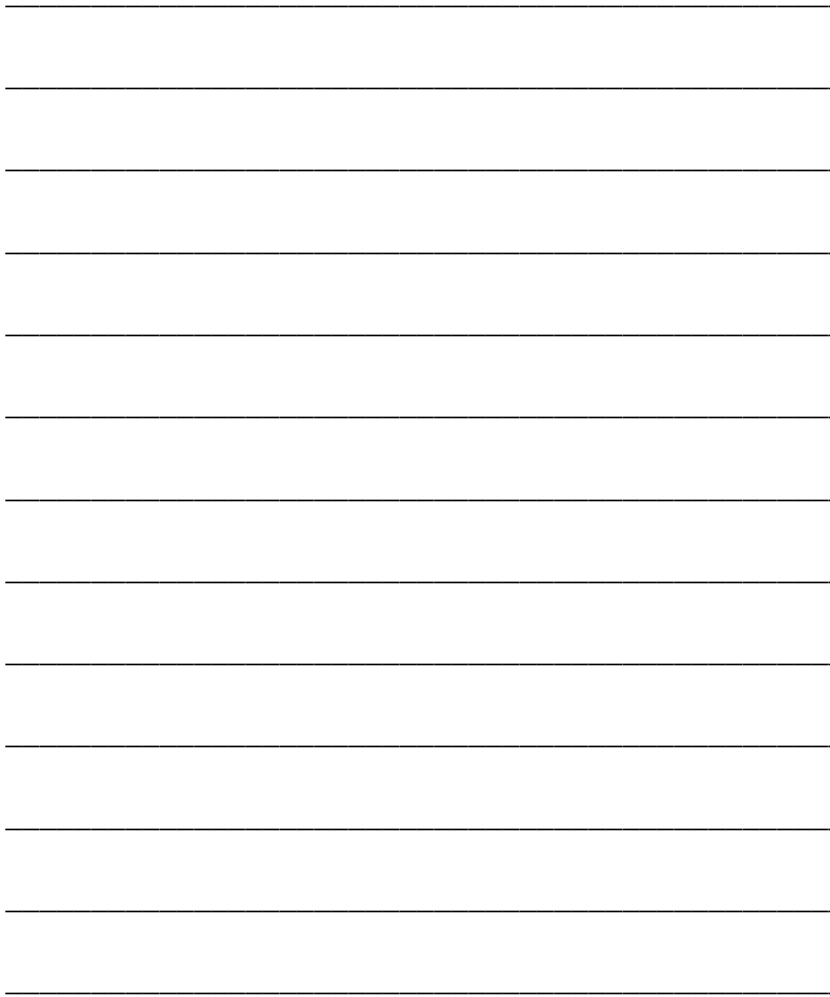
10.

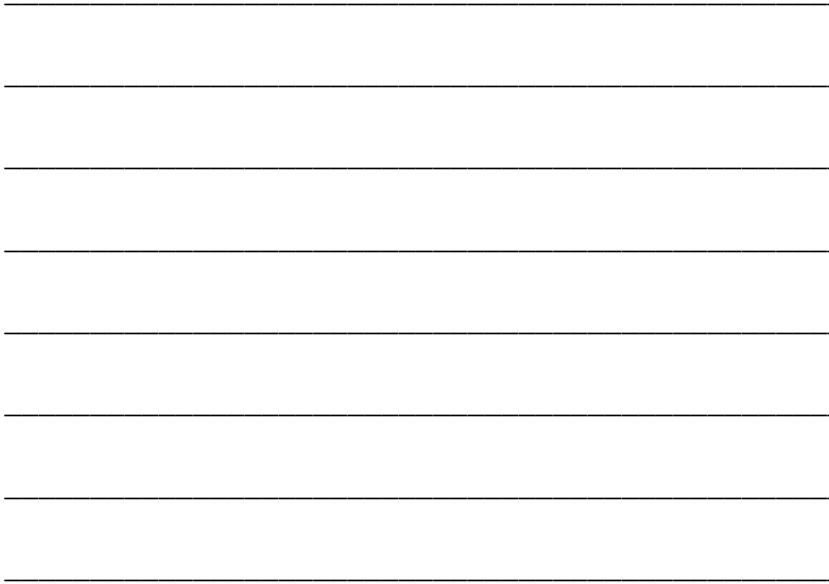
11.

12.

Задание Б.

Опишите, чем *знамениты* люди, фотографии которых размещены на обложке. Изложите свои выводы в таких словах, которые убедят в том, что эти люди по праву знамениты в наши дни и не случайно представлены на обложке книги «Современное человековедение».





Упражнение 2. «КРУГ ВЛИЯНИЯ»

Выполните это задание, по возможности не вдаваясь в долгие размышления, потому что к этому заданию мы с вами вернемся позднее.

Начнем наше короткое *самоисследование* с простой задачи. К тому моменту, когда вы читаете эти строки, вы уже станете тем, кем являетесь. В вашем становлении принимают участие три *всеобщих источника*, или три составные части *влияния*. Во-первых, это *природа* – она дает нам врожденный темперамент, задатки способностей и гены. Во-вторых, на нас влияют родители, близкие люди и родственники, одним словом – *общество* (социум), которое нас формирует. В-третьих, постепенно взрослея, мы сами оказываем на себя влияние, занимаясь саморазвитием и *самовоспитанием*.

Диаграмма. КРУГ ВЛИЯНИЯ

Оцените (приблизительно) процентное соотношение влияний названных выше трех *источников* и укажите ниже ваши индивидуальные показатели (где 100% – вы такой (-ая), как вы есть сейчас на дату сегодняшнего дня).

Дата _____._____.

1. Природа _____%

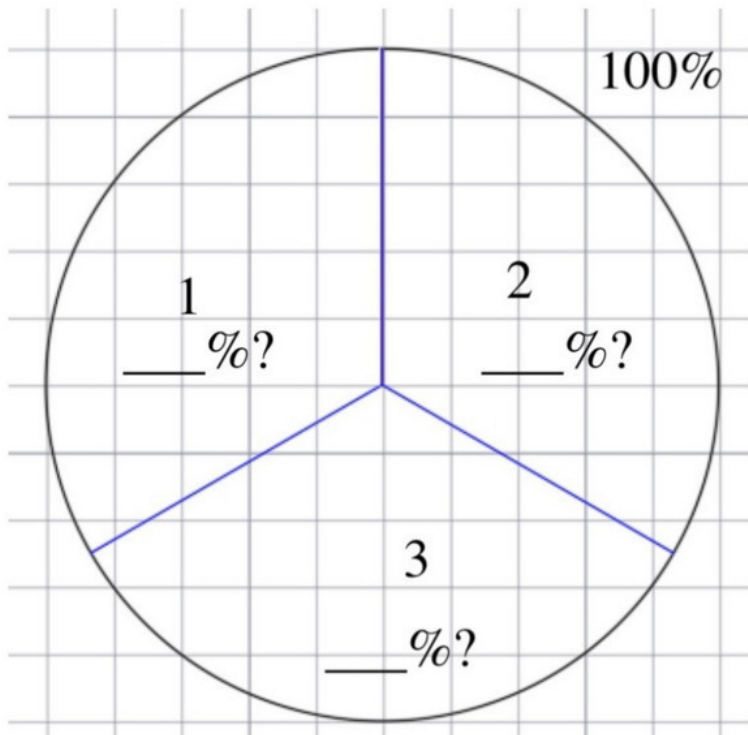
2. Социум _____%

3. Самовоспитание _____%

Заполните соответствующие три сектора круговой диаграммы, представленной ниже, указав три вышеназванных показателя.

Закрасьте круг тремя различными цветами (или примените штриховку – вертикальную, горизонтальную и диагональную), поделив круг на сектора, которые будут соответствовать *числовым* значениям ваших индивидуальных показателей.

Диаграмма. КРУГ ВЛИЯНИЯ



Напишите свои комментарии:

Вы сделали первые шаги к своему самопознанию, вы погружаетесь в путешествие в свой внутренний мир. Я с удовольствием буду сопровождать вас / тебя в этом путешествии и буду всячески поддерживать на пути к победе!

Напоминаю: «Трудно в изучении – легко в бою!»

Упражнение 3. «АВТОБИОГРАФИЯ»

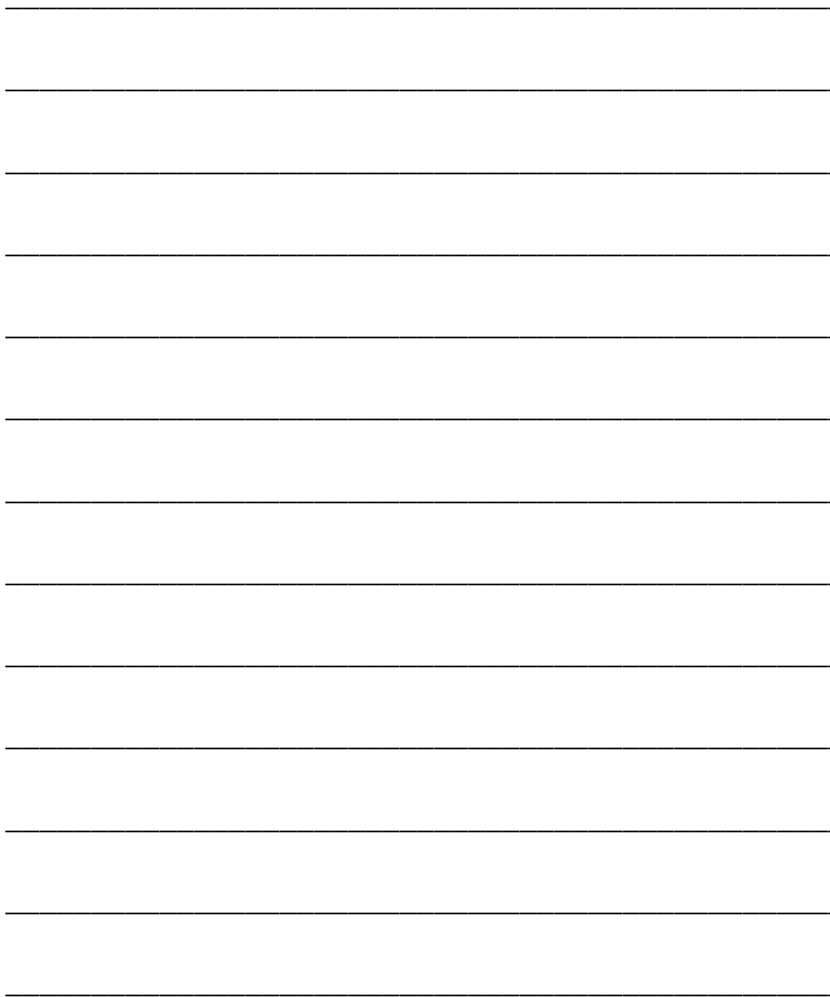
Составьте краткий устный рассказ о себе, используя такой прием психологии, как *автобиографический метод* самоисследования.

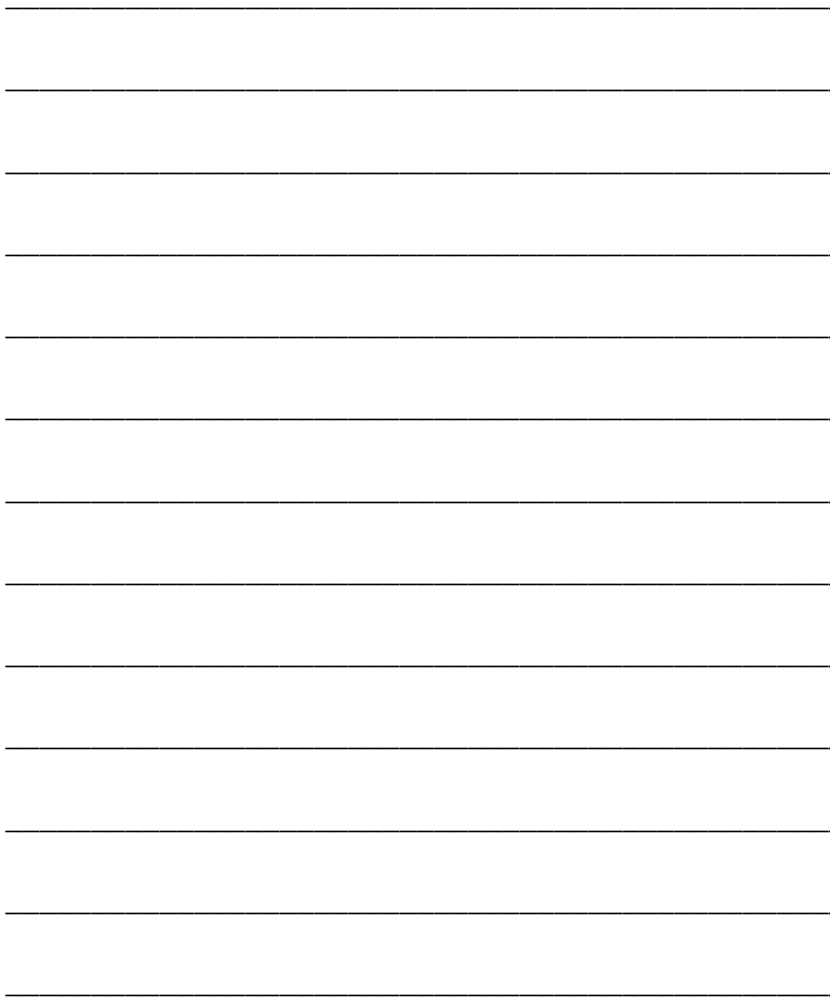
Напишите свою краткую *автобиографию*. На нижеследующей странице помещены вопросы, которые облегчат эту задачу, если вы затрудняетесь. Однако же, попробуйте сначала самостоятельно написать свою *автобиографию*, и только вслед за этим ознакомиться с представленными вопросами и дополнить свой рассказ. Не обязательно давать конкретные ответы на каждый из вопросов, вспоминайте и фиксируйте письменно самые памятные моменты вашей жизни!

Примечание. Автобиография может быть написана вами в другое время в отдельной тетради.

МОЯ АВТОБИОГРАФИЯ (краткая)







Эта биография не сравнится по объему с трилогией Л.Н.Толстого «Детство», «Отрочество», «Юность», но думаю, тебе полезно узнать о себе что-то и достать из кладовых памяти приятные, смешные и драматические случаи и события. Можешь дополнить свою автобиографию, когда прочитаешь нижеперечисленные вопросы. Напоминаю: «Плохой карандаш лучше плохой памяти!»

**Примерные вопросы для составления
«АВТОБИОГРАФИИ»:**

1. Когда и где вы родились?
2. Кто ваши родители, чем они занимались на момент вашего появления на свет?
3. Кто из ваших близких больше занимался вашим воспи-

танием?

4. Ходили ли вы в ясли или детский садик, в каком возрасте пошли?

5. Запишите первое воспоминание из своего детства, сколько вам было лет? Кто еще запомнился? Вспомните подробно об этом событии: краски, звуки, настроение.

6. Какое воспоминание связано с вашими ранними достижениями? Как вы радовались? Какие были эмоции, чувства, мысли?

7. В вашем раннем детстве были ли переезды у вашей семьи?

8. Опишите свое первое знакомство со школой. Первый раз в первый класс.

9. Как протекала ваша школьная жизнь, чем вы увлекались, какие были достижения в школе?

10. С кем вы дружили, помните ли вы своих первых друзей и подруг?

11. Какими были ваши отношения с учителями? Кто вам нравился?

12. Какие школьные предметы вам давались с трудом, какие легко?

13. Кто был вашей первой влюбленностью?

14. Какие виды спорта вам нравились? Какие кружки и секции вы посещали? Каковы ваши достижения? Как вы переживали неудачу и победу?

15. Когда вы учились в школе, какими были взаимоотно-

шения в семье – с родителями, братьями, сестрами?

16. Как прошел ваш выпускной бал?

17. Как вы закончили школу?

18. По окончании школы вы поступили далее учиться или пошли работать, служить?

19. Каким было ваше профессиональное обучение? Что запомнилось? Какими были ваши новые друзья и подруги, преподаватели?

20. Какой была ваша первая работа?

21. Как складывались ваши знакомства и взаимоотношения с противоположным полом?

22. Какой была ваша первая любовь?

23. Как происходило создание собственной семьи?

24. Какие важные события имели место в вашей жизни?

25. Есть ли у вас друзья, хобби?

26. Сколько времени вы проводите на работе?

27. Организован ли ваш досуг?

28. Сколько времени уходит у вас на самообслуживание?

29. Довольны ли вы в целом своей жизнью?

30. Стоит ли вам что-то поменять в вашей жизни?

31. Что вдохновляет вас в вашей жизни?

32. Чему хотите научиться?

Примечание. После прочтения представленных выше вопросов, вы можете дополнить и переписать вашу автобиографию в отдельную тетрадь, добавив в прежний текст авто-

биографии ответы на вопросы, выбранные вами из вышеприведенного списка. Пожалуйста, на вопросы отвечайте развернуто. Ни в коем случае не пишите односложные ответы на вопрос! Например, на вопрос п.7 «В вашем раннем детстве были ли переезды у вашей семьи?» не пишите «да» или «нет», лучше дать приблизительно такой ответ: «В моем раннем детстве наша семья переезжала неоднократно, сначала...», – и далее кратко перечислить время каждого переезда; или ваш ответ, например, может быть следующим: «У нашей семьи переездов не было, мы жили в одной квартире до тех пор, пока...», – и далее вы кратко описываете место, в котором проживали.

Упражнение 4. «САМООЦЕНКА»

Продолжим самоисследование, применив *метод тестирования* для выявления собственной *самооценки*.

Современное слово «*тест*» произошло от английского *test*; своими корнями оно восходит к латинскому *testum (testu)* «глиняный сосуд». Английское слово *test* в значении «сосуд для проверки драгоценных металлов» вошло в употребление с конца XIV века. В значении «испытание, проверка» слово стали употреблять с 1594 г.

Каждый *практический психолог* должен быть знаком с методами *психологического тестирования*, уметь целесообразно выбирать и применять различные методики, варьировать их и сочетать друг с другом. Безусловно, все существующие в мировом пространстве методики невозможно знать и применять на практике, поэтому психологи обычно выбирают определённый арсенал психодиагностических методик в зависимости от специфики и преимущественного направления своей деятельности.

После тщательного выполнения нижеследующего *теста* вернитесь снова к выполнению *Упражнения 2* и повторно оцените результаты, указанные вами ранее, и если возникла необходимость, подкорректируйте их.

Шкала САМООЦЕНКА

Тест для самооценки

Любой человек так или иначе оценивает свои *способности, возможности, характер* и т. д. Уровень развития каждого характерного свойства и качества, или стороны личности, можно графически изобразить одной вертикальной линией, или осью ординат, нижняя точка которой будет соответствовать *небольшому* уровню развития свойства личности, а верхняя точка – *полному*.

На приведенной ниже шкале вы видите семь линий (оси). Они условно обозначают:

1. Здоровье.
2. Ум и способности.
3. Сила характера.
4. Авторитет в среде сверстников.
5. Умение искусно работать своими руками, то есть «умелые руки».
6. Красота внешности.
7. Уверенность в себе.

Инструкция по выполнению теста

Чтобы произвести подсчет *результатов теста*, необходимо отметить на соответствующей шкале *три параметра*,

о которых подробнее будет сказано ниже. Для этого высоту *шкалы*, каждая из которых равна 100 мм, нужно принять за 100 баллов, при этом 1 мм будет соответствовать одному баллу (образец графика представлен ниже). На выполнение теста отводится 10—12 минут.

Внимание! Сначала пройдите тест – и только после этого прочитайте его интерпретацию. В противном случае может возникнуть желание «подогнать» ваш ответ под «правильный» результат, и тогда показатели теста могут получиться искаженными и недостоверными!

Итак, теперь приступайте к выполнению теста:

Внимательно прочитайте «первый шаг» и далее выполняйте задания пошагово. Старайтесь на *графике* не делать помарок. Не спешите читать «второй шаг», а тем более все «шаги» сразу. После выполнения каждого «шага» делайте паузу 10—15 секунд.

Шаг 1. Оцените по 100-балльной шкале, насколько развита каждая из семи сторон вашей личности на данный момент времени. На каждой шкале отметьте чертой (-) тот уровень, который соответствует, на ваш взгляд, уровню развития вашей личности.

Шаг 2. Для каждого из семи личностных свойств отметьте крестиком (x) тот уровень развития, на котором вам хотелось бы находиться.

Шаг 3. На каждой шкале поставьте звёздочку (*) на том уровне личностного развития, достигнув которого при вашем старании и приложенных усилиях, вы почувствовали бы гордость за себя.

Шаг 4. Используя маркеры или карандаши трех разных цветов (или применив штрихпунктирную, сплошную и штриховую линии), постройте три результирующие кривые, соединив непрерывной горизонтальной линией сначала все отметки-чёрточки (-), затем отметки-крестики (x) и, наконец, отметки-звёздочки (*).

Гистограмма. САМООЦЕНКА



Интерпретация теста самооценки

Для определения *самооценки* «по методике Дембо-Рубинштейн» (именно так называется этот тест) необходимо определить три её параметра – *высоту, устойчивость* и *реальность*. По каждой из семи шкал определяется уровень личностной самооценки – от нуля (0) до знака крестик (x). Первая шкала («Здоровье») является пробной и в оценке результата не участвует, все остальные шкалы требуется анализировать.

Высота самооценки. Количество баллов до 45 означает *низкую* самооценку, *среднему* уровню самооценки соответ-

ствуется от 45 до 74 баллов, с *высокой* самооценкой соотносится 75—100 баллов. *Завышенная самооценка* может говорить о личностной незрелости, неумении правильно оценивать результаты своей работы и неспособности сравнивать себя с другими. Кроме того, слишком высокая самооценка может указывать на искажения в формировании личности — закрытость для опыта, неспособность осознавать собственные ошибки. *Низкая самооценка* свидетельствует или о подлинной неуверенности в себе, или о защитной реакции, когда за признанием неумения скрывается нежелание что-либо делать.

Реалистичность самооценки. Нормальный или же *реалистичный уровень* самооценки характеризуется результатом от 60 до 89 баллов, причем оптимальным считается показатель 75—89 баллов, который отражает наиболее реальное представление о своих возможностях. Результат более 90 баллов говорит о *нереалистичном представлении* о собственных возможностях. Результат меньше 60 баллов характеризует *заниженный уровень* притязаний человека, что является индикатором неблагоприятного развития личности.

Устойчивость самооценки. Степень *устойчивости самооценки* может показать соотношение между расположенными на шкалах значками: черта «—», крестик «х», звездочка «*». При *нормальной самооценке* крестики (х) долж-

ны располагаться между значками черта (—) и звездочка (*). Расстояние между нулем (0) и крестиком (x) отражает интервал недостижимого, поэтому: чем он меньше, а расстояние выше крестика (x) больше, тем выше уровень личного оптимизма. Вместе с тем крестики (x) должны быть немного ниже самой верхней отметки (100), ибо человек должен понимать, что идеальных людей на свете не бывает и потому идеал (отметка «100») не может быть достижим. В случае, если самооценка неравномерна – показатели разных шкал «скачут», что может свидетельствовать об эмоциональной неустойчивости.

Примечание. Применение данной методики для исследования самооценки может дать довольно точные результаты. Но стоит учесть, что самый точный анализ может произвести только специалист, так как любитель просто не обратит внимания на мелочи, имеющие очень важное значение.

Помни! Только тщательно выполняя все предложенные задания, ты можешь познать себя и стать самим собой. Для каждого из нас это очень важно! И, хотя древнегреческий философ Сократ своим ученикам любил повторять: «Познай себя, и ты познаешь весь мир!» – однако же, я, как автор этого *Решбника* утверждаю девиз иного философского смысла: ***«Познай себя, и ты полюбишь мир!»***

Упражнение 5. «РЕЖИМ ДНЯ»

Теперь, мой творческий испытатель, мы переходим к самому полезному шагу, который подтверждает мысль «Каждый человек ответственен за то, какой жизнью он живёт, то есть каким образом распоряжается он своим временем и годами дарованной ему жизни». У каждого из нас – индивидуальный *распорядок дня* и своеобразный уклад жизни, который важно уметь планировать так, чтобы на всё необходимое и задуманное хватало времени и сил.

Примечание. Планируй свою жизнь тщательно, но не подчиняй её категорически строгому распорядку или режиму. Напоминаю: в любых правилах есть исключения!

Итак, это упражнение следует выполнять пошагово:

Шаг 1. Внимательно прочитайте данное ниже задание, запомните все употребляемые далее аббревиатуры (сокращённые написания) и проверьте, насколько правильно вы смогли их запомнить.

Шаг 2. Составьте хронометраж своего дня, отмечая как можно чаще в течение всего дня текущие события и ситуации.

Шаг 3. Впишите все необходимые данные составленного вами хронометража в Таблицу 1: «Реальный режим (распорядок) дня».

Шаг 4. Заполните Таблицу 2: «Планируемый распорядок дня».

Шаг 5. Полагаясь на свои внутренние ощущения, в заполненных вами таблицах отметьте соответствующие виды деятельности, используя следующие сокращения: СО (самообслуживание), ПД (продуктивная деятельность), ОД (отдых и досуг).

Шаг 6. Напишите ваши комментарии, уточнения и выводы.

• При составлении режима рабочего дня необходимо учесть следующие правила и нюансы:

1. Повседневный режим дня и распорядок рабочего дня включает в себя три обязательных составляющих:

СО – самообслуживание

ПД – продуктивная деятельность

ОД – отдых и досуг

2. В течение рабочего дня должны чередоваться: труд (ПД), забота (СО) и отдых (ОД).

3. Прием пищи в течение каждого рабочего дня должен быть своевременным и регулярным (СО и ОД).

4. Распорядок рабочего дня определяет точное время подъема и отхода ко сну, при этом учитывается средняя норма продолжительности сна для каждого возраста (СО).

5. Определенное время отводится для обязательной утренней гимнастики и гигиенических процедур (СО и ОД).

6. В распорядке каждого рабочего дня определяется время, предназначенное для выполнения домашних заданий, с учетом обязательных 10-ти или 15-минутных перерывов на отдых (ПД, СО, ОД).

7. Распорядок рабочего дня обязательно включает время продолжительного отдыха с максимально возможным пребыванием на открытом воздухе (СО и ОД).

Ниже приведен примерный **РЕЖИМ РАБОЧЕГО ДНЯ** (такой распорядок дня подходит для творческих и не очень творческих людей!):

7.00 • Подъем

7.00—7.30 • Утренняя зарядка, гигиенические процедуры, уборка постели, туалет

7.30—7.50 • Завтрак

7.50—9.00 • Дорога на работу, утренняя прогулка

9.00—18.00 • Служебные

обязанности (с обязательными по Трудовому кодексу перерывами: при работе на открытом воздухе в холодное время года – перерывы в теплом помещении; при работе на компьютере – гарантированные 15 минут через каждые 45—60 минут работы!)

13.00—14.00 • Обед (для приема пищи, по договоренности с руководством, может быть два перерыва по 30 минут, например: с 12.00 до 12.30 и с 15.30 до 16.00)

18.00—19.00 • Прогулка до дома

19.00—19.30 • Приготовление пищи (можно сразу на следующие 2—3 дня)

19.30—20.15 • Ужин

20.15—21.30 • Свободные занятия

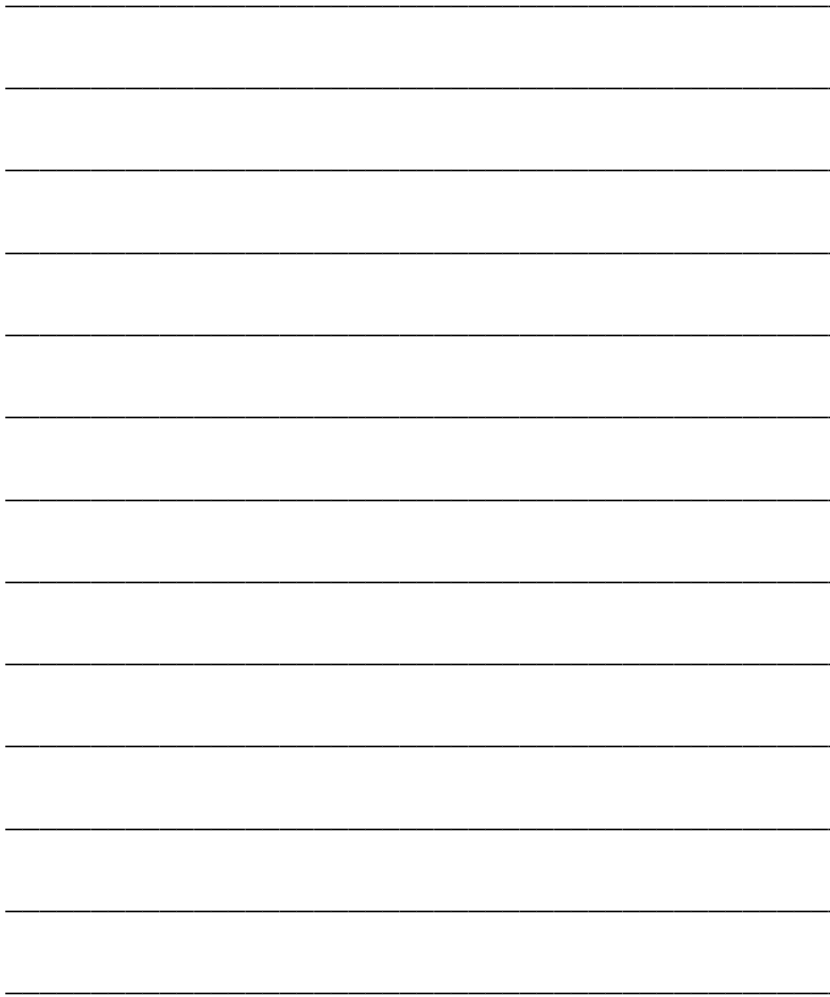
21.30—22.15 • Прогулка перед сном

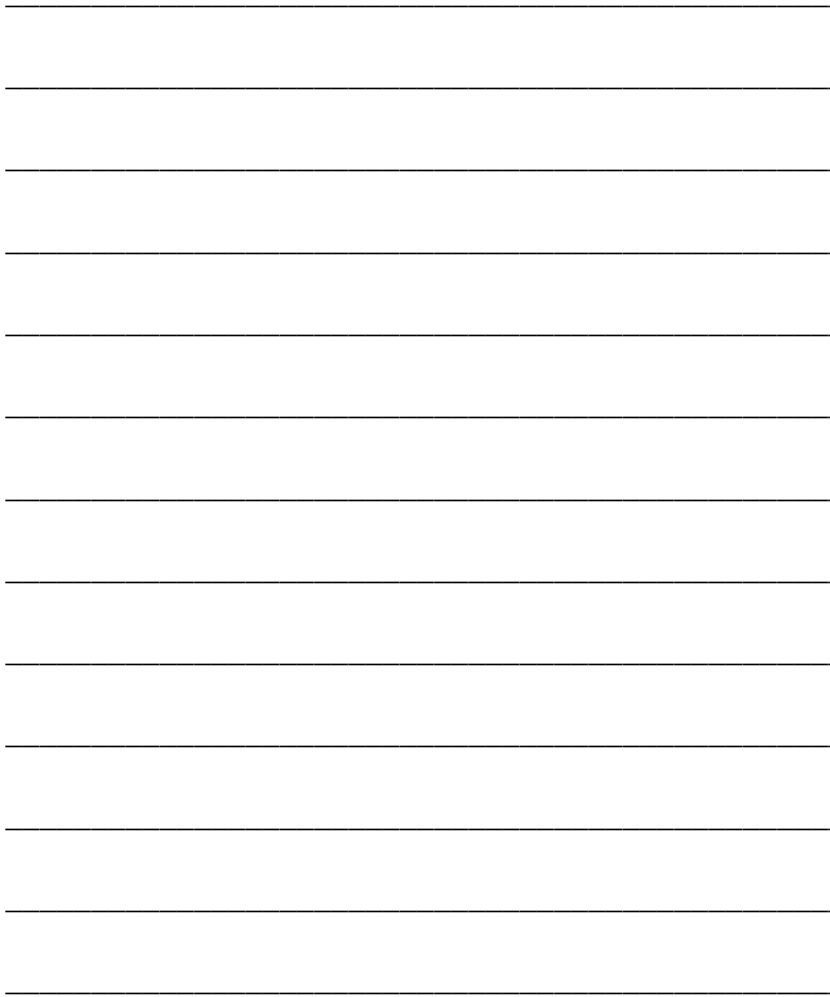
22.15— 22.45 • Подготовка перед сном (умывание, приготовление и чистка одежды, обуви)

22.45—23.00 • Приятное чтение для расслабления ума

23.00 • Сон

Если ты затрудняешься составить для себя *режим дня*, то составь его для своего ребенка, младшего брата или сестры. Помогая им соблюдать составленный тобой режим дня, ты непроизвольно будешь сам соблюдать свой определенный режим. Напоминаю: пример для младших – важнее слов





Примечание. Составление *режима дня* – это творческий процесс, не имеющий строгих рамок, но в то же время стимулирующий всех нас с должным вниманием распоряжаться своим временем и бережно относиться к каждой минуте своей жизни. Напоминаю: Лучше поздно, чем никогда!

Шаг 3. Таблица 1.

Действующий распорядок дня

Таблица 1. Реальный режим (распорядок) дня

Время	Дело, действие, деятельность
6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
24.00	

• **Правильно составленный распорядок дня поможет:**

Нормализовать сон и улучшить работу организма

Избегать преждевременной усталости
и неконтролируемых спадов

Преодолеть импульсивность

Снизить внутреннее сопротивление

Повысить самодисциплину

Работать спокойно

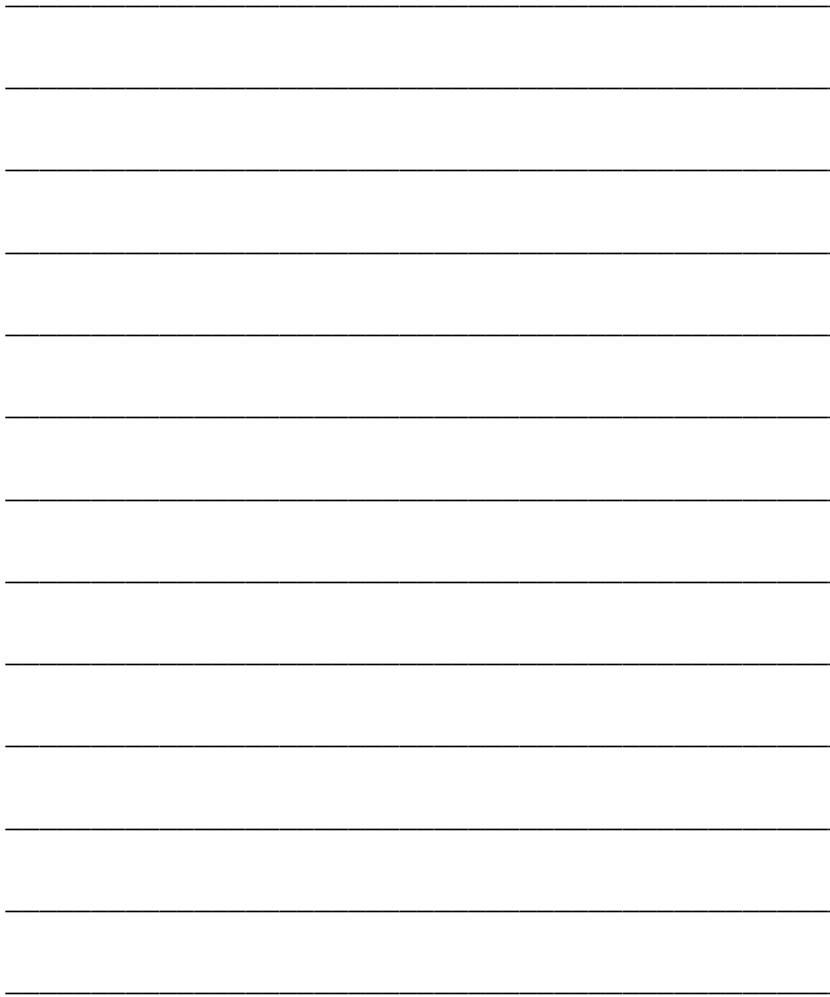
Достигать поставленные цели

Поддерживать жизненный баланс

Шаги 4, 5. Таблица 2. Планируемый желаемый режим (распорядок) дня

Таблица 2. Планируемый режим (распорядок) дня

Время	Дело, действие, деятельность
6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
24.00	





Упражнение 6. «ИНТРОСПЕКЦИЯ ДОСТИЖЕНИЙ»

Основным «жизненным показателем» любого человека считается *здоровье*. Всем знакомое сегодня слово «*Здоровье*» в старинные времена не имело еще привычного для нас значения, и даже произносилось иначе – «*съдоровь*», что означало «крепкий, как дерево». Известные с древнерусских времен приветствия «*Здорово!*», «*Здравствуй!*» образовались из пожелания быть твердым и крепким, «как лесное дерево».

Здоровье у человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Психическое здоровье (духовное, душевное, когнитивное, интеллектуальное, ментальное, умственное здоровье) – это состояние внутреннего благополучия, при котором человек может поддерживать гармоничный баланс между телесными и духовными потребностями, реализовать свой духовный и интеллектуальный потенциал, а также продуктивно и плодотворно трудиться. Поэтому будете всегда иметь при себе хорошее, слегка приподнятое настроение!

Телесное здоровье (физическое и соматическое) – это состояние человеческого организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и биологических систем.

Для поддержания *физического* здоровья необходимо вести здоровый образ жизни, основу которого составляет физическая активность. Чтобы сохранять *соматическое* здоровье, следует вести здоровый образ жизни, основу которого составляет сбалансированное питание и соблюдение ритмов жизнедеятельности всех внутренних систем организма.

Для выполнения этого упражнения воспользуемся двумя известными в психологии методами:

- *метод наблюдения* – это специальный метод сбора первичной психологической информации;
- *метод интроспекции* (от лат. *introspecto* – смотреть внутрь) – это метод психологического исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов.

Итак, это упражнение выполняйте **пошагово**:

Шаг 1. Внимательно изучите представленные ниже табли-

цы.

Шаг 2. Составьте для себя список занятий, обуславливающих правильный образ жизни, способствующий вашему телесному и психоэмоциональному благополучию. Названия занятий запишите сокращённо – в виде аббревиатур, например: ГБ (гимнастика и бег), ХВ (ходьба на свежем воздухе), ПП (прием полезной пищи), МКВ (посещение музеев, концертов, театров и выставок). Также можно воспользоваться готовым списком сокращений, представленным ниже таблицы, и выбрать для себя соответствующие занятия.

Шаг 3. Впишите необходимые аббревиатуры (не менее 5-ти и не более 15-ти) в первый столбец *Таблицы 1*. Этот список будет для вас актуален в течение месяца, а в следующий месяц можно будет этот список изменить, включив в него новые занятия из прилагаемого списка и исключив надоевшие аббревиатуры.

Шаг 4. Заполните *Таблицу 1*, отмечая ежедневно в течение одного месяца как успешно достигнутый вами результат, так и ваши нерезультативные инициативы.

Шаг 5. Полагаясь на свои внутренние *ощущения*, заполните *Таблицу 2*, отмечая в соответствующих баллах (от одного до пяти по степени удовлетворительности) своё *физическое*

самочувствие в течение дня (утром, днём, вечером).

Шаг 6. Полагаясь на свои внутренние *настроения*, заполните *Таблицу 3*, отмечая в соответствующих баллах (от одного до пяти по степени благоприятности) своё *психоэмоциональное самочувствие* в течение дня (утром, днём, вечером).

Шаг 7. Напишите ваши комментарии, уточнения и выводы.

Метод интроспекции некоторые специалисты рассматривают как главный способ, который может помочь раскрыть потенциалы человеческой души. Другие авторы считают данное утверждение ошибочным. Но все же ученые сходятся во мнении, что **интроспекция** априори присуща всем научным исследованиям. Пока не появилась экспериментальная психология, психологические черты и сущность сознания личности изучались лишь через самонаблюдение.

Таблица 1. Интроспекция психофизического здоровья

АА – актуальная аффирмация

АТ – аутотренинг

БС1 – день без соли

БС2 – день без сахара

ВН – ванна

ВП – велопрогулка

ВР – вис на руках

ВС – витамин С

ВСА – выучить стихотворение, афоризм

ВЧ – вечерняя прогулка

ГБ – гимнастика, бег

ДВВ – дыхание вдох-выдох

ДД – доброе дело

ЗИ – занятия искусствами

ЗР – звонки родным

ИЖ – игры с животными

КД – контрастный душ

КЧ – комплимент человеку

ЛМ – лимон

МЖ – массаж

НГ – наклоны головы

НД – научить другого

НЗ – новые знания

НИ – настольные игры
ОФ – овощи, фрукты
ПГ – программа
ПЛ – прогулка в лесу или парке
ПНЗ – поделиться новыми знаниями
ПЧ – полезное чтение
РАТ – релакс, аутотренинг
УП – утренняя пробежка
ФА – физическая активность
ФЗ – физзарядка
ЦД – найти цитату дня
ЧГ – чувство голода

Помни! Этот список будет актуален в течение месяца, а в следующий месяц можно будет составить новый список, включив в него новые занятия из предлагаемого числа и исключив неактуальные аббревиатуры.

Шаги 3, 4.

Таблица 1. ИНТРОСПЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПГ	Месяц											
1. ГБ												
2. ФЗ												
3. КД												
4. ВС												
5. ВР												
6. ПМ												
7. ОФ												
8. ДВВ												
9. РАТ												
10. ТП												
11. НГ												
12. ДД												
13. ЧГ												
14. ВН												
15. МЖ												

Важнейшие дела месяца (да, нет):	ВС	Аскорбиновая кислота	МК	Массаж	НГ	Наклоны головы
-------------------------------------	----	-------------------------	----	--------	----	-------------------

и расширением объекта и предмета психологии, и появлением новых направлений в психологии, интроспекцию объявили методом идеалистическим, субъективным и ненаучным, – тем не менее интроспекция всегда присутствовала в исследованиях психологов в форме самонаблюдения, рефлексивного анализа и других приемов изучения внутренней духовной жизни человека.

Итак, напиши свои планы на ближайший месяц, уточнения, выводы и комментарии.

Я хочу приобрести:

1. _____

2.

3.

4.

5.

Я хочу избавиться от:

1. _____

2.

3.

4.

5.

Моя основная жизненная проблема в настоящее время:

1. _____

2. _____

3.

4.

5.

Замечания и предложения:

1. _____

2. _____

3.

4.

5.

Напишите свои комментарии:

Упражнение 7. «ПСИ-АНАЛИЗ»

Психоанализ – это психологическая теория и основанный на ней метод лечения психических расстройств. Концепцию психоанализа разработал на рубеже XIX и XX веков австрийский психиатр Зигмунд Фрейд. В настоящее время психоанализ трансформировался с учетом актуальных запросов в новое направление и кардинально отличается от классического психоанализа. Да и бессознательное перестало быть таким уж бессознательным, а скорее подсознательным и доступным к исследованию

В узком значении психоанализ – это комплекс психотерапевтических и психодиагностических методов лечения психических заболеваний. В широком смысле – кластер теорий в психологии, ставящих в центр внимания бессознательные психические процессы и мотивации.

Предмет изучения *психоанализа* – скрытые бессознательные мотивы, ведущие к расстройствам. Они выявляются через высказываемые пациентом свободные ассоциации.

Цель *психоанализа* – помочь освобождению пациента от скрытых механизмов, создающих конфликты в психике.

Психоанализ подойдёт тем, кто хочет разобраться в себе и своём прошлом – понять, как пережитые события и обрётённый опыт повлияли на настоящее.

Пси-анализ не психоанализ, а осознанное стремление заниматься саморазвитием.

● **Анкета для пси-анализа и экспресс-исследования личности: «срез» вашего прошлого опыта и текущей ситуации**

Важно! Чем подробнее, любознательный исследователь, ты заполнишь анкету и чем искренней ответишь на предложенные ниже вопросы, тем окажется более точным результат и тем эффективней будет наше взаимодействие. Все условия конфиденциальности соблюдаются в соответствии со статьей 7 152-ФЗ «О персональных данных».

– 1. Фамилия, имя, отчество

– Ссылка на личный сайт, профиль в ВКонтакте:

– 6. Наличие детей, сколько, каков их возраст и пол, где учатся/работают?

– 7. Укажите, где и кем ты работаешь/ Сколько получаете/ Нравится работа или нет/ Сколько бы хотел получать за свою работу?

– 8. Жилищные условия: свое жилье или аренда/ Хотел бы улучшить?/ Что для тебя означает фраза «Идеальное жилье»?

– 9. Автомобиль: есть или нет/ свой или аренда/ цвет/ Почему именно этот цвет?/ Какой автомобиль хочешь?

– 10. Какой стиль одежды тебе нравится и почему?/ Где преимущественно покупаешь одежду?/ По каким критериям выбираешь себе повседневный и праздничный гардероб?

– 11. Есть ли хобби?/ Какое?/ Почему это нравится?

– 12. Какие качества Вы считаете своей сильной стороной?/ Почему?

– 13. Какие качества Вы считаете своей слабой стороной/
Почему?

– 14. Какие у Вас есть положительные привычки?/ Как это
вам помогает в повседневной жизни и отношениях?

– 15. Какие у Вас есть отрицательные привычки?/ Как это
вам мешает в повседневной жизни и отношениях?

– 16. Какая ситуация привела Вас на консультацию/на ко-
учинг? Назовите проблемы, которые Вы сможете успешно
разрешить после преодоления этой ситуации.

– 17. Какие есть сложности в развитии и росте своей профессиональной карьеры?

– 18. Что бы Вы хотели получить больше в личных качествах/финансах?

– 19. Предположим, Вы успешно решили проблему, которая привела Вас к психологу/коучу. Какие самые яркие желания Вы воплотите в жизнь?

– 20. Чего Вы боитесь больше всего при изменениях в личной жизни и в социуме? Что вам кажется самым сложным и пугает?

– 21. Кто для Вас является настоящим авторитетом в Вашем деле /в жизни / в семье?

– 22. Какие проблемы и трудности возникают в Вашей жизни регулярно или довольно часто?

– 23. Чего на самом деле Вы больше всего хотите достичь в жизни?

– 24. Что у Вас чаще всего не получается, в жизни /деле/
семье?

– 25. Что Вас по-настоящему вдохновляет в жизни /де-
ле/семье?

– 26. Что Вас больше всего пугает в жизни /деле/семье?

– 27. Что на данный момент является Вашей самой боль-

шой проблемой, которая мешает спокойно жить?

– 28. Какие чувства, эмоции для Вас самые сильные и вдохновляют Вас на действия?

– 29. Какая основная проблема или сложный вопрос имеет место в Вашей жизни/деле/семье?

– 30. Что Вы пробовали делать, чтобы эту проблему или вопрос решить? / Что Вас останавливает в её решении?

– 31. Что Вы хотели бы изменить в Вашей жизни/деле/семье?

– 32. На какие действия Вы готовы, чтобы осуществить эти изменения?

Надеюсь, заполнение анкеты помогло тебе отрефлексировать детально свою жизнь.

Напоминаю: «Над чем постарайся – тому и порадуешься!»

Упражнение 8. «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ»

Это упражнение поможет вам развить свою чувствительность к *эмоциональным* процессам, происходящим внутри. Выполняйте его вдумчиво и не спеша. Вероятно, выполнение данного упражнения перенастроит на лиричный лад, поэтому сосредоточьтесь и следите за тем, чтобы при анализе своих сокровенных переживаний и ощущений вы не отдалялись от здравомысленного конструктивного подхода.

Тест-анкета «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ» в 2-х частях (автор – Борис Игнатьевич Додонов)

Как понятно из названия, ниже будет представлена тест-анкета, которая поможет выявить *эмоциональную направленность* человека. Поскольку эта тест-анкета предназначена для установления таких различий, которые нельзя определить понятиями «лучше-хуже», постольку любой ответ будет характеризовать вас одинаково хорошо, если вы ответите серьезно и искренне.

Далее приступим к выполнению ТЕСТА-АНКЕТЫ:

ЧАСТЬ 1.

Выполните следующие «шаги»:

Шаг 1. Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень положительных эмоциональных переживаний.

Шаг 2. В пронумерованные строки, следующие ниже перечня, впишите номера всех остальных переживаний по степени убывания ваших предпочтений. Под номером первым

укажите номер того из переживаний, которое вы больше всего любите испытывать. Если вы совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный номер в кружок (если вы не уверены, что на первое место поставили действительно самое желанное для вас переживание, то заключать номер в кружок не нужно). Далее в оставшихся строках (ниже) расположите номера всех остальных переживаний в порядке убывания вашего предпочтения.

Шаг 3. Подчеркните одной чертой номера тех эмоциональных переживаний, которые вы явно предпочитаете другим.

Итак, читаем 10 кратких описаний различных положительных состояний души или приятно волнующих внутренних переживаний. Расположите их в порядке убывания своего предпочтения, начиная с самого любимого ощущения:

1. Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой обстановке, местности.
2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.

3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.

4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности, ощущение превосходства над соперниками, удовольствие от того, что тобой искренне восхищаются.

5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.

6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.

7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радостный восторг и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.

8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.

9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признатель-

ность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.

10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

Шаг 2. Вариант ответа:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ЧАСТЬ 2.

Выполните следующие «шаги»:

Шаг 1. В нижеследующей таблице внимательно прочитайте описания 60-ти разнообразных эмоциональных переживаний.

Шаг 2. Оцените, насколько часто вы испытываете переживания, указанные в таблице, и в соответствующей графе таблицы поставьте баллы: «2» – если вы часто испытываете данное переживание, «1» – если вы сомневаетесь в выборе от-

вета, «0» – если вы не испытываете это переживание или испытываете его крайне редко. Пожалуйста, отвечайте неформально, искренне.

Для классификации эмоций Б.И.Додонов выбрал полуэмпирический, по его выражению, путь, при котором он шел не от потребностей к эмоциям, а от предварительно собранного огромного сырого материала о «ценных» переживаниях к «просвечивающим» через них корреспондентным (от позднелат. *correspondeo* – отвечаю, осведомляю) потребностям, положенным в конце концов в основание классификации.

Итак, заполните приведенную таблицу, поставив соответствующие баллы напротив каждой эмоции.

1. Жажда острых ощущений.	
2. Желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти отклик.	
3. Желание приносить другим радость и счастье.	
4. Стремление к необычному и неизведанному.	
5. Стремление завоевать признание и почет.	
6. Желание добиться успеха в работе.	
7. Чувство заботы, беспокойства за судьбу кого-либо.	
8. Наслаждение приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла и солнца.	
9. Чувство симпатии и расположения.	
10. Стремление что-либо приобретать.	
11. Стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления.	
12. Чувство уважения к кому-либо.	
13. Жажда красоты.	
14. Сопереживание удаче и радости другого человека.	
15. Чувство безопасности, безмятежности.	
16. Чувство удивления или недоумения.	
17. Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.	
18. Стремление накапливать что-либо.	
19. Чувство напряжения.	
20. Упоение опасностью, риском.	
21. Увлеченность, захваченность работой.	
22. Стремление пополнить свою коллекцию.	
23. Ожидание светлого чуда, чего-то необыкновенного, очень хорошего.	
24. Чувство спортивного азарта.	
25. Нега («сладкая лень»).	
26. Приятное щекотание самолюбия.	
27. Чувство ясности или, наоборот, смутности мыслей.	
28. Радость по случаю увеличения своих накоплений.	
29. Манящее чувство дали.	
30. Чувство гордости.	
31. Наслаждение красотой чего-либо или кого-либо.	
32. Волнующее чувство странно преображенного восприятия	

окружающего: все кажется иным, необыкновенным, полным значительности и тайны.	
33. Решительность.	
34. Чувство веселья.	
35. Любование результатами своего труда, его продуктами.	
36. Приятное чувство при приобретении чего-либо.	
37. Неудержимое стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести все в систему.	
38. Спортивная злость.	
39. Чувство догадки, близости к решению.	
40. Чувство признательности, благодарности.	
41. Приятное чувство при обозрении своих накоплений, коллекций и т.д.	
42. Чувство нежности и умиления.	
43. Чувство изящного, грациозного.	
44. Чувство обожания кого-либо.	
45. Чувство превосходства.	
46. Приятная усталость.	
47. Желание взяться за работу вновь.	
48. Чувство особой значительности происходящего.	
49. Чувство возвышенного или величественного.	
50. Чувство преданности.	
51. Приятное удовлетворение, что дело сделано и день прошел не зря.	
52. Сладострастие, сексуальное желание с предвкушением наслаждения.	
53. Чувство участия, жалости.	
54. Наслаждение звуками.	
55. Чувство сильнейшего волевого эмоционального напряжения, предельной мобилизации.	
56. Радость открытия истины.	
57. Желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.	
58. Чувство волнующего драматизма («сладкая боль»).	
59. Чувство зловеще-таинственного.	
60. Чувство удовлетворения, что как бы вырос в собственных глазах, повысил ценность своей личности.	

Примечание. Методика Б. И. Додонова измеряет общую эмоциональную направленность личности. По данной методике можно изучить эмоциональную направленность, узнать, каковы установки и в какой области деятельности можно получать положительные эмоции, поскольку потребности личности тесно связаны с эмоциями. При удовлетворении или возможности удовлетворения потребностей возникают положительные эмоции. Если имеющаяся потребность не удовлетворяется человек переживает отрицательные эмоции.

Стремление к удовлетворению определенных потребностей Б. И. Додонов называет общей эмоциональной направленностью и разрабатывает данную методику для изучения этой особенности личности.

Инструкция по обработке результатов тестирования:

- Прежде чем оценить полученные результаты теста-анкеты, ознакомьтесь с предложенной Б.И.Додоновым *классификацией эмоций* («шкалами эмоций»).

В эту классификацию включены **десять основных типов эмоциональной направленности личности**, для которых могут быть свойственны следующие эмоции: альтруистические, коммуникативные, глорические, практические,

ские, пугнические, романтические, акизитивные, гедонистические, гностические, эстетические.

• Ниже представлено краткое описание каждого типа переживаний или эмоций (эмоциональной направленности):

1. **Альтруистические эмоции.** Ярко выражена потребность отдавать, делиться, содействовать, помогать.

2. **Коммуникативные эмоции.** Высокая потребность в общении.

3. **Глорические эмоции** (от лат. *gloria* – слава). Ярко выражена потребность в славе, переживании успеха на виду у других людей, повышена потребность в известности.

4. **Праксические эмоции.** Высокая потребность активно действовать, достигать поставленной цели, добиваться желаемых результатов.

5. **Пугнические эмоции** (от лат. *ugna* – борьба). Эти эмоции связаны с потребностью рисковать, преодолевать опасности.

6. **Романтические эмоции.** Ярко выражено стремление к необычному, таинственному.

7. **Гностические эмоции** (от греч. *gnōsis* – знание). Эти эмоции связаны с потребностью в получении знаний о новом, неизвестном.

8. **Эстетические эмоции.** Ярко выражается потребность в восприятии прекрасного.

9. **Гедонистические эмоции** Ярко выражается потребность в эмоциях, связанных с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

10. **Акзигитивные эмоции** (от франц. acquisition – приобретение) – это эмоции, возникающие при наличии потребности в накоплении (коллекционировании) вещей, выходящей за пределы практической нужды в них.

• Теперь приступим к **подсчету баллов**. По каждой эмоциональной направленности (переживанию) нужно подсчитать сумму баллов в соответствующей строке каждого «ключа» (все «ключи» смотрите ниже).

Таким образом, максимальный балл по каждой эмоциональной направленности может равняться 12 (6 вопросов максимально по 2 балла за каждый), а минимальный – 0 баллов.

**«Ключ» к подсчету результатов теста-анкеты
«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ»:**

Альтруистическая – 3,7,14,42,50,53

баллы: __+__+__+__+__+__=_____

Коммуникативная – 2,9,12,40,44,57

баллы: __+__+__+__+__+__=_____

Глорическая – 5,17,26,30,45,60

баллы: __+__+__+__+__+__=____

Практическая – 6,19,21,35, 47,51

баллы: __+__+__+__+__+__=____

Пугническая – 1,20, 24,33,38,55

баллы: __+__+__+__+__+__=____

Романтическая – 4,23,29,32,48,59

баллы: __+__+__+__+__+__=____

Гностическая – 11,16,27,37,39,56

баллы: __+__+__+__+__+__=____

Эстетическая – 13,31,43,49,54,58

баллы: __+__+__+__+__+__=____

Гедонистическая – 8,15,25,34,46,52

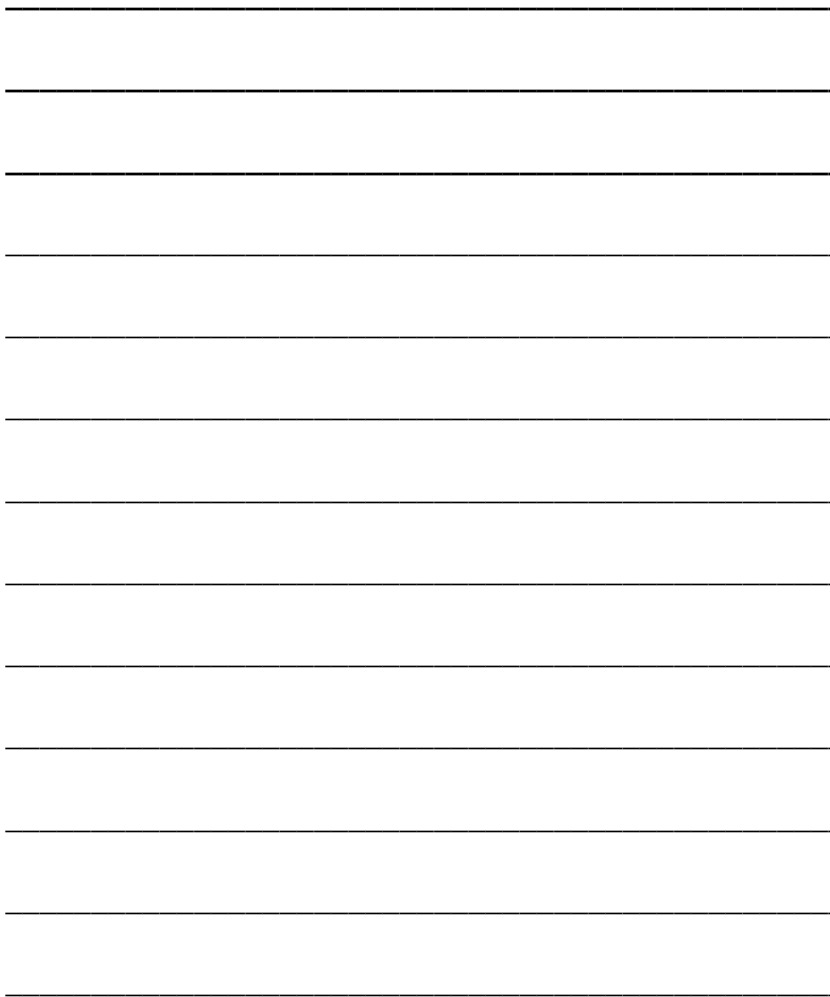
баллы: __+__+__+__+__+__=____

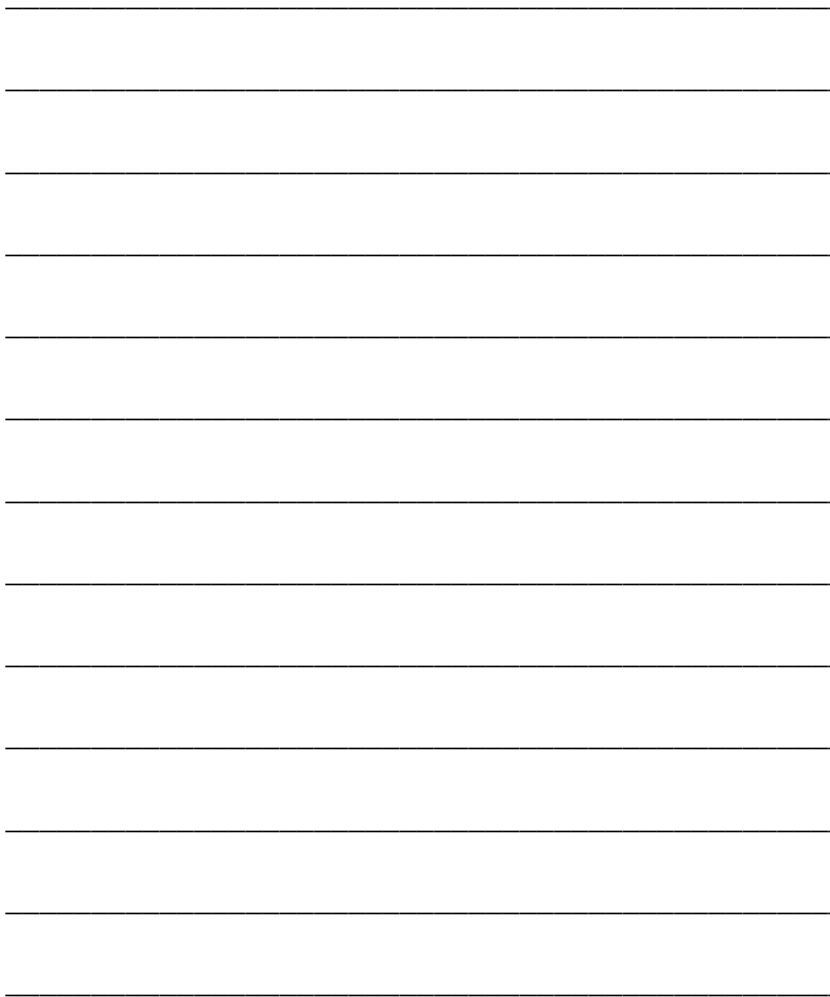
Акзигитивная – 10,18,22,28,36,41

баллы: __+__+__+__+__+__=____

Теперь сравни полученные вами результаты обеих частей теста. Мышление помогает нашему сознанию. Напоминаю: «Не позволяй твоему языку опережать твою мысль!»

Запиши свои выводы и комментарии:





Напоминаю: «Красоту сразу видать, а характер не легко узнать!» Вот теперь ты можешь знать о себе свою эмоциональность и потребность. Теперь мы перейдем к следующему шагу самопознания

Упражнение 9. «ОСОЗНАНИЕ»

Для правильного выполнения этого упражнения расположитесь поудобнее в таком месте, где вам никто не мешает мысленно сосредоточиться. Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на самом себе и ответьте на ряд следующих ниже вопросов (конечно, при чтении вопросов можно открывать глаза!).

- Каждый свой ответ начинайте с фразы: «**Я осознаю...**».

Например: «Я осознаю, что я сейчас чувствую...», или «Я осознаю, что меня сейчас переполняет эмоция...», или «Я осознаю, что я сейчас думаю...» и т. д.

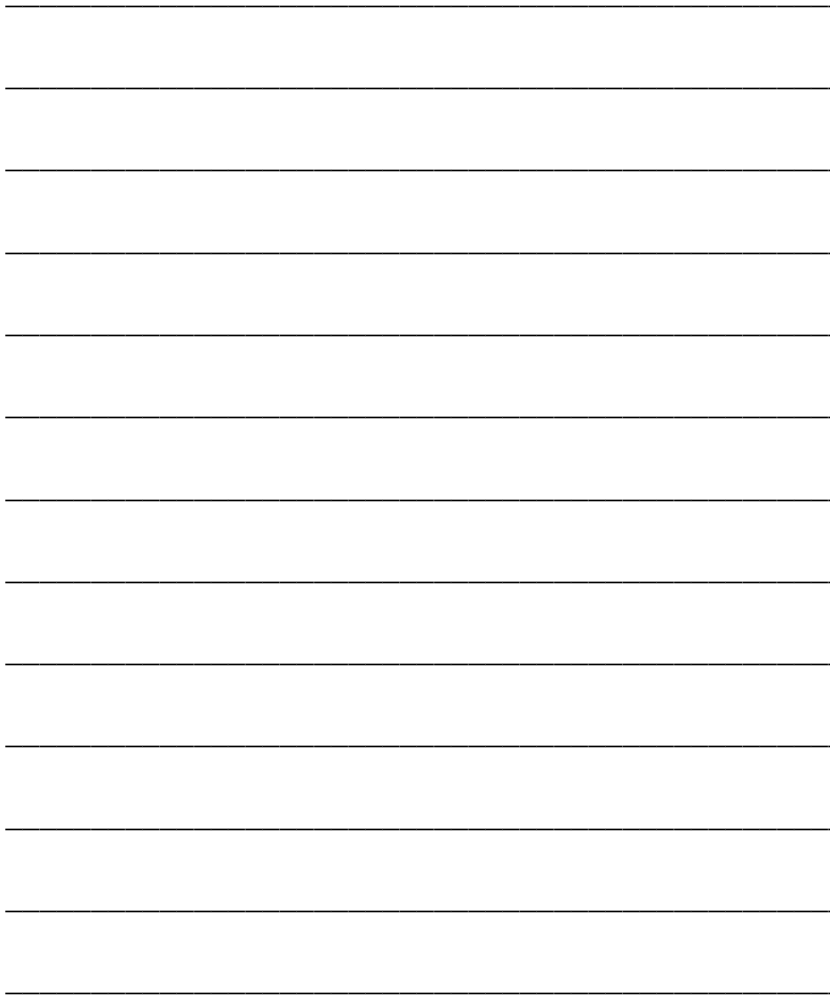
Итак, пожалуйста, ответьте на вопросы:

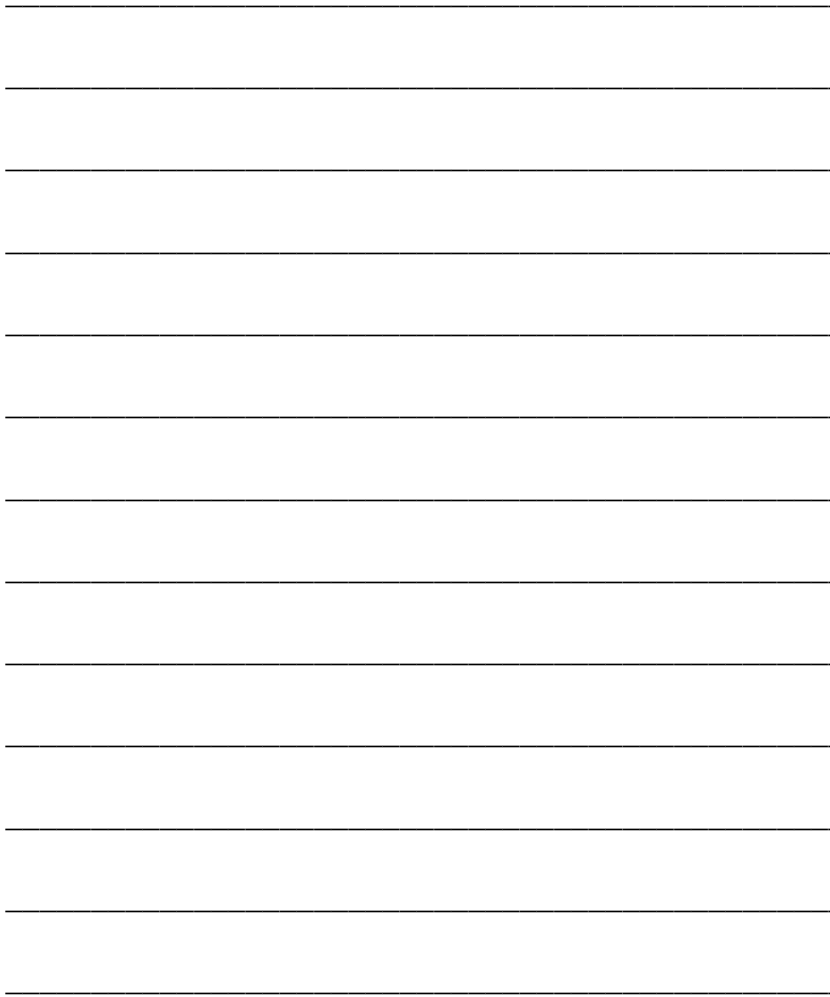
1. Что вы сейчас чувствуете?
2. Какие вы испытываете эмоции?
3. О чем вы думаете?
4. Что вы делаете?
5. Чего вы хотите?

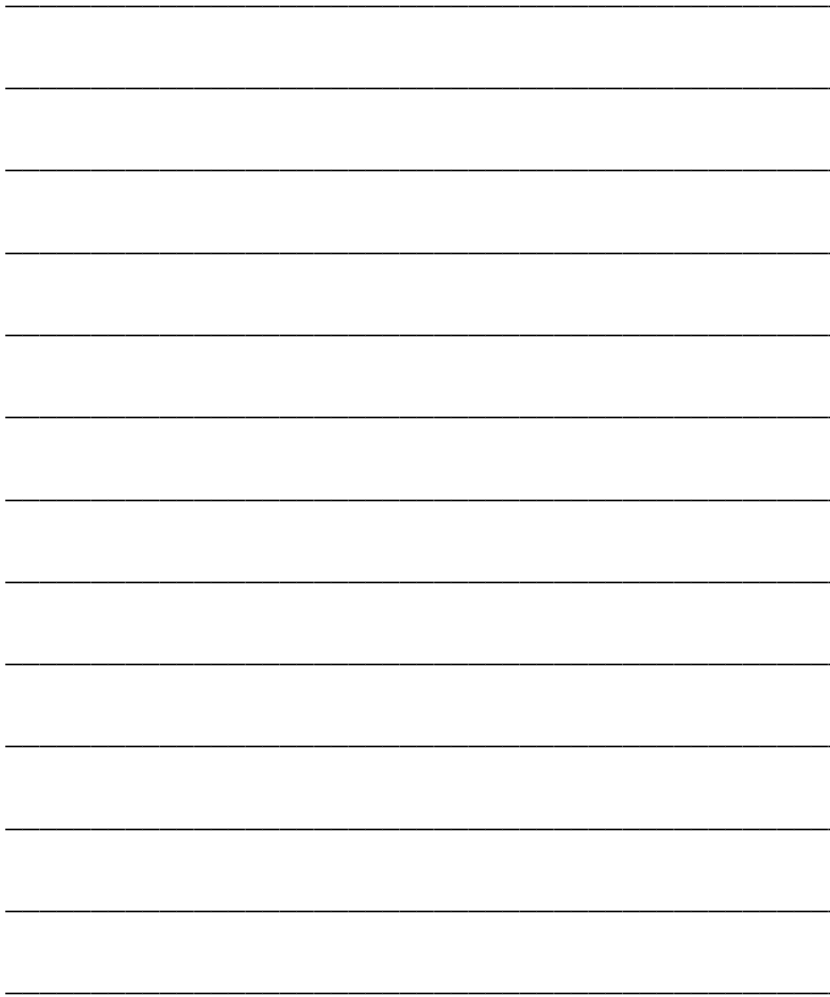
6. Чего вы избегаете?
7. На что вы надеетесь?
8. Чего вы не делаете?
9. Что вас вдохновляет?

Не удивляйтесь, если самый первый вопрос **«что вы сейчас чувствуете?»** вызвал у вас затруднения с формулировкой ясного и четкого ответа. Ведь нередко для многих из нас оказывается не такой уж простой задачей высказать словами свои собственные мысли, эмоциональные переживания или нахлынувшие ощущения.

Если вы затрудняетесь выразить и назвать словами свои внутренние состояния, чувства и эмоции, – в этом случае для вас в Приложении 2 (см. последний раздел Рабочей тетради) сформулированы и перечислены основные возможные личностные эмоции и чувства, подробный перечень которых автор представляет в их современном описании. Подсказка есть – дерзайте!







Еще один шаг позади, ты можешь сделать перерыв, хотя я построил так упражнения, что они задействуют разные нейронные пути, а так же нехоженые нервные тропинки и прокладывать их – нелегкая задача, но интересная. Ты справишься, ведь у тебя такие разные способности и таланты! Напоминаю: «Талантам надо помогать, бездарности пробьются сами!»

Упражнение 10. «КТО Я ТАКИЕ?..»

В этом упражнении будет применена *Методика свободного самоописания* (МСС), которая подходит и для детей, и для подростков, и для взрослых. Она позволяет погрузиться в пространство чувств, мыслей, желаний и других индивидуальных особенностей человека. Эту методику проводят в целях *самопознания*: однократно или время от времени, подмечая динамику собственных ценностей, смыслов, особенностей самопрезентации.

- МСС в психологии позволяет выявить особенности самосознания, степень понимания образа «Я», его адекватность и противоречия. *Она подходит для анализа и осознаваемых, и неосознаваемых сторон личности.*

- МСС может быть отнесена одновременно и к классу проективных методик (при использовании метафор), и к вербальным самоотчетам.

- Как правило, МСС используют в совокупности с другими опросниками и обследованием когнитивной сферы.

Пожалуйста, поразмышляйте, что является наиболее существенным в вашей личности, и дайте о себе самом **10 кратких определений**:

Я

-

Я

-

Я

-

Я

-

Я

-

Я

-

Я

-

Я

-

Я

-

С каждым упражнением ты все ближе и ближе к познанию и понимания себя, своих потребностей и мотивов. Напоминаю: «Без рассуждения не твори суждения!»

Упражнение 11. «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ»

Это упражнение поможет раскрыть *самоотношение* индивида (как осознанное, так и неосознанное), его защитные механизмы, образ себя, эмоциональную сферу.

Самоотношение – это целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия индивидом самого себя. Самоотношение, в качестве своих отдельных сторон, включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное отношение к себе, самоконтроль, саморегуляцию, отражая широкий спектр феноменов внутренней жизни личности. Самоотношение остаётся относительно постоянным и объединяет много прошлых и настоящих самооценочных моментов.

Итак, прочитайте незаконченные фразы и продолжите их, написав по три предложения под каждой из фраз:

Я ценю себя за то, что...

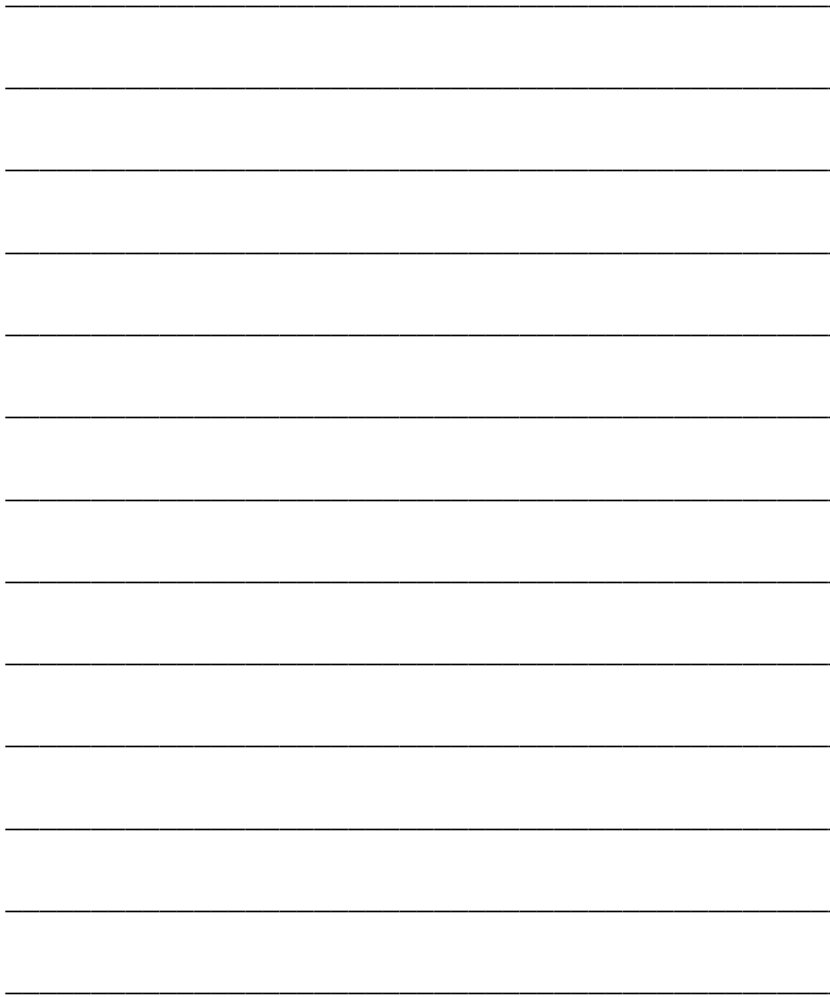
Предметом моей гордости является...

Лучше всего у меня получается...

Мои особые таланты – это...

Я – молодец, потому что...

**Напиши свои наблюдения о себе,
составь выводы и сделай нужные комментарии:**



роли уже заняты». Идем дальше

РАЗДЕЛ 2. Уровень сложности второй («базовый»)

Все предыдущие упражнения являлись подготовительными или вспомогательными для успешного выполнения упражнений второй части. Отнеситесь к следующим ниже заданиям с особым вниманием и усердием!

Упражнение 12. «ВАЖНАЯ РОЛЬ»

Социальная роль – это набор действий и установок, ожидаемых от человека в зависимости от его должности или статуса в обществе. Например, может быть социальная роль сына, супруга, матери, учителя, владельца собаки или волонтера. Каждый человек выполняет несколько таких ролей.

Термин появился в 1920—1930-х годах. Первыми его стали использовать американские социологи: Джордж Герберт Мид и Джейкоб Л. Морено, Толкотт Парсонс и другие.

Они заложили основы «теории ролей», которая и в наши дни применяется в социологии и социальной психологии.

Социальные роли регулируют отношения между людьми, помогают понять, чего ждать от того или иного человека в определённых ситуациях, то есть делают его поведение более предсказуемым. Определяющее влияние в формировании *социальных ролей* играют социальные нормы. Каждая из *социальных ролей* несёт свой смысл и предназначение.

Каждый индивид может играть множество ролей одновременно, и эти роли могут меняться или развиваться на протяжении всей его жизни. Также *социальные роли* влияют на идентичность человека, помогают ему понять, какое место он занимает в мире.

Примечание. Социальная роль – это не жесткая модель поведения, все люди по-своему выполняют и реагируют на свои социальные роли. У любой социальной роли существует свой перечень прав и обязанностей.

Задание. Подумайте, какие из социальных ролей вы считаете наиболее важными? Для каждого вида социальных ролей перечислите ниже наиболее важные роли, начните с самой важной по вашему мнению.

• *Семейные роли:* Эти роли определяются внутри семьи и могут включать в себя уход, воспитание, поддержку и общение.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

• *Профессиональные роли:* В рамках этих ролей человек выполняет определённые обязанности, связанные с его работой, и взаимодействует с другими в профессиональной среде.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

• *Роли в обществе:* В рамках этих ролей люди взаимодействуют с обществом в целом, выполняют общественные обязанности и участвуют в социальных взаимодействиях.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

• *Роли в дружбе:* Эти роли обычно включают в себя общение, дружескую поддержку и взаимодействие в свободное время.

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

• *Роли в образовательной сфере:* Эти роли включают в себя общение и взаимодействие в учебном процессе.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

• *Роли потребителя:* В этих ролях люди приобретают различные товары и пользуются услугами в обществе.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

• *Роли во взаимоотношениях полов:* Эти роли включают в себя романтические и интимные отношения.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

• *Роли разные, не вошедшие в перечисленные выше сферы:* астрономия, дом, досуг, здоровье, искусство, культура, наука, природа, путешествия, спорт, творчество, философия, финансы, хобби и другие.

Выводы и комментарии:

Упражнение 13. «СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ» (Анкета 1)

Важнейшую функцию *личности* в социуме выполняют так называемые *социальные роли*.

Следует отличать понятие **социальные роли** от понятия **субличности**.

- **Субличность** – это одна из структур (подструктура) психики человека, которую ввел в широкое научное применение итальянский психолог Роберто Ассаджиоли, являющийся автором такого метода, как *психосинтез*. Ассаджиоли полагал, что *субличность* воспринимается самим человеком как нечто отдельное от себя.

Из психосинтеза понятие «*субличность*» распространилось на всю психологию. Психологи и поныне применяют в своих теориях и практиках понятие «*субличность*» в значении – «подструктура личности».

Возникновение *субличности* у Ассаджиоли не до конца теоретически обосновано, так как основной фокус его деятельности был направлен на практическую сторону, и, надо отметить, много полезного в этой практике есть. В то же вре-

мя Ассаджиоли мало уделил внимания на разведение таких понятий как *субличность* и *социальная роль*. Приведенные далее понятия будут ниже рассмотрены в основном с точки зрения практической психологии (*психотерапии*).

Главное различие понятий *субличность* и *социальная роль* состоит в том, что *субличности* возникают в процессе идентификации индивида как *личности*. Например, субличность «*философ*» предполагает осмысление индивидом мира и смысла жизни. Субличность «*критик*» предполагает воздействие «внутреннего Я» путем критики поведения, мышления, эмоционального состояния. Субличность «*Мастер*» помогает относиться с уважением к своему труду и т. д. Субличности Ассаджиоли напоминают архетипы Юнга, но мы будем рассуждать про роли, о которых говорит автор Иван Котва. Главное отличие субличности от социальной роли в том, что субличность может иметь отношение к другим личностям, а может не иметь. Например, субличность Мастер может иметь в своей структуре Заказчика, Подмастерье, других Мастеров, а может и не иметь. Субличность Мастер как субличность может быть просто мастеров и наличие других в структуре субличности не имеют значения социальной нормы. А социальная роль всегда по смежности и противоположности предполагает наличие общественного нормированного «давления» других членов общества. Социальная роль сына предполагает роли родителя, отца, матери. Социальная

роль учителя предполагает роль ученика. Социальная роль мастера предполагает обязательно роль заказчика. И наоборот, из одной социальной роли обязательно вытекает другая роль и наоборот. Причем каждая роль имеет нормированное влияние на свою смежную роль.

Социальные роли осваиваются по мере вхождения личности в социум и предполагают наличие так называемых соответствующих «персонажей» в виде смежных или противоположных социальных ролей. Дополним примеры: роль «художник» предполагает присутствие роли «зрителя» и роли «модели»; роль «водитель» предполагает взаимодействие с такими ролями, как другие «водители», а также «пассажиры», «постовые», «пешеходы».

- **Социальная роль** – поведенческая и эмоциональная характеристика социальной позиции человека в социуме, выражающаяся в определенном наборе моделей поведения и эмоционального реагирования, связанных с ожиданиями со стороны общества, программирующими эти модели.

Понятие «*социальная роль*» находится «на стыке» психологии и социологии, в связи с этим немало авторов с той и с другой стороны посвятили свои труды исследованию *социальных ролей*. В нашем контексте *социальные роли* рассматриваются *социальной психологией*.

- Субличность – это подструктура личности.

- Социальная роль – это качественная характеристика моделей поведения.

В основном *социальные роли* помогают взаимодействию людей внутри социума и вместе с этим выполняют другую важную функцию – помогают удовлетворять *социальные потребности*. С помощью той или иной роли и их качественной характеристики (плохая, хорошая) личность беспрепятственно удовлетворяет те или иные социальные потребности, которые всегда поражаются социумом, если нарушается соответствие. Например, мать может не только хвалить своего ребенка, но и наказывать его, а со стороны других ролей по отношению к ребенку наказание осуждается. То, что позволено брату не разрешается однокласснику. И т. д.

В процессе жизнедеятельности человека в социуме проявляется его **«ролевая доминанта»**, которая может играть роль ядра личности.

Доминанта – в психологии это устойчивый очаг повышенной *возбудимости* нервных центров, при котором возбуждения, приходящие в центр, служат усилению возбуждения в очаге, тогда как на остальных участках идет *торможение*.

Этот процесс можно описать выражением популярной просторечной психологии так: «кто о чём, а вшивый о бане» или «у кого что болит, тот о том и говорит». В самом деле, мы нередко можем наблюдать за собой такое явление, когда

сильно заинтересовавший нас вопрос находит своё разрешение в очень неожиданном месте.

Ролевая доминанта – в психологии это устойчивый психический механизм человека, направленный на удовлетворение актуальной *социальной потребности*.

Ролевая доминанта обуславливает работу нервных центров в данный момент и тем самым придаёт поведению определённую направленность.

Концепция доминанты была разработана российским физиологом Алексеем Алексеевичем Ухтомским в начале XX века. Многие другие авторы также не обошли вниманием способность человека меняться прямо на глазах в зависимости от ситуации.

Прежде чем речь пойдёт о понятии «*ролевая доминанта*», необходимо упомянуть о некоторых применяемых в психологии и психотерапии понятиях, с которыми могут пересекаться различные контексты и подтексты, – это ряд ставших научными и широко известными в наше время понятий:

- «*маска*» (персона) и «*тень*» в работах К. Юнга,
- «*персонажи транзактного анализа*» Э. Берна,
- «*семейные позиции*» В. Сатир,
- «*психодрама*» Дж. Морено,
- «*направленность жизнедеятельности*» Э.

Шострома.

Понятие «*доминанта*» чаще всего используется для ха-

рактические личностных особенностей, которые преобладают над остальными. Оно может охватывать как черты характера, так и поведенческие особенности индивида. С помощью понятия «ролевая доминанта» — включающего деятельность нервной системы, психические процессы и социальные проявления — можно с легкостью описать все вышеперечисленные аспекты внутреннего мира человека.

Задание А. Заполните средний столбец Анкеты №1 (см. стр. 68).

Напишите свои социальные роли.

Для тех, кто хочет выполнить это задание с наибольшей пользой для себя, важно при описании своей *социальной роли* представлять также и социальную группу/сообщество людей, взаимодействующих с этой ролью в жизни. Например, я пишу «сын» и тогда представляю соответствующую этой социальной роли группу — «семью», в которой есть роли «отец» и «мать». Или, например, я описываю роль «философ», и значит, должна быть соответственная этой роли группа — «сообщество философов» и «верхоглядов», «дилетантов» и «профанов, а может, «практиков» и «реалистов». Или, например, роль «поэт» предполагает наличие соответствующей группы «читателей» и «слушателей», а также других «поэтов» и «литературных критиков». Количество ролей взято в среднем, их может быть меньше, но не меньше 17 или больше, но не больше 100, так как социальных потребностей всего 33 и ролевые паттерны будут повторяться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.