

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Т. Э. Сизикова

**РЕФЛЕКСИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Часть 3

**ПРАКТИКА РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Новосибирск 2018

УДК 159.9
ББК 88.92
С349

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета
ФГБОУ ВО «НГПУ»

Р е ц е н з е н т ы :

д-р психол. наук, проф. кафедры коррекционной
педагогике и психологии ФГБОУ ВО «НГПУ»

О. К. Агавелян;

д-р психол. наук, проф. кафедры общей психологии и истории психологии
ФГБОУ ВО «НГПУ», председатель новосибирского отделения
Российского общества психологов

Н. Я. Большунова

Сизикова, Т. Э.

С349 Рефлексивное психологическое консультирование : монография : в 3 ч. /
Т. Э. Сизикова ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. пед. ун-т. –
Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2018.

ISBN 978-5-00023-783-0 (общ.)

Часть 3. Практика рефлексивного психологического консультирования. –
518 с.

ISBN 978-5-00104-282-2 (ч. 3)

В данной части монографии представлены методы рефлексивного психологического консультирования: общий метод – метод прогрессивной рефлексии и частные – работа с убеждениями, мифологемой, субъективным пространством, принятием действия всеобщих законов, метод имагинально-рефлексивного ресурса, рефлексивные игры и др. Описан разработанный автором психодиагностический метод «Опросник фокус рефлексии». Приведены примеры консультаций.

Предназначена для психологов-консультантов и студентов-магистрантов, обучающихся в рамках специальностей психологии и педагогики.

**УДК 159.9
ББК 88.92**

ISBN 978-5-00023-783-0 (общ.)

© Сизикова Т. Э., 2018

ISBN 978-5-00104-282-2 (ч. 3)

© Оформление. ФГБОУ ВО «НГПУ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА	5
Глава 1. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	9
1.1. История методов психологического консультирования.....	10
1.2. Общие методы разных направлений психологического консультирования.....	14
Глава 2. МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ РЕФЛЕКСИИ В РЕФЛЕКСИВНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ	36
2.1. Общее представление о методе прогрессивной рефлексии	36
2.2. Рефлексивное слушание и вопрошание	39
2.3. Управляемая децентрация. Позиционный анализ	46
2.4. Рефлексивное самоопределение	56
Глава 3. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	59
3.1. Метод «Изменение фокуса рефлексии»	60
3.2. Метод Багуа	80
3.3. Метод работы с внутренними противоречиями «Древо внутренних противоречий»	84
3.4. Метод структурирования и преобразования проблемного поля.....	89
3.5. Метод философской рефлексии.....	92
3.6. Метод углубленного осознания действия законов мироздания в жизни.....	94
3.7. Методика имагинально-рефлексивного ресурса (МИРР).....	105
3.8. Рефлексивные игры.....	107
Глава 4. МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ РЕФЛЕКСИИ «ОПРОСНИК ФОКУС-РЕФЛЕКСИИ»	112
4.1. Современные методы психологической диагностики рефлексии	112
4.2. Методологический подход к разработке опросников «Уровни и виды развития рефлексии» и «Опросник фокус-рефлексии»	120

4.3. Пилотажное исследование опросника «Уровни и виды развития рефлексии»	155
4.4. Разработка модели метода «Опросник фокус-рефлексии»	175
4.5. Пилотажное исследование метода «Опросник фокус-рефлексии» ...	182
4.6. Экспериментальное исследование метода «Опросник фокус-рефлексии»	186
Глава 5. ОПИСАНИЕ ПСИХОКОНСУЛЬТАЦИОННОГО СЛУЧАЯ	249
4.1. Случай 1. Полный цикл консультирования.....	249
4.2. Случай 2. Неполный цикл консультирования.....	371
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	397
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	402
ПРИЛОЖЕНИЯ (1–38)	414

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Соедини цель и средства воедино. Когда ты делаешь какую-нибудь работу, не думай ни о чем, кроме нее. Твори ее, как высшую молитву, и посвящай ей всю свою жизнь, пока ты ее делаешь.

Карма йога

Креативность – это как будто смотришь в калейдоскоп. Мы видим те же элементы, которые видит любой, но мы перегруппируем эти кусочки и детали, которые сливаются в новую прекрасную возможность.

Розабет Мосс Кантер

В современном мире есть два условия, которые приведут к более интенсивному исследованию темы рефлексии в ближайшее будущее: развитие роботизации и политические устремления разных государств. В роботизации изучение рефлексии необходимо не для совершенствования роботов и технологизации рефлексии, а для сохранения человечества в этих условиях. В политических устремлениях во все времена требовалось осмысленное управление, об этом работы Аристотеля, Платона, царя Соломона и других философов, правителей.

В монографии мы представляем ведущий метод рефлексивного психологического консультирования – метод прогрессивной рефлексии. Все его составляющие описаны и применяются в разных подходах психологического консультирования. Активное слушание и слышание, правильное задавание вопросов – это всеобщие методы консультирования. В рефлексивном консультировании в эти методы мы вносим рефлексивную составляющую – рефлексивное слышание и слушание. Это слышание из позиции Другого. Услышать не проблему, которая кроется в эмоциональном переживании, в выгоде создавшегося положения, в утрате былого и прочем, а услышать саму рефлекссию, услышать, как осознает человек. Например, осознает фрагментарно, чтобы подтвердить свое страдание для заполнения жизни эмоциями и отвлечься от насущных дел, потому что нет уверенности в возможности их совершения, и в то же время осознает, что

не желает этого осознавать, своеобразный «невроз» рефлексии – осознаю, и не хочу осознавать, что осознаю. Поэтому человек делает другое, а не то что надо, и в большинстве случаев знает, что надо делать, но в силу «невроза» рефлексии не делает, теряется в переживаниях, «прожектах» будущего, воспоминаниях, отрывочных знаниях и заведомо нереальных желаниях.

В правильное задавание вопросов мы внесли рефлексивную составляющую – рефлексивное вопрошание. Рефлексивное вопрошание – это такое вопрошание, которое основано на знании отношения между словом и мыслью, на знании того, что можно достичь силой слова. «Каждая религия признает силу слова, и даже в такой мере, что в некоторых из них само творение приписывается силе слова. Внешний аспект мысли Бога есть слово, ввиду того, что Бог прежде чем творить, думал и хотел; поэтому творение вышло от Слова» [103, с. 45]. Главным является то, какое слово говорит психолог клиенту. Слово психолога в рефлексивном консультировании должно быть емким, энергичным, ясным и расширяющим видение мира у клиента. Рефлексивное вопрошание – это способ построения вопроса, расширяющего границы рефлексии, примером являются диалоги Сократа. В диалоге Сократа с Евфидемом о справедливости и добре дан особый способ построения вопроса – в самом вопросе заложено преодоление границ: «Очень хорошо, Евфидем, теперь я вижу, что, прежде чем распознавать справедливость, мне надобно научиться распознавать благо и зло» [23, с. 109–110]. Таким образом, в вопросе заложено не узнавание того, что понимается под справедливостью, а как понимается справедливость. Рефлексивное слушание выделяет фрагментарность, а рефлексивное вопрошание расширяет границу, углубляя до предельных оснований. В защитной речи Сократ выразил позицию философа, что для нас является позицией психолога в рефлексивном вопрошании: «А я вовсе ничему не учу, потому что сам ничего не знаю; и ничего не утверждаю, а только задаю вопросы и себе и другим; и, задумываясь над такими вопросами, никак нельзя стать дурным человеком, а хорошим можно» [23, с. 115].

Позиционный анализ является еще одной составляющей метода прогрессивной рефлексии. Заимствовали мы его из традиции МСД-методологии. Из этого же подхода мы взяли метод работы с текстом и адаптировали его под задачи психологического консультирования.

Еще одной составляющей является рефлексивное самоопределение как фиксация выбора, совершаемого клиентом в ходе рефлексивного вопрошания и позиционного анализа.

Таким образом, в интервьюирование мы внесли рефлексивное слушание, рефлексивное вопрошание, позиционный анализ и управляемую децентрацию, а также рефлексивное самоопределение, которые в совокупности составили метод прогрессивной рефлексии.

Мы разработали новые рефлексивные методы.

– Метод работы с фокусом рефлексии, который желательно применять, когда необходимо проработать ценностно-смысловые основания личности клиента, его построение отношений на основе его убеждений.

– Метод Багуа, с помощью которого можно распознавать истинные желания и выстраивать картину желаемого будущего клиентом.

– Метод работы с «древом противоречий», помогающий выделить и проработать противоречия, в любом личностном, коммуникативном, экзистенциальном и других предметностях.

– Метод структурирования и преобразования проблемного поля, предполагающий использование вспомогательного материала, чтобы клиент мог расположить определенные предметы в структурированном и ограниченном пространстве, дав объяснения и осмыслив свои объяснения, мог переструктурировать это пространство. Подобные методы есть в арт-терапии, песочной терапии.

– Метод философской рефлексии, направленный на формирование философского отношения к проблемной для клиента действительности.

– Метод углубленного осознания действия законов мироздания в жизни клиента, обучающий клиента анализировать события жизни с позиции знания действия всеобщих законов.

– Метод имагинально-рефлексивного ресурса, позволяющий с помощью ассоциаций и структурированной работы с ними познать глубокие составляющие миропереживания клиентом и выявить для себя ресурс в решении затруднительных жизненных ситуаций.

Основная задача данных методов рефлексии – помощь в создании условий для появления у клиента новых мотивов жизни и деятельности.

В целом рефлексивное психологическое консультирование имеет гибкие границы и в его методологии заложена возможность применения разных методов из разных направлений и подходов в консультировании, отвечающих основной цели данного консультирования – разрешение проблем рефлексии и развитие рефлексивных способностей.

В связи с этим встает вопрос о диагностике рефлексии и об эффективности данного вида консультирования.

Мы разработали два опросника «Уровни и виды развития рефлексии» и «Фокус рефлексии», провели все необходимые процедуры для проверки надежности, достоверности и валидности. Первый опросник применим для внутреннего пользования в консультировании для распознавания развитости рефлексии и разворота сознания клиента на свою рефлексия. Второй опросник прошел более тщательную статистическую проверку и может широко применяться в разных экспериментальных исследованиях, требующих психодиагностики рефлексии.

В тексте монографии мы привели примеры из консультаций. Эти тексты даны с согласия клиентов, персональные данные защищены и изменены.

Глава 1

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Для меня все зависит от спрашивающего. У меня нет абсолютных ответов, у меня есть только искусственные способы – только психологические ответы. И ответ зависит не от меня; он зависит от вас. Из-за вас я должен давать тот или иной ответ. Вы так не последовательны, каждый человек настолько своеобразен, что и я не могу быть последовательным.

Бхагван Шри Раджнеш

Мое развитие зависит от того,
Куда достигает мой взгляд;
Как далеко он дотянется, зависит,
как далеко я способна искать;
мое видение зависит от
глубины моего взгляда;
то, кем я стану, зависит от того,
о чем я способна мечтать.

Карен Равн

Психологическое консультирование, получившее рождение в основных психотерапевтических направлениях оказания помощи человеку в разрешении его жизненно важных проблем и симптомов болезни, заимствовало у этих направлений средства психологической работы. Только в последнее десятилетие консультирование как саморазвивающееся направление разрабатывает собственные средства – методы и приемы, позволившие появиться новым направлениям. Применение методов должно опираться на фундамент, который поэтически выразил Рейнольд Нейборо:

«Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить,
Дай мне силы изменить то, что я могу изменить,
И дай мне мудрость научиться отличать одно от другого».

1.1. История методов психологического консультирования

Первым зародился психоанализ, в нем первым выделилось психологическое консультирование как направление психологической работы со здоровыми и дееспособными людьми, без психических отклонений.

Психоаналитическое консультирование, благодаря то ли тщательности подготовки психотерапевтов, то ли их вере в целостность теоретической структуры психоанализа, не разработало собственных средств. Средства психоанализа людей, имеющих те или иные психологические отклонения, были перенесены в работу с психологически здоровыми людьми. Исходя из тезиса, что «в человеке есть все, главное, что в нем раскрыть», можно предположить, как увеличивается процент людей, обнаруживающих в себе те или иные возможные отклонения. Юмористическая повесть Джерома К. Джерома «Трое в лодке, не считая собаки» с ее ставшим анекдотичным сюжетом о прочтении медицинского справочника, хорошая иллюстрация для понимания происходящих процессов. Но в то же время тщательная проработка психологических защитных механизмов и приемов ассоциирования дала основы для многих методов, которые появились в рамках других направлений, развивающихся в гуманистической парадигме.

Психоаналитический метод свободного ассоциирования уже стал самостоятельным методом работы с ассоциациями в других направлениях. Интерпретация ассоциаций клиента определена предметной областью, соответствующей направлению консультирования, например, гештальт-терапии, экзистенциальной терапии и психодинамическом подходе. Подобная ситуация характерна для анализа сновидений.

Выделив из психоанализа работу с сопротивлением, переносом, «фрейдовской ошибкой», консультанты других направлений в практику взяли приемы и методы, вложив в них новые интерпретационные качества.

Микропсихоанализу удалось приблизиться к консультационной форме за счет введения новых методов психоаналитической работы со здоровыми людьми. К таким методам можно отнести:

- свободные ассоциации на материале жизненного опыта клиента;
- свободные ассоциации на материале текущих событий;
- исследование в электрическую лупу фотографий клиента и членов его семьи;
- исследование аудиовизуальных материалов клиента;
- исследование личной (или профессиональной) переписки;
- изучение начерченных самим клиентом планов домов и квартир, где он жил и живет;
- исследование родословного дерева, составленного клиентом;
- исследование звукозаписей сеансов клиента, сделанных без его ведома;
- исследование всех других материалов, прямо или косвенно касающихся клиента.

История бихевиорального и его следующего поколения, когнитивно-бихевиорального подхода, иная. Начав работу в альтернативу психоанализу, со здоровыми людьми, удовлетворяя нужды армии и школы, эти подходы зародились как консультационные и лишь после переродились в психотерапевтические.

Технологичность подходов позволяет выявить четкие рамки обучения и обучаемости. «Кнут и пряник» – это методы, существующие с времен былин и сказок, подтвердившие свою эффективность правлением царей, воспитанием детей. Во всех древних трактатах, где раскрываются вопросы правления и воспитания, рекомендуется правильно употреблять поощрение и наказание, для получения желаемого результата. Бихевиоральный и когнитивно-бихевиоральный подходы – пример совершенства в этом направлении управления жизнью.

Анализ предыстории поступка, результирующий поступок и последствия данного поступка, равно как зарождение, развитие и умирание или как предпосылки, событие и последствия исторического события – это все

единицы, причем предельные онтологические единицы анализа того, что касается организации жизни в целом. Бихевиоральный подход придал им управляющий импульс – психическая жизнь человека управляема простой двоичной системой: «кнутом и пряником». Б. Скиннер утверждал, что, устанавливая функциональные причинно-следственные связи, психолог приходит к пониманию последовательности событий, лежащих в основе внешнего поведения клиента. Исходя из этой функциональной картины, возможно разработать программу изменения картины событий. Основными методами изменения являлись: оперантное обуславливание (положительное и отрицательное подкрепление, аппроксимация, прямой и обратный цепной метод, практическое исполнение, погашение, наказание как лишение положительных подкреплений, наказание как предъявление неприятного стимула, исправление, использование стимулов); процедуры классического обуславливания (метод прогрессивной мышечной релаксации, тренинг уверенности, авersive обуславливание (скрытая сесибилизация), скрытое подкрепление, скрытое погашение, вбрасывание (импловивная терапия), использование неприятных стимулов); процедуры социального научения и самоконтроля, тренировка настойчивости (открытые и закрытые вопросы в ходе интервью, ролевые игры, директивы, дающие направление интервью, перечисление альтернатив для принятия решения); тренировка релаксации (уменьшение фобии с помощью обучения глубокой релаксации, построение иерархии страхов, увязывание иерархии страхов с объектом тревоги на фоне упражнений на релаксацию); моделирование поведения (поощрение за желаемое поведение, наказание за нежелаемое, использование дневниковых и иных записей клиентов, которые ведутся во время работы с психологом, стратегии предотвращения рецидивов); методы самоконтроля (самоподкрепление, ведение записей, метод ограничений, постановка целей, распределение времени и деятельности); биологическая обратная связь и аутогенная тренировка (биологическая обратная связь, сенсорная чувствительность и аутогенная тренировка); конфронтация – прямой разбор инконгруэнтностей и противоречий в мышлении и поведении клиента (ложные связи, предубеждения).

Шестидесятые годы прошлого столетия стали «золотым веком» в психологии и ее практике. Гуманистическая парадигма утвердилась, прочно заняв свое место среди океана естественных и точных наук. Знания биологии, физики, астрономии, рассмотренные методологически под фокусом пригодности для узнавания работы сознания человека, его мышления, его психологических составляющих, совершили революцию. Человек перестал быть «управляемой машиной», и стал Богом, вершителем своей судьбы.

Под гуманистической парадигмой родилось и объединилось много разных направлений психотерапевтической и психологической работы.

Клиент-центрированная психотерапия и консультирование выделили методы: открытые и закрытые вопросы, отражение чувств, пересказ, самораскрытие, внесение в интервью психологом собственного мировоззрения. Логотерапия Франкла закрепила в качестве метода перемену отношений, парадоксальные намерения, переключения и метод убеждения. Гештальт-терапия акцентировала внимание на приемах организации восприятия «здесь и сейчас», работы с директивностью и с помощью директивности, метод речевых изменений, метод пустого кресла, метод беседы с частью своего «Я», диалог «верхней собаки» (авторитарной, директивной) и «нижней собаки» (пассивной, с чувством вины, ищущей поощрения), метод фиксированного ощущения, интерпретация снов и работа с ней. Позитивная психотерапия внесла позитивное толкование симптома, как проявления определенной способности, метод определения актуального конфликта, обучение релаксации по Джекобсону, интервальный тренинг (активная саморегуляция), планирование будущего (на ближайшие 5 лет), применение «восточных историй», осмысление первичных и вторичных способностей.

К настоящему времени накоплен богатый методический материал в психологическом консультировании. Каждое направление консультирования удерживает свои рамки, совершенствует свои методы и осуществляет экспансию форм. Трудно различимы между собой стали тренинг

и групповая консультация, индивидуальная консультация и индивидуальная психотерапия.

1.2. Общие методы разных направлений психологического консультирования

Мы попытаемся выделить те методы, которые, по нашему мнению, относятся ко всем видам консультационной психологической работы.

1. Работа с языком передачи сознательного и не сознательного в консультировании.

Основная работа консультанта и клиента на консультации связана с вербальным и невербальным языком, речью внутренней и внешней, текстом как универсальной формой передачи информации, смысла, значения и отношения.

Д. Келли утверждал, что люди обладают творческими возможностями в объяснении окружения, а не только реагируют на него. Поскольку люди способны объяснять свое окружение, то они могут создавать различные построения для этого и далее должны что-то делать, если они не подходят. Люди «впитывают» мир, т. е. сенсорная и сенсомоторная информация постепенно объединяется в образы, образы связываются между собой в целостные представления об отдельных фрагментах окружающей действительности [52].

Так в сознании возникает модель мира, с помощью которой человек понимает и объясняет его, поэтому в модели есть логические образы фактов – знания и мысли. Человек вырабатывает различные построения – языковые конструкции, которые организуют мир и систематизируют события, человек применяет их для проверки своих мыслей в окружающей реальности. Модель мира – это сокращенное и упрощенное отображение представлений о реальности в рамках конкретной лингвокультурной общности.

Во всех направлениях психологического консультирования психолог-консультант рассматривает жизненное пространство клиента как

текст, систему смыслов и значений, определяемых личностью, индивидуальностью клиента, разница направлений психологического консультирования в том, как с этим текстом осуществляется работа и какая она.

Семиотическая реальность клиента имеет две формы: бесконечную и множественную. Каждый человек создает все новые и новые интерпретации, и тексты жизни «обрастают» новыми смыслами, значениями, новыми возможностями «прочтения» любого эпизода, любого события. Это естественный процесс реинтерпретации. Это рефлексивный процесс. Именно в рефлексии рождаются интерпретации и реинтерпретации, в рефлексии решаются вопросы подведения под цель воспоминания, понимания переживания, представления о будущем, восприятия Я и Других.

Психологи разных направлений во время консультации помогают необходимые семиотические изменения осуществлять эффективнее и быстрее, поскольку опираются на понимание глубинных семиотических механизмов этих преобразований. Нет подхода в этой работе лучше или хуже. Для каждого направления и для каждого психолога, равно как и для клиента, есть свой клиент и свой психолог, какими бы технологически продуманными и процессуально прописанными средствами не характеризовались эти направления.

Люди используют различные типы ограничений модели мира: нейрофизиологические (сама природа восприятия), социокультурные (как результат экстраполяции определенных представлений на внешнюю среду), индивидуальные (уникальность и неповторимость отличий в интуитивном знании опыта и способов его узнавания посредством речи). Все типы ограничений приводят к тому, что человек может оказаться стесненным в выборе своих действий. Его поведение можно сравнить с плохо слышащим и слабо видящим человеком в постоянно изменяющейся ситуации.

Все виды консультирования решают одну задачу – расширить и дополнить имеющуюся у клиента модель, чтобы тот обрел новые возможности. Л. Витгенштейн писал, что формы жизни (поведение людей, основанное на определенной системе представлений о мире) определяются прави-

лами языковой игры – необоснованного, априорного знания, с помощью которого оценивается достоверность суждений о фактах реальности [19]. Приписывание значений (истинное – ложное, хорошее – плохое, важное – второстепенное) обусловлено культурой и языком, а сами факты действительности амодальны, они «никакие». Их интерпретация происходит по правилам, определяемым не самой реальностью, а людьми. Факты объективны, а правила конвенциальны, они обусловлены культурой и языком. Если правила изменяются (при том, что сами факты остаются прежними), возникает другая модель, и жизнь людей, руководствующихся ею, протекает совсем иначе. Рефлексия отвечает за осмысление значений и означение смыслов, она и есть то, что дает по отношению к факту субъективную его картину.

Высокий уровень методологической рефлексии таких правил дан в работах А. Р. Лурии [74], А. А. Леонтьева [60], Ю. М. Лотмана [70], В. Ф. Петренко [90], А. М. Пятигорского [94], Р. О. Якобсона [137], Н. И. Жинкина [38] и др.

В консультировании принято выделять вербальный и невербальный языки, а также степень соответствия между ними.

Вербальный язык.

Языковые построения, отражающие мировоззрение – это группа предложений, которые мы создаем для описания опыта нашего бытия в мире. Высказанные предложения клиента – это то, как клиент конструирует мир и взаимодействует с ним. В самой конструкции некоторые слова внутри предложения по смыслу будут особенно выделяться, другие в меньшей степени и т. д. Для такого специфического выделения в системе русского языка основным средством является интонация и связанный с нею порядок слов в предложении. Интонационно выделенные слова, порядок слов в предложении помогают психологу вычленить отношение клиента к происходящим с ним событиям и к его проблемам.

В большинстве случаев, клиенты, обращающиеся за помощью, имеют неэффективную систему построений, не способны вырабатывать новые пути решения своих проблем.

Например, некоторые люди конструируют модель мира, полного преград и врагов. Когда-то в прошлом они обнаружили, что конструкция «враг» очень подходит для того, чтобы мир сделался понятным и организованным. Эта языковая конструкция может распространиться на всю его личность, так что весь мир будет казаться враждебным и ужасным.

Представьте, что вы одели «очки» клиента. Глядя на мир через линзы таких языковых конструкций, вы можете оценить события дня. Вы сразу поймете, что легко можно поделить все контакты с людьми на дружеские и враждебные, и даже в дружеских усматривать подтекст враждебности. Если долго не снимать эти «очки», то образ врага проникнет во всю систему построений и мировоззрения. В результате весь мир покажется враждебным. Вскоре те построения, с помощью которых вы описываете мир, начнут определять, каким этот мир станет для вас. Ваше поведение впишется в рамки простой двоичной системы: защита – нападение.

Клиент приходит на консультацию с несколькими ключевыми предложениями, описывающими ситуацию. Часто эти предложения укладываются в стандартные паттерны, как утверждается в направлении нейролингвистического программирования.

Задача психолога – освобождение клиента от этих штампов, чтобы он мог сформулировать качественно новые предложения. Психолог должен понимать, что, когда клиент рассказывает ему о событии, он имеет дело с рефлексией события, а не с самим событием. В рамках рефлексивного направления консультирования этот текст есть текст, выработанный непродуктивной рефлексией, рефлексией «дурной бесконечности», регрессивной рефлексией, а с точки зрения СМД-методологии – это нерефлексивный текст, если следовать тому, что рефлексия имеет только прогрессивную направленность и ведет к развитию.

Для консультанта важно обратить внимание, какими словами пользуется клиент при описании своего прошлого опыта. Частое повторение слов или фраз служит указанием на определенный, типичный для данного человека, образ мышления и реагирования.

В нейролингвистическом программировании выделяют поверхностную структуру предложения, которая используется для передачи нашего восприятия и мышления. Поверхностная структура – это описание события и личности. Для изменения поверхностной структуры, а соответственно, и смысла применяют технику переформулирования предложений.

Приведем пример.

Клиент: Мой муж говорит, что мне делать, и я стараюсь делать, но у меня иногда не получается.

Психолог: Как нужно вести себя, чтобы ему понравилось?

Клиент: Он хочет, чтобы я ему угождала. Я бы рада ему угодить. Я так люблю его. Почему он не отвечает мне взаимностью? Я все для него делаю: приношу деньги домой, убираю в квартире. Что я еще могу сделать?

(Переформулирование): Он не обращает на меня внимания. Его не трогают мои заботы. Чтобы я ни делала, ему все равно. Я попытаюсь еще.

(Переформулирование): Я собираюсь порвать с ним. Я делаю всю работу по дому, а он только валяется. Пора его оставить. Да, я люблю его, но он этого не стоит.

Психолог: Какие действия вы можете сделать для привлечения его внимания и включения в выполнение домашних забот?

Результат – переформулирование поставило женщину в активную, но «защитную» позицию, и все же она стала принимать новые решения сама, изменилась позиция привычного реагирования. Далее следует проводить работу по выработке новых навыков поведения, сохраняя семейные отношения, если разрыв семейных связей не будет являться самостоятельным решением клиента.

Психолог может работать на уровне поверхностной структуры или продвигаться к глубинной.

Глубинная структура – набор мыслей, восприятий, слов, который лежит под поверхностной структурой. Выявление глубинной структуры может происходить с помощью прямых вопросов. Постепенно клиент учится различать те чувства и мысли, что находятся в глубине его сознания.

Многие психологи пытаются выявить ключевое предложение в поверхностной структуре и с его помощью перейти к поискам глубинной структуры. В широком спектре предложений глубинной структуры выделяется ключевое предложение. И когда раскрыта глубинная структура предложения, может быть обнаружено, что в основе ее лежит еще более общая проблема.

Например: клиент предложил психологу несколько предложений поверхностной структуры. Потенциально наиболее важным из них является высказывание с эмоциональной оценкой: «Я испугался». Задачей психолога является найти глубинное содержание данной фразы. Каковы причины страха клиента? При каких условиях страх возрастает? Какие фантазии приходят клиенту в голову? Что, как он считает, может произойти в этой ситуации? Исследование последующих высказываний помогает психологу составить более полное представление о проблемах клиента.

Другой пример.

Психолог: Что вы имеете в виду, говоря, что с вами все плохо?

Клиент: Я ничего не способен сделать правильно. Мне казалось, я очень старался, но сделал так, что никуда не годится. Шеф опять вспылил, и я думаю, не уйти ли мне с работы? Моя жена тоже мной не интересуется.

Психолог: Мне кажется, вы ни на что не способны. Не могли бы вы рассказать о конкретном инциденте с вашим шефом, когда вы чувствовали себя подобным образом?

Консультант сделал важный выбор, перефразировав и задав вопрос, он стал развивать тему взаимоотношений с шефом, т. к. именно здесь находится основная болевая точка клиента в данный момент. Он отметил для себя проблему с женой и может вернуться к ней на последующих консультациях.

Р. Бендлер и Д. Гриндер, основатели нейролингвистического программирования в психологии, разработали способы выделения ключевых предложений [12]. Набор лингвистических приемов был назван *метамодель*.

Основатели направления считают, что проблемы людей, обратившихся за психологической помощью, не в том, что они делают неправильные выборы, а в том, что им не хватает выборов, когда это необходимо.

С помощью метамоделей можно быстро выявить разнообразие и ограничения предлагаемой психологу информации, а также процессов моделирования, организующих и упорядочивающих опыт клиента.

Категории метамоделей делятся на три класса: сбор информации, ограничения модели собеседника, семантические нарушения.

Сбор информации – это получение посредством надлежащих вопросов и ответов точного и полного описания переживания события. Этот процесс помогает связать язык говорящего с его опытом. В этом классе выделяются четыре группы: исключение, отсутствие указательного индекса, неконкретные глаголы, номинализация.

Выявляя встречающиеся исключения, психолог помогает клиенту восстановить более полное представление о его опыте («Я не понимаю» – «Что именно вы не понимаете?»; «Я боюсь» – «Чего или кого вы боитесь?»; «Он лучше всех» – «Чем он лучше всех?»). Отсутствие указательного индекса – это обобщение, которое ограничивает модель мира, исключая из нее части и подробности, необходимые, чтобы иметь разнообразные выборы, позволяющие решить проблему («Я никому не нужен» – «Кому именно вы не нужны?»; «Это тяжело» – «Что именно тяжелого в этом?»). Неконкретные глаголы способствуют отсутствию ясности в понимании описываемого клиентом опыта. Глаголы в какой-то степени неконкретны, но одни более, другие менее. Попросив уточнить глагол, вы воссоединяете клиента с его опытом («Он оттолкнул меня» – «Как именно он оттолкнул вас?»; «Они игнорируют меня» – «Каким образом они вас игнорируют?»). Номинализация – это слова, которые получаются при преобразовании слов, описывающих процессы (глаголы), в существительные. Номинализации можно отличить от обычных существительных несколькими способами: это то, что невозможно «положить в тачку» – неудачу, важность, растерянность и т. д.; это слово помещается в синтаксическую структуру «текущий...». Преобразование номинализации помогает

человеку понять, что то, что он считал законченным и независимым от него событием – это продолжающийся процесс, который можно изменить («Я не получаю никакого признания» – «Как бы вы хотели, чтобы вас признавали?»); «Обратите внимание» – «На что именно мне нужно обратить внимание?»; «Я жалею о своем решении» – «Что-нибудь мешает вам решить по другому?»; «Мне нужна помощь» – «Чем вам нужно помочь?»).

Следующий класс – ограничение модели собеседника. Психолог выделяет ограничения, устранение которых расширит модель мира клиента. К этому классу относятся кванторы общности и модальные операторы долженствования.

Кванторами общности называются такие слова, как «все», «каждый», «всегда», «никогда», «никто» и т. п. Один из способов справиться с ними состоит в том, что обобщающее утверждение преувеличивается как тоном голоса, так и введением дополнительных кванторов общности («Он всегда меня обманывал» – «Он всегда вас обманывал?»). Другой способ – спросить, не было ли у клиента опыта, противоречащего его собственному обобщению («Я всегда делаю неправильно» – «Вы когда-нибудь сделали что-нибудь правильно?»).

Модальные операторы долженствования – это слова, указывающие на отсутствие выборов: «должен», «не могу», «необходимо», «обязан». Изменение этих ограничений выводит клиента за рамки, которые он до сих пор принимал. Вопросы: «Что мешает вам?», «Что будет, если вы это сделаете?» ставят по сомнению ограничения. Например: «Я не могу этого сделать» – «Что будет, если вы это сделаете?», «Что мешает вам?»; «Я не могу сказать ей правду» – «Что будет, если вы ее скажете?», «Что мешает вам сказать ей правду?».

Третий класс метамоделей – это семантические нарушения. К ним относятся: причина и следствие, чтение мыслей, потеря исполнителя.

Понятия причины и следствия основаны на том убеждении, что некоторое действие, совершенное в прошлом одним человеком, может заставить другого пережить некоторые эмоции или внутренние состояния. Вследствие этого реагирующий человек (клиент) ощущает, что он не спо-

собен выбирать свои реакции. Когда это убеждение подвергается сомнению, клиент начинает размышлять и спрашивать себя, действительно ли верна эта причинная связь («Он расстроил меня» – «Чем он вас расстроил?»); «Его идеи меня беспокоят» – «Чем они вас беспокоят?»).

Чтением мыслей называется убеждение клиента в том, что мысли и чувства людей можно понять без прямого сообщения с их стороны. Это способ понять, когда клиент действует не на основе информации, а на основе собственных иллюзий («Все думают, что я делаю слишком медленно» – «Откуда вы знаете, о чем все думают?»); «Он никогда не думает о последствиях» – «Откуда вы знаете, что он никогда не думает о последствиях?»).

Потеря исполнителя – это обобщение, при котором клиент не отдает себе отчета в том, что модель мира – это не сам мир. Исполнитель теряется в тех случаях, когда клиент берет правило, подходящее к нему и его модели, и переносит его на других людей. Изменяя это положение, психолог помогает клиенту спокойно пользоваться его правилами и мнениями, не мешая другим пользоваться их мнением и правилами. Что бы восполнить потерю исполнителя, спросите: «Для кого?», «Кому?». Например: «Стыдно разводиться» – «Кому стыдно разводиться?»; «Это надо делать так» – «Кому надо делать так?»; «Это ужасно» – «Ужасно для кого?».

Для клиентов с доминированием образного интуитивного чувственного способа переработки информации эффективно использовать во время консультирования метафоры. Эту прерогативу закрепил за собой психодинамический подход, основателем которого является К. Юнг.

В метафоре лучше всего соединяются и связываются несопоставимые, несоизмеримые аспекты опыта. Метафорическое представление мира сводит все многообразие явлений в единый фокус и отвечает способности человека улавливать и создавать сходство между самыми разными вещами и событиями. Ощущение подобия, единообразия и родства – это фундаментальная интенция сознания. Мышление и язык не столько улавливают сходство, сколько создают его.

В метафорической технике много соблазнов, но опасность заключается в том, что клиент может буквально понимать то, что выражено в метафорической форме.

Н. Д. Арутюнова перечисляет такие свойства метафоры, как слияние в ней образа и смысла, контраст с обыденным названием или обозначением сущности предмета, категориальный сдвиг, актуализация случайных связей (ассоциаций, коннотативных значений и смыслов), несводимость к буквальному перефразированию, синтетичность и размытость, отсутствие или необязательность мотивации, апелляция к воображению или интуиции, а не к знанию, логике, выбор кратчайшего пути к сущности объекта [7]. Для процесса консультирования метафора – одно из средств структурирования опыта. Клиент, говоря о своей проблеме, описывает множество разрозненных впечатлений, чувств, фактов, оценок, выводов. Желание выразить сложность и многоаспектность жизненной ситуации превращает рассказ в бессвязную путаницу со множеством повторений. Метафора воспринимается как сложная во всем многообразии, но упорядоченная совокупность свойств, позволяющая клиенту структурировать свой опыт и с помощью переноса найти приемлемое для него решение проблемы.

Шаманы, древние философы, проповедники, учителя – все они интуитивно осознавали и применяли силу метафор. Начиная с аллегории о «пещере Платона», с «Дао – Дэ цзина», с проповедей Будды и Христа и заканчивая учением Дона Хуана, метафора выступала как средство изменения идей и воздействия на поведение.

В историях описаны реальные или выдуманные персонажи, которые сталкиваются с проблемами, для решения которых им необходимо использовать их индивидуальные резервы. Способ, при помощи которого герой решает свою проблему, может подсказать ее решение в реальной аналогичной ситуации клиента. При конструировании или выборе метафор обязательно учитывается заказ клиента, т. к. это делает метафору лично значимой и эффективным способом воздействия для развора-

чивания рефлексивного осмысления средств решения проблемы и поиска нового.

Н. Ф. Калина приводит пример работы с метафорой [7]. Клиентка пришла на консультацию с проблемой жизненного выбора: из двух дорог ей мужчин необходимо было выбрать одного. Долго и сбивчиво рассказывала она о своих отношениях, описывала их внешний вид, привычки. И проблема была обусловлена хаотичностью ее восприятия. Психолог предложила ей метафору (автомобиль), и с помощью такого образного сравнения клиентка смогла четко сформулировать свои трудности.

Психолог: Попробуйте рассказать о них, как если бы это были машины двух разных марок.

Клиент: О, первый – это красивая спортивная машина, новая, дорогая, элегантная. Ею легко управлять, она хорошо слушается руля, можно мчаться на большой скорости. В салоне – современный роскошный дизайн. Одним словом, мечта. Но у меня никогда не будет такого автомобиля, он чужой.

Психолог: А, второй?

Клиент: Это добротный пикап, что ли. Отечественный, не иномарка. Надежный, вместительный, удобный. Но шика в нем никакого. Я хорошо представляю, что у меня может быть такая машина. Конечно, это лучше, чем ходить пешком. Да... не стоит тешить себя иллюзиями, что ворованная иномарка – действительно моя.

Часто метафора облегчает самораскрытие и общение на символическом уровне.

Приведем пример.

Психолог: Вы произнесли слово «беспомощность». Вы можете представить себе, как она выглядит?

Клиент: О какой странной вещи вы меня спрашиваете, но я попытаюсь ответить. Ну, это действительно странно, я вполне представляю себе латунный подсвечник. В нем нет свечи, он выглядит так, как будто его сто лет не чистили.

Психолог: Может быть подсвечник – это вы, и что-то внутри вас заброшено.

Клиентка: Может быть (задумчиво).

Психолог: Интересно, как, по вашему ощущению, подсвечник связан с вашей самооценкой и ощущением того, что вы бесполезны и беспомощны.

Метафора помогает клиенту утвердиться в вариантах желаемого будущего. Н. Ф. Калина приводит пример, как решение, найденное на метафорическом уровне, входит в систему личностных смыслов клиента.

Психолог: Итак, вы избрали «Историю о девушке, которая притянула корабль за нить». Думаю, что это не случайно и ваше бессознательное откликнулось и помогло сделать выбор. Слушайте историю.

Жил в Ирландии человек, которого звали Браном. Наскучило ему однажды хозяйничать у себя в усадьбе, и он купил корабль и решил отправиться в плавание. С собой он взял десятерых спутников, а корабль его звался Эллиди – «Конь ветра». В плавании Бран видел много чудес, но всего чудесней был остров, на который выбросило их корабль после шторма. Были на этом острове луга и прекрасный дворец. Они пошли ко дворцу, оттуда вышла прекрасная девушка в сопровождении десяти подруг. Девушка взяла Брана за руку и ввела в пиршественный зал, где уже стояли накрытые столы и убранные ложа. Десять дней они наслаждались беззаботной жизнью на этом острове, а потом Бран сказал, что надо плыть дальше. С неохотой взошли спутники Брана на корабль, и тут появилась девушка, хозяйка дворца. Она бросила Брану какой-то предмет, тот поймал его – это оказался клубок ниток. Клубок словно приклеился к ладони Брана, а девушка потянула за коней нити, который был у нее в руке, и корабль ткнулся в берег. Как не гребли матросы, корабль все не мог отчалить от берега. Что было дальше?

Клиент: Бран схватил меч и разрубил нить, после этого корабль смог отплыть от берега. Но тут поднялась сильная буря, корабль так и швыряло о скалы. В конце концов корабль разбило и Брана выбросило на берег. Очнувшись, Бран увидел, что клубок у него багрового цвета.

Психолог: Что же это за клубок?

Клиент: Это злое колдовство той женщины, она хотела погубить Брана.

Психолог: За что?

Клиент: Ну, за то, что он уплыл с острова. Она была злой колдуньей и не хотела его отпускать.

Психолог: Ей было грустно, что Бран покинул ее?

Клиент: Ну да, она хотела отомстить.

Психолог: Она хотела его вернуть? Может быть она его полюбила?

Клиент: Ей было одиноко на острове.

Психолог: Все, кто приезжал, подобно Брану, жили там некоторое время, а потом бросали ее. Она озлобилась и стала злой колдуньей.

Клиент: Интересно, как вы это повернули. Колдунья уже не злая, а несчастная. Даже помочь ей хочется.

Психолог: Как же это можно сделать?

Приведенные примеры демонстрируют продуктивный методический прием работы с метафорой, состоящий в использовании образов и терапевтических историй. Специально подобранные истории или образы позволяют придать взаимодействию системный характер. Эффективная консультация избыточна по сравнению с запросом. Умело сконструированная метафора не только схватывает суть проблемы, но и оказывает организующее воздействие на систему личностных смыслов и ценностных ориентаций клиента. В рамках рефлексивного консультирования широко и во многих случаях применяются метафоры.

Невербальный язык.

Невербальный язык выражает эмоциональное отношение и неосознаваемые клиентом его собственные состояния. Интерпретация невербального языка обязательно разворачивается в контексте ситуации. Приведем некоторые основания, характерные для невербального языка.

На этом языке человек не умеет лгать. Есть некоторые различия между женщинами и мужчинами. Ложность женщин труднее распознать по сравнению с мужчинами. В большинстве случаев, в силу своих психологических особенностей женщины верят в то, что они говорят, т. к. уме-

ют жить своими фантазиями и желаниями, выдавая их за реальность, действительность. Глаза же скрывать истинные переживания не умеют.

Язык глаз является самым искренним и истинным. Один из героев романа М. А. Булгакова «Мастер и Маргарита» [14] – Никанор Никанорович говорил: «Ведь сколько раз я говорил вам, что ваша ошибка заключается в том, что вы недооцениваете значение человеческих глаз. Поймите, что язык может скрывать истину, а глаза – никогда! Вам задают внезапный вопрос, вы даже не вздрагиваете, в одну секунду вы овладеете собой и знаете, что нужно сказать, чтобы укрыть истину, и весьма убедительно говорите, и ни одна складка на вашем лице не шевельнется, но увы, встревоженная вопросом истина со дна души на мгновение прыгнет в глаза, и все кончено. Она замечена, а вы, пойманы!».

Движения рук, ног, тела в целом, повороты, походка, посадка, объем, цвет и другое, то что называется в психологии языком тела, относится к невербальному языку, всем своим телом и движением клиент что-то хочет передать миру, и во время консультации, психологу. Тело – это тот же самый текст, не высказанный.

А. Пиз [91] и вслед за ним Л. Кроль [82] совершили попытку подробного и полного описания языка тела.

Парадоксально отношение между вербальным и невербальным языками. То, что утаил для себя клиент – психологу сказало тело, то что сказал клиент, психологу не высказало тело и редкий случай на консультации, когда речь и тело танцуют в унисон.

Согласованность вербальных и невербальных компонентов поведения была названа К. Роджерсом [98] – конгруэнтностью, а рассогласованность – инконгруэнтностью. Конгруэнтная личность – личность гармонически развивающаяся, а инконгруэнтная, переживающая внутриличностные проблемы.

2. Методы присоединения.

Данные методы действуют эффективно для установления и развития общения, формирования общего пространства эмоционального принятия, эмоциональной включенности, снятия тревожности, критичности, напря-

женности. Человек быстро идет на самораскрытие и другой представляется ему самым близким, чутким, душевным человеком, поддерживающим и подтверждающим его воззрения.

У каждого человека навыки присоединения вырабатываются с детства и меняются в течение жизни. Чаще всего эти навыки используются бессознательно, когда человек сопереживает или считает, что должен сопереживать.

Психолог знает об этих навыках и умеет управлять ими только в гуманных целях – установления контакта для выявления проблемы и работы с переживанием ее. И не использует техники присоединения, если клиент не «впускает в свое личное пространство» при установлении контакта.

Психолог очень осторожно, в целях не навредить, сохраняя индивидуальность клиента, управляет контактом, используя присоединение. И обязательно помнит, что под воздействием состояния присоединения, клиент может рассказать и ту информацию, о которой не хотел бы говорить, а после консультации об этом пожалеть. Под воздействием этого состояния клиент может попасть в эмоциональную, душевную, личностную зависимость от психолога (что используют манипуляторы, легко управляя другими, и при этом они самые душевные и заботливые люди, им доверяют). Во время манипулирования сопереживание используется для оказания влияния и управляющего воздействия в целях удовлетворения собственных интересов за счет интересов другого человека.

В своей работе «Психология влияния» Роберт Чалдини [127] подробно описал манипуляторские возможности присоединения. Манипулятор распознается не только по использованию данных методов, но самое главное, по той агрессивной реакции, которую он обрушивает на человека, обязательно косвенно и через посредников, если ему не удалось данными методами установить контакт, означающий для него влияние, а соответственно и контроль. Многие клиенты в жизненных установках, в которых значим контроль (психоастенический тип), охотно идут на присоединение с психологом с целью подтверждения правильности своей жиз-

ни (скрытая инфантильная установка). Психолог должен учитывать, отслеживать, предотвращать появление и развитие данных факторов.

Присоединение чаще всего происходит с помощью отзеркаливания как невербального способа выражения принятия и согласия:

- физическое отзеркаливание: положение тела, жесты рук, выражение лица, дыхание, движения ног, движения глаз;
- голосовое/словесное отзеркаливание: скорость речи, громкость голоса, тон голоса, часто употребляемые слова, предикаты.

Незеркальное (перекрестное) присоединение: движение рук к дыханию клиента, темп речи к дыханию клиента и т. д.

3. Методы взаимодействия – рефлексивные методы, т. е. методы, с помощью которых психолог организует у клиента развитие рефлексивных процессов:

- интерпретация – новое видение ситуации на основе теории или личного опыта психолога, способствует изменению поведения и настроения;
- совет – пожелание, идеи о том, как действовать или думать, психолог дает полезную информацию. Правильное применение совета приносит пользу клиенту, неправильное – наносит вред. К совету как приему психологу необходимо относиться осторожно;
- самораскрытие – психолог делится личным опытом и переживаниями либо разделяет переживания клиента;
- обратная связь – дает возможность клиенту понять, как его воспринимает психолог на основе конкретных данных;
- логическая последовательность (структурирование) – психолог объясняет клиенту логическую последовательность его мышления и поведения;
- воздействующее резюме – часто используется в конце беседы, чтобы обобщить суждения клиента;
- открытые вопросы – вопросы, требующие развернутого ответа (как? почему? зачем? когда?), направлены на выяснение значимых условий событий и переживаний;

– закрытые вопросы – требующие однозначного ответа «да» или «нет», они содержат частицу «ли»;

– пересказ – повторение сущности слов клиента, используется повторение ключевых слов, с его помощью повышают активность обсуждения, показывают уровень понимания;

– отражение чувств – отражаются переживаемые чувства клиента, проясняется эмоциональный контекст основных фактов, оказывается помощь в выражении чувств;

– резюме (обобщение) – в сжатом виде повторяются факты и чувства клиента, полезно использовать периодически во время консультации, т. к. это указывает на направление беседы;

– фокус-анализ – помогает пониманию проблемы во всей ее многогранности (фокус на проблеме, личности, переживаемых чувствах, на себе, на других, действиях);

– рефлексивное слушание – слушание, направленное на понимание, осуществляемое с помощью вопросов и концентрации внимания на невербальном поведении;

– молчание – «держать паузу» – позволяет активизировать клиента, вынуждает его заполнить пространство, взять на себя инициативу.

4. Методы воздействия (директивы):

– конкретное пожелание – ясно указывает на желаемое для психолога действие «Я предлагаю вам сделать следующее...»;

– парадоксальная ситуация – указывает на гипервыраженность действия «Продолжайте делать то, что вы делаете. Повторите еще раз»;

– фантазии – психолог дает указания о представлении «Представьте себе...»;

– гештальт-метод «горячего кресла» – «Говорите со своими родителями, они сидят в этом кресле, а затем пересядьте в это кресло и ответьте за них»;

– свободная ассоциация – «Запомните это чувство и расскажите о связанных с ним ассоциациях из вашего детства»;

- гештальт-невербальное поведение – «Я заметила, что одна ваша рука сжата, а другая раскрыта. Пусть одна рука поговорит с другой»;
- переоценка – «Вспомните негативные чувства и мысли, негативное переживание и найдите в нем что-нибудь положительное, сконцентрируйтесь на этом»;
- релаксация – «Закройте глаза и плывите...»;
- языковые замены – Замените «хотелось бы» на «хочу», «нельзя» на «желательно» и т. п. любые словесные изменения;
- принятие чувств, «эмоционального потока» – «Вернитесь к переживаемому чувству, оставайтесь с ним, примите его полностью»;
- медитация – «Чувствуйте себя спокойно, сфокусируйте внимание на одной точке, следите за дыханием, пусть уйдут все мысли»;
- обучение – домашняя работа – «Делайте эти упражнения дома и на следующей встрече расскажете о результатах»;

5. Метод кристаллизации проблем (В. В. Макаров) [76].

В данном методе используются перечисленные техники. Применяя данный метод, необходимо работать в пределах возможностей личностного роста, точнее на его пределе.

- упрощение проблемы – побуждение клиента максимально просто взглянуть на проблему, отказаться от всего необязательного для данной проблемы, позволяет выделить ядро проблемы;
- отделение проблемы от личности – доведение проблемы до абсурда, когда удается показать проблему как нелепую, смешную и вызвать смех, шутки клиента в адрес своей проблемы, позволяет снизить остроту переживания;
- доведение проблемы до ее завершения – проблема проигрывается в воображении клиента, создаваемые ситуации доводятся до конца. Проигрывая в воображении различные варианты решения проблемы по несколько раз, клиент иногда убеждается в том, что его страхи значительно преувеличивают саму проблему, которая не представляется столь значимой;
- сведение проблем к внутриличностным – клиенты свою неуспешность связывают с внешними обстоятельствами (другие меня не любят,

другие меня не понимают или другие меня так любят, что я не могу оставить их и т. д.). Это позволяет им перекладывать ответственность с себя и оставаться пассивными в решении проблемы. Перевод проблемы во внутриличностную приводит к активности и принятию ответственности, но бывают случаи, когда клиент начинает активно отторгать данную проблему, сопротивляясь тому, чтобы она рассматривалась как внутриличностная. Тем самым проблема подвергается определенной динамике;

– приостановление и разрушение апперцепции. Клиенты постоянно действуют согласно прежнему опыту, часто бездумно, по шаблону. Чем лучше обучаемость человека, тем быстрее образуются шаблоны поведения. Приостановление апперцепции позволяет лучше видеть, слышать, чувствовать актуальное событие;

– работа с амбивалентностью. Все психические состояния, эмоции, желания амбивалентны, хотя бы в зачаточном состоянии содержат свою противоположность. Так в переживаниях любви всегда можно обнаружить следы ненависти, в торжестве – разочарование и т. п. Активация противоположного психического состояния, чувства, эмоции, желания во время консультации приводит к динамике проблемы вплоть до ее разрешения.

6. Методы, способствующие активизации сознания.

– навязчивое повторение – психолог просит клиента рассказать о своей проблеме вновь и вновь при каждой встрече или на одной два-три раза;

– конфронтация – показ, разъяснение клиенту тех его действий, желаний, чувств, опасений, которые он до сих пор не мог выделить;

– перенос в действительность – побуждение к тому, чтобы клиент использовал на практике в общении с другими людьми новое понимание и новые навыки;

– вызов противоречия между элементами «Я» – показ клиенту существующих в нем противоречащих друг другу элементов в одно и то же время – силы-слабости, зрелости-детскости, чувство вины и уверенности в себе, представления о себе как о человеке, не представляющем ценности

и заносчивости. Психолог побуждает к внутреннему диалогу противоречащих элементов;

– расщепление – принятие в ситуации «хорошего» и «плохого» безоценочно, их примирение и на этой основе формирование более реалистического мировосприятия;

– отреагирование – психолог побуждает клиента проявить свои внутренние конфликты и чувства преимущественно драматическим образом, вместо их осознания и выражения словами;

– установление границ – психолог напоминает о четком структурировании взаимодействия, это особенно часто используется для клиентов с навязчивыми состояниями и навязчивым поведением;

– работа со снами, образами, символами, мечтами: психолог побуждает клиента быть смелым и противостоять образам, которые порождают тревогу; превращение пугающего объекта в нечто приемлемое, появление нового объекта часто показывает значительный личностный рост; поиск способов договориться с объектом напряжения; использование магической жидкости – реки, за которой следит клиент и обнаруживает свои блокировки; использование изнурения и убийства образа.

7. Методы изменения мышления и установок:

– «автоматические мысли» – «самосбывающиеся пророчества», мешающие успешности действия, психолог просит их записать и далее проводит вместе с клиентом их эмпирический, логический и прагматический анализ;

– изменение установки – показ ее неадекватности, остроумная формулировка, высвечивание парадоксальности позволяет сформировать новую и проверить ее на практике;

– работа с иррациональными идеями – «Откуда вы знаете, что это правильно?», «Что вы можете предпринять для проверки?», «Какие доказательства убедят вас в том, что правильна противоположная точка зрения?».

8. Методы изменения поведения:

– научение посредством достижения успеха, использование одобрения и влияния переживания успеха;

– десенсибилизация – конфронтация клиента со страхом, поддерживающим неэффективное поведение клиента.

9. Методы активизации переживаний и выражения чувств:

– вербализация эмоциональных переживаний – открытые позволения в выражении чувств;

– конфронтация – побуждение к более четкому экспрессивному выражению чувств;

– «выдержка» – предлагается клиенту задержаться на мимолетном смутном чувстве;

– переживание прошлого и будущего в настоящем – побуждение клиента к значимым переживаниям прошлого и будущего сейчас в настоящем, если они имеют значение для решения проблемы;

– индентификация – психолог просит клиента отождествить себя с каким-либо чувством или с одним из его аспектов, а затем описать себя в этом состоянии индентификации. Клиент проецирует часть собственного опыта и восприятия как бы во вне себя, в результате видит проецируемое уже не принадлежащим более себе.

10. Методы релаксации, снятия мышечного напряжения:

– аутогенная тренировка;

– метод мышечной релаксации Джекобсона;

– визуализация.

Многие методы перекликаются между собой, хотя их функциональное назначение не меняется, важно, как применить, в каком контексте и в каких целях.

Все эти методы работают с предметной областью проблемы, но их также успешно можно применить для работы с рефлексивным содержанием, т. е. над проблемным, тем, которое и создает проблему из реальности.

Задача психолога в рефлексивном консультировании выслушать описание проблемы клиента и перевести его восприятие в рефлексивную плоскость и именно рефлексивное содержание рассмотреть, как проблему, применяя перечисленные методы, могущие дать клиенту углубленное понимание того, что его волновало.

Мы разработали методы для применения их в рефлексивном психологическом консультировании, собственно рефлексивные методы, методы, характерные и применяемые в настоящее время только в данном виде консультирования.

Это не означает, что эти методы не могут быть заимствованы другими направлениями консультирования, которые могут создаваться в будущем, а также применяться современными психологами в соответствии с выстроенной ими индивидуальной профессиональной методологией консультирования.

Некоторые приемы в рефлексивных методах заимствованы нами из практики рефлексии в других подходах, таких как СМД-методология и организационно-деятельностные игры, например, позиционный анализ и работа с текстом. Заимствованные приемы адаптированы под задачи рефлексивного психологического консультирования, под его предметность, и в связи с этим приобрели новое содержание и новое практическое применение. К заимствованному материалу мы относим притчи, кейсы и практику работы с образами. Этот материал адаптирован, трансформирован и является самостоятельным приемом в консультации.

Все рефлексивные методы и приемы, применяемые в консультации, имеют диалектическое содержание и выполняют диалектические развивающие функции.

Три метода: метод прогрессивной рефлексии, метод работы с фокусом рефлексии, метод багуа, метод имагинально-рефлексивного ресурса (МИРР) являются собственными методами рефлексивного психологического консультирования.

Глава 2

МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ РЕФЛЕКСИИ В РЕФЛЕКСИВНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Не так много людей, которые получают истину, полную и удивительную, в мгновенном озарении. Большинство добывают ее куском за куском, в последовательном развитии, по клеточкам, как бы составляя сложную мозаику.

Анаис Нин

Все вещи возвращаются, и мы вместе с ними... мир как круговорот, который бесконечное число раз уже повторился и который ведет эту свою игру до бесконечности.

Фридрих Ницше

К базовым методам рефлексивного психологического консультирования относится метод прогрессивной рефлексии. Метод прогрессивной рефлексии направлен на саморазвитие как клиента, так и психолога состоит из разных приемов, задающих децентрацию и обнаружение ресурса.

2.1. Общее представление о методе прогрессивной рефлексии

Дав название методу – «прогрессивная рефлексия», мы тем самым обозначили, что должна существовать и регрессивная рефлексия. По нашему мнению, регрессивная рефлексия существует, и она лишена раскрытия ресурса клиентом, хотя децентрация ей присуща. Клиент, осуществляя регрессивную рефлексия, как бы «ходит по кругу», эффективность его осознаний для решения проблемной ситуации в целом сводится к нулю, а то вовсе может привести к разрушению личности без ее последующего собирания в целостность и грозить переживанием суицидальных состояний и попыток.

Метод – это определенная совокупность приемов. Приемы, входящие в метод прогрессивной рефлексии упорядочены по этапам рефлексивного консультирования. Данная упорядоченность определяется целью данного метода и содержанием психической реальности, с которой этот

метод работает. Цель данного метода заключается в развитии рефлексивных процессов, с помощью которых клиент овладевает децентрацией, выбором, поиском ресурса, принятием решения и принятием ответственности на себя за свою проблему и за ее решение.

Мы выделили три этапа в проведении консультации при применении метода прогрессивной рефлексии:

1-й этап – ретроспективная рефлексия – представление о проблеме, осмысление представления;

2-й этап – интроспективная рефлексия – развертывание поисков решения, осмысление вариантов решения;

3-й этап – проспективная рефлексия – построение программы действия, осмысление ее адекватности.

Метод прогрессивной рефлексии связан с усложнением материала рефлексии и изменением глубины понимания насущной реальности (рис. 1). Клиент в ходе каждого этапа овладевает личностной, деятельностной, понимающей рефлексией и рефлексией над рефлексией, т. е. осознающей рефлексией.

Процесс прогрессивной рефлексии представлен на рисунке. В рефлексии проходят следующие процессы: понимание, интерпретация, постановка задачи, выделение условий, поиск и принятие решения, осуществление проверки решения.

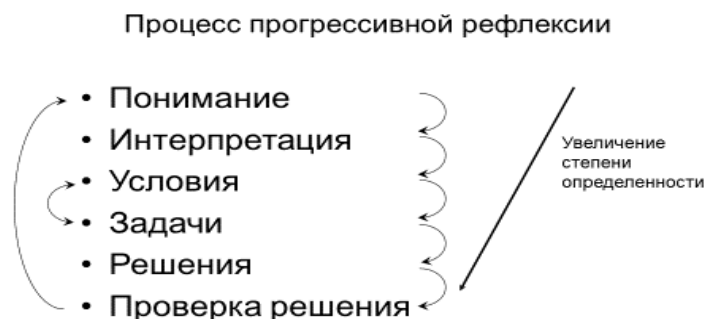


Рис. 1. Прогрессивная рефлексия

Указанный процесс, имеющий такой сложный состав, разворачивается в онтологии единства сознания, мышления, деятельности, личности, коммуникации, распространяясь на все сферы жизнедеятельности человека.

На рисунке представлена онтология прогрессивной рефлексии. Именно опыт, а не переживания, состояния, воспоминания подлежат рефлексии, как это делается в многих других направлениях психологического консультирования.

Онтология прогрессивной рефлексии



Рис. 2. Онтология прогрессивной рефлексии

В процессе работы, в которой применяются разные виды рефлексии, происходит расширение, углубление и накопления знаний, другими словами растет уровень новых знаний, умений, навыков. Старые знания уходят на задний план, а новых осознанных знаний становится все больше и больше. Переход от одного этапа консультирования к другому характеризуется изменением сознания, появлением новых смыслов и значений, вследствие чего человек начинает по-новому смотреть на жизненную ситуацию, обретает опыт способа перехода на новое видение ситуации и опыт самого видения по-новому.

К приемам данного метода относятся:

– рефлексивное слушание и вопрошание: улавливание в тексте клиента «разрывов» и задавание вопросов, направленных на осознание, резюмирование, обратную связь, интерпретацию;

– управляемая децентрация – фиксации проблемной ситуации в которой клиент должен уметь занимать разные позиции и осуществить свой выбор. К управляемой децентрации относится позиционный анализ.

– рефлексивное самоопределение, когда клиент осознано принимает ответственность на себя за поступки и решения, определяет себя в системе ценностных координат.

Рассмотрим указанные приемы подробнее.

2.2. Рефлексивное слушание и вопрошание

1. Внимательное слушание текста клиента, обнаружение «разрывов» в тексте. «Разрыв» в тексте – это несогласованности между переживаниями клиента, между желаниями, между оценками, между интерпретациями, между переживанием и оценкой, желанием и интерпретацией, желанием и оценкой, оценкой и интерпретацией, переживанием и желанием, переживанием и интерпретацией. На основе выделенного «разрыва» психолог задает вопросы, задающие рефлексивную ситуацию для клиента.

2. Рефлексивное вопрошание занимает особое место. Психологу важно научиться правильно задавать вопрос.

Рассмотрим простое сравнение вопросов на примере с мячом, приведенное в работе Джона Уитмор «Коучинг высокой эффективности (2005) [122]. Вопросы: «Ты смотришь на мяч?» и «Ты почему не смотришь на мяч?» имеют низкую эффективность. Вопросы: «В какую сторону закручен мяч, когда летит на тебя?», «На каком расстоянии он сейчас пролетел над сеткой?», «После отскока он крутится быстрее или медленнее?», «На сколько далеко мяч находится от соперника, когда ты уже видишь, в какую сторону он закручен?» другого порядка и обладают большей эффективностью.

Д. Уитмор проанализировал преимущества таких вопросов. К преимуществам относятся: вынуждение игрока следить за мечом; для правильного ответа необходима максимальная концентрация, обеспечивающая высшее качество входящей информации; содержит описание, а не осуждение, что не дает впасть с самокритику или нанести ущерб своему самолюбию; выделяет преимущество обратной связи. Такие вопросы концентрируют внимание и вносят ясность.

При ответах на эти вопросы полученная информация должна мало интересовать психолога, она лишь дает возможность задать следующий вопрос и контролировать, в том ли направлении движется клиент, соответствует ли это направлению целям консультирования. Большинство направлений психологического консультирования ограничиваются вопросами второго порядка.

Нам же необходимы вопросы третьего порядка – рефлексивные вопросы. Эти вопросы: «Если бы знал ответ, что бы ты сказал?», «Какими критериями ты пользуешься?», «Что для тебя в этом самое трудное и как преодолеть?», «Что бы ты посоветовал другому, окажись он на твоём месте?», «Представь себе диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь. Что он скажет тебе?», «В чем ты выиграешь (проиграешь), если скажешь (сделаешь)?», «Если бы так сказал (поступил) кто-то другой, что бы ты почувствовал (подумал, сделал)?» создают ситуацию, в которой клиент вынужден осознавать причины, ход и перспективы развития, занимать разные позиции для более целостного видения ситуации. Этими вопросами задается ретроспективный, интроспективный, проспективный виды рефлексии.

Вопросы четвертого порядка направлены на организацию рефлексии рефлексией. «Каким образом ты определил, что именно так лучше сказать (поступить)?», «Как ты выделял критерии, которыми ты пользуешься?», «Как ты определил последствия действия?», «Каким образом ты решил, что другой именно это сказал бы (сделал бы)?», «Как ты определил, что именно от этого ты выиграешь (проиграешь)?» и другие вопросы направлены на выделение способов получения, точнее извлечения ответов на во-

просы третьего порядка. При ответах на вопросы четвертого порядка клиент выходит на мировоззренческие основы, осознает свои убеждения и ценности. Эти вопросы актуализируют все виды рефлексии: личностную (феноменологическая), интеллектуальную, экзистенциальную, коммуникативную, совершаемые логическими, эвристическими, семиотическими, эмоционально-волевыми и социально-психологическими средствами.

В рефлексивном вопрошании есть две плоскости: предметная и рефлексивная, в качестве рефлексии над рефлексией.

Рефлексивное вопрошание имеет свою последовательность – переход от предметной плоской к рефлексивной. Мы выделили этапы работы с каждой составляющей.

Этапы работы с предметным содержанием:

1. Фиксирование эмоциональных отношений к проблеме.
2. Фиксирование личностных и межличностных содержаний проблемы.
3. Фиксирование отработанных клиентом средств решения проблемы.

Этапы работы с рефлексивным содержанием:

1. Реконструкция и анализ причинно-следственных связей.
2. Реконструкция и анализ эффективности средств решения проблемы.
3. Реконструкция актуальных состояний взаимодействия с психологом по решению проблемы.
4. Формирование содержания актуальных средств решения проблемы, анализ эффективности на основе прогностической рефлексии.

5. Рефлексия второго порядка (рефлексия средств рефлексирования), то, каким образом мы работали на предыдущих этапах.

6. Переход в новую предметную плоскость.

Этапы работы с новым предметным содержанием:

1. Фиксация выбора и принятия решения.
2. Моделирование реализации решения.

Рефлексивная плоскость направлена на анализ предметной составляющей и содержит материал, отвечающий на вопросы, посредством чего происходит осознание скрытого смысла и расширение временного контекста прошлого, настоящего, будущего. Подобный анализ изменяет кар-

тину мира, наполняя ее новыми образами и смыслами. Поэтому целью психолога в процессе психологического консультирования при использовании метода прогрессивной рефлексии является научение клиента вхождению в рефлексивную плоскость, что, несомненно, будет являться для него новым этапом развития. Выходя на уровень обобщения своей жизни, человек занимает позицию над ней и овладевает видением себя и своей проблемы как бы со стороны, понимает ее причинно-следственные связи, соотносит различные ее аспекты между собой, простаивает мысленно ход решения, берет на себя ответственность за свои проблемы и решает их сам.

Метод прогрессивной рефлексии помогает клиенту выйти из инфантильной позиции и раскрывает его внутренние резервы в решении данной проблемы.

Важной особенностью метода прогрессивной рефлексии является научение клиента децентрации, посредством чего клиент может выходить в другую позицию и через это овладевать позицией психолога по отношению к самому себе – сам задает себе вопросы и, отвечая на них, расширяет уровень своего осознания проблемы, что позволяет наиболее полно ее охватить. За счет этого знание своей проблемы становится не фрагментарным, а целостным.

Таким образом, результатом перехода от предметного к рефлексивному уровню является интеллектуальное новообразование в виде открываемых клиентом новых знаний о проблеме и способах ее решения, а также личностные новообразования в виде изменения изначально занимаемой им позиции по отношению к своей проблеме.

Для того чтобы вывести человека на уровень интеллектуальных новообразований, т. е. создание нового, нужен стимул. Этим стимулом, как считает И. Н. Семенов [104], может быть неразрешимое задание, которое служит объективным условием актуализации защитных механизмов, проявляющихся в различных формах поведения, всегда завершающегося «личностным уходом» от выполнения задания. В консультировании стимулом является неразрешенность проблемы, актуализирующая «уход»

клиента от ее решения. Кажущаяся неразрешимость проблемы блокирует важность позитивного, развивающего личность преодоления внутреннего конфликта между желанием разрешить так, как хочется (на деле это деструктивное разрешение), и так, как надо (конструктивное разрешение). «Хочется» и «надо» в виде представлений и знаний есть внутри клиента, в его личности. Рефлексивное вопрошание направлено на согласование противоречия между ними.

В рефлексивных вопросах обязательно в неявном виде содержится конфликтообразующий материал и в явном виде возможность разрешения. С помощью ответов на вопросы осуществляется редуцирование проблемного, неразрешимого материала ко все более разрешимому.

В рефлексивное вопрошание входит решение кейсов.

Применение кейсов имеет несколько вариантов:

1. Психолог для конкретной проблемы клиента разрабатывает кейсы, в которых отражен проблемный материал клиента и есть наводящие средства, способствующие его разрешению.

2. Психолог может дать задание клиенту самостоятельно разработать кейс для других людей, у которых подобная проблема, чтобы они могли, решая этот кейс, найти решение своей проблемы. Для решения этой же задачи можно применить задание написания сказки, юмористического рассказа, сценария фильма и т.д. Главное осуществить переход от частного к всеобщему, и уже с позиции всеобщего искать по выбранным критериям правильный ответ на вопрос, в который переформулирована проблема клиента.

3. Психолог и клиент могут работать с имеющимся в культуре кейсом. При работе с такими кейсами важно подобрать кейс не на волнующую ситуацию клиента, а как бы находящуюся рядом с ней. Ни в коем случае кейс не должен напрямую давать клиенту в руки правильный ответ на волнующий вопрос. Клиент должен пройти путь и научиться. Научиться сам у себя, поэтому на свой волнующий вопрос он создает свой кейс, расширяя свое сознание, свою рефлексивность и осуществляя самостоятельно выбор своего, ему присущего для его желаемого будущего решения.

Мы предлагаем кейсы из психологической игры «Кокология» японского автора Исаму Сайто [188]. Японское слово кокоро означает сознание, дух, душа, ощущение. Греческое «логия» – изучение. В этой игре даны кейс и интерпретация возможного решения в виде вопросов автора, задающих самопознание клиента.

Работа клиента с кейсами игры «Кокология».

Шаг 1. Выполнение задания кейса и прочтение обоснования. Идентификация условий кейса с условиями проблемы клиента. Нахождение решения кейса. Первичная фрагментарная, узконаправленная на выполнение задания рефлексия. На этом, в большинстве случаев, работа с кейсами в рамках других направлений психологического консультирования, останавливается.

Шаг 2. Клиенту предлагается реконструировать движение мысли автора. Каким образом выбрана для описания эта ситуация? По каким критериям можно решить, что она оптимальна, типична и легка в восприятии? Что автор хотел сделать, выбирая именно такую ситуацию? На основании чего автор выделил именно такую интерпретацию ответов в задании? Объясните связь каждого предлагаемого ответа на задание с его пояснением от автора. Как бы вы объяснили каждый выбор?

Шаг 3. Субъективация. Присвоение клиентом себе способа, раскрытого на шаге 2. Задание: напишите кейс на ваш волнующий вопрос так, чтобы это походило на данный образец (шаг 1) и вы могли его дать в виде выполнения задания другим, потому что оно вмещает в себя возможные случаи у многих людей.

Шаг 4. Объективация. Психолог и клиент анализируют выполнение задания клиентом по тем же вопросам, что на шаге 2. Важно, чтобы клиент воспроизвел свой способ понимания людей. Проработал свои критерии восприятия и интерпретации мира, его многообразия.

Шаг 5. Субъективация. Психолог спрашивает клиента: «Вы уже нашли правильное решение своего вопроса, с которым пришли на консультацию?», в большинстве случаев клиент отвечает положительно. В противном случае, психолог спрашивает: «Что осталось в вашем вопро-

се не разрешенным?». Психолог намеренно не говорит слово «проблема» в данном виде психологического консультирования для того, чтобы убрать бессознательное состояние неразрешенности и перевести в сознательное состояние последовательного решения. Связка «вопрос – ответ» закреплена с детства в качестве позитивной, на вопрос есть ответ, значит с тем, чем пришел клиент на консультацию, есть правильные решения.

Шаг 6. Проектирование. Клиент нашел для себя решение, но требуется воплощение его в жизни. Психолог помогает клиенту выстроить проект реализации решения. Это выделение страхов, рисков и ресурсов. Клиент осваивает новые позиции через идентификацию.

Шаг 7. Поддержка и коррекция реализации. Это работа по результатам в процессе самоизменения клиента.

В кейсах психологической игры «Коккология» с простой формулировкой типичной ситуации дано психологическое обоснование не в виде интерпретации, а в виде вопросов, задающих не только ситуацию понимания своего выбора клиентом в решении кейса, но и его самоопределения по отношению к себе не через самооценку, а через самопонимание и самоидентификацию. Опираясь на вопросы – интерпретации кейса, психолог задает множественность идентификаций с помощью разных смен позиций клиента: то он выполняющий кейс, то он разработчик, то методолог, то психолог себе и другим.

Идентификация клиента с разработчиком кейса позволяет окультурировать эти позиции и выйти на методический уровень психологического практического знания – разработать кейс по подобию и обосновать его с позиции полезности для большинства людей, позволяет усвоить культурные нормы интерпретации текста и умения задавать вопросы.

Идентификация себя с «Другим», выполняющим кейс, разработанный клиентом по подобию, способствует осуществлению децентрации, что облегчает объективацию задания кейса и его решения.

Идентификация клиента с человеком, воплотившим решение кейса в свою жизнь, создает «протяжку в будущее» и помогает клиенту увидеть узкие места в своем решении, недостаточность или избыточность усилий.

Идентификация клиента со значимыми людьми так или иначе задействованных в пространстве клиента при решении его проблемы раскрывает клиенту понимание «Другого» и срывает маски оппозиционности, развивая умение согласования и сотрудничества.

Идентификация отличается от позиции тем, что для того, чтобы занять позицию, необходимо овладеть ее культурными нормами и средствами, а для идентификации достаточным является иметь представление, во многом основанное на опыте и эмпирических случаях клиента. Осваивая и расширяя собственную идентификацию, клиент постепенно осваивает культурные нормы позиции.

Разные идентификации клиента и выделение с помощью них культурных норм позиций, создает условия для освоения позиций и осуществления самоопределения клиента в поле множественных идентичностей.

Таким образом, в рефлексивном психологическом консультировании проблема клиента является вспомогательным материалом для развития рефлексии клиента. Клиентом в рефлексии осваивается децентрация, идентификация и позиционность, развивается умение задавать правильно вопрос, так, чтобы вопрос выполнял развивающую функцию. Такой вопрос и развивающая интерпретация являются необходимым условием развития рефлексивного сознания и саморазвития личности.

2.3. Управляемая децентрация. Позиционный анализ

Децентрация – это понятие, обратное эгоцентризму. Эгоцентризм – это неспособность видеть ситуацию с точки зрения другого. Децентрация – это умение увидеть объект с точки зрения другого, это основа рефлексии. С момента появления децентрации можно смело говорить о зарождении рефлексии. Дети до 6 лет думают, что другие люди видят то же, что видят они сами (Ж. Пиаже).

Л. В. Кавун в своем диссертационном исследовании, проанализировав публикации, посвященные изучению явления децентрации (М. Вертгеймер, Л. С. Выготский, М. Дональдсон, С. В. Зайцев, М. Маратсос, Л. В. Мень-

шикова, В. А. Недоспасова, Л. Ф. Обухова, Т. И. Пашукова, А.-Н. Перре-Клермон, Ж. Пиаже, Н. Н. Поддьяков, Н. А. Славская, С. С. Степанов, Д. Флейвелл, Л. М. Фридман, М. Хьюз, Д. Элкин, Э. Эрикссон и др.), констатировала, что децентрация понимается как механизм преодоления эгоцентризма личности, заключающийся в изменении точки зрения, позиции субъекта в результате столкновения, сопоставления и интеграции ее с позициями, отличными от собственной [44].

Когнитивная децентрация позволяет человеку в проблемных, кризисных, конфликтных ситуациях «свое-чужое» и изменить свою познавательную позицию. Личностная децентрация напрямую связана с установкой воспринимать иные, отличные от собственной точки зрения, учитывать мнения, планы, точки зрения других людей и координировать их со своими собственными.

Источником децентрации выступает непосредственное или интериоризированное общение человека с другими людьми (Ж. Пиаже), в ходе которого происходит столкновение взглядов, мнений, позиций, намерений, то есть того, что побуждает к преобразованию смысла образов, понятий или представлений человека в его собственной когнитивной структуре, задающей ориентировку личности: познавательную перспективу и позицию.

Децентрация – это умение видеть ситуацию с разных перспектив и понимать, что все люди разные и то, что кажется правильным тебе, не всегда хорошо для другого.

Например, в фильме «Трасса 60», снятом Бобом Гейлом в 2002 году, отец дарит своему сыну красный кабриолет, и не потому, что это надо сыну, а потому, что любимый цвет отца – красный, и он знает, что сын не любит красный цвет. Это яркий пример утверждения себя перед другим, пример эгоцентризма. В конце фильма сын говорит: «Отец, как бы тебе понравилось, если бы я подарил тебе краски и холст, потому что я люблю рисовать?» Только тут отец понял, что такое эгоцентризм и самоутверждение.

Децентрация обучает смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, с учетом его опыта, его потребностей и особенностей личности.

Позиция – это взгляд на кого-либо или на что-либо, оценка кого-либо или чего-либо, точка зрения, отношение к чему-либо; действия, поведение, обусловленные этим отношением.

Управляемость с помощью децентрации дает позиционный анализ. Позиционный анализ есть управляющее действие в рефлексии и управляет рефлексией клиента.

Ключевой вопрос для каждого человека, как другой человек поведет себя в ситуации свободы выбора. Как и какое решение он примет в ситуации между двух альтернатив: хочу и надо? Выбранное решение закрепляется в личностной позиции и укрепляет социальные позиции, занимаемые клиентом.

Позиция – это результат развития личности и ее самоопределения. Зная чаще всего занимаемую позицию человеком в ситуации выбора, можно с большей достоверностью предположить какой выбор он сделает в будущей подобной ситуации. Пояснить, что такое позиция, легко на примере, когда человек является руководителем не потому, что занимает руководящую должность, а потому, что у него есть все необходимые качества и умения для осуществления руководства. Он выполняет функцию лидера, занимает позицию руководителя, но может не занимать (занимать) руководящей должности.

Позиция имеет закрепленный в социуме статус, общекультурные нормы, нормы деятельности, необходимый перечень умений и навыков. Она выполняет определенные функции в обществе. Для управления организацией можно выделить необходимый перечень позиций, например, руководитель, исполнитель, модератор, аналитик. Для работы человека с самим собой достаточно двух: «учитель» и «ученик». В настоящее время проводится много тренингов на раскрытие человеком своего внутреннего учителя, но, к сожалению, забывается, что у учителя должен быть ученик. «Учитель» и «ученик» – это предельная, самодостаточная позиционная модель саморазвития, закрепленная и воспроизводящаяся в культуре, ду-

ховной культуре схема: «Бог – учитель, все остальные его ученики». Каждый в жизни человек учитель и ученик в самом себе и по отношению с другими.

Позиции «методолог – стратег – тактик – исполнитель» тоже предельные и универсальные для осмысления любого акта бытия.

Каждая роль и позиция имеет свои культурные основания и средства. Клиент с помощью этого метода учится обнаруживать в себе эти основания и средства.

Благодаря взаимодействию ролей и позиций в исполняемых во внутреннем театре клиента, происходит преобразование внутренней жизни клиента, порождение новых смыслов и значений.

Каждая позиционная модель разрабатывается под конкретные задачи. В рамках рефлексивного консультирования применяется три способа работы с этой позиционной моделью.

Первый способ включает в себя два приема: это выделение позиционной модели личности клиента психологом – консультантом и самостоятельное распознавание своей модели личности клиентом в ходе взаимодействия с психологом – консультантом. Позиционная модель личности наглядно демонстрирует основные закономерности самоопределения человека относительно общества.

Второй способ – работа клиента с предлагаемой психологом позиционной моделью, отражающей типологические ситуации, в которых зарождаются и растут личностные составляющие, характерные для проблемных ситуаций, описанных в разработанной нами типологии проблем, а также имеется ресурс для их разрешения. С помощью данной модели решаются две задачи: обозначение проблемы и нахождение ресурса ее разрешения.

Третий способ касается актуального материала и хода взаимодействия психолога и клиента во время консультации. Психолог и клиент выделяют занимаемые позиции, обозначают то, чему обучились, и в ходе консультации обучаются друг у друга управлять занимаемыми позициями и занимать другие.

Умения учиться и обучать – это умения, необходимые не только в профессиональной деятельности. В любом виде деятельности, коммуникации, мыслительных действиях и осознании, человеку, для развития, необходимо уметь учиться, обретать опыт, учить других.

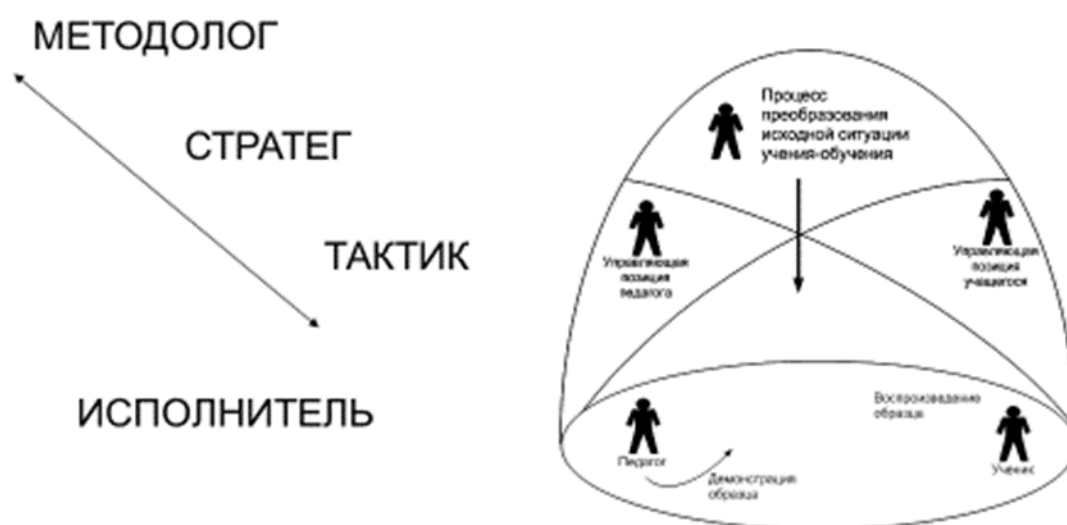


Рис. 3. Позиционный анализ

В позиционной модели (рис. 3) представлены позиции «учитель» – «ученик», их взаимодействие. Эта схема «учебной ситуации», которая существует во всем, где есть процесс приобретения новообразований в знании и опыте, мышлении, деятельности, сознании, будь то общение между друзьями, производственные отношения, взаимодействие детей и родителей, начальника и подчиненного, мужа и жены, разработана в рамках СМД-методологии, для применения ее в учебном процессе и фиксирует процесс появления новообразований в знании и опыте. «Учебная ситуация» есть элементарная единица процесса развития с фокуса позиционной структуры. Мы внесли в эту схему еще 4 подпозиции: методолог, стратег,

тактик, исполнитель для позиции «Учитель» и для позиции «Ученик», применили эту схему для рефлексивного психологического консультирования.

В позиции «учитель» клиент транслирует в социум усвоенные им социокультурные нормы, знания, способы взаимодействия. В позиции «ученика» клиент рассматривает в качестве «учителя» весь окружающий мир и овладевает способностью учиться, обретать опыт в любой жизненной ситуации и в любом взаимодействии. Клиент в позиции «учитель» учит самого себя и других, в позиции «ученик», учится у самого себя и других. Во взаимодействии этих двух позиций во внутреннем мире клиента происходит развитие, прирост нового знания, навыка, качества.

В каждой позиции есть свой набор позиций (подпозиций), раскрывающих более глубоко содержание основной позиции: «учитель – методолог», «учитель – стратег», «учитель – тактик», «учитель – исполнитель», «ученик – методолог», «ученик – стратег», «ученик – тактик», «ученик – исполнитель». В каждой позиции «учителя» и «ученика» клиент овладевает:

- методологическими знаниями и средствами: выделяет способы саморазвития, самообучения (уроки жизни), приобретения знания, формирования мировоззрения;

- умением выделять и осознавать, выстраивать стратегию, реконструировать стратегию взаимодействия;

- умением распознавать тактические средства, подвергать их анализу;

- умением осознавать результаты воплощенного в жизни решения, свои переживания, состояния, желания.

Неумение правильно занимать эти позиции в соответствии с их нормированностью и функциями, а также адекватностью условиям ситуации, ведет к конфликтности в личности и межличностном пространстве. Правильное и адекватное занятие этих позиций позволяет разрешать противоречия и в большинстве случаев не попадать в проблемные ситуации коммуникации, не способствовать развитию в своей личной жизни внутриличностного конфликта.

Благодаря этой модели, многие разрозненные факты, явления, понятия складываются в целостную систему, и психологу и клиенту достаточно просто увидеть взаимосвязь зависимостей и свобод человека, наполнить их содержанием, понять закономерности духовного развития.

Позиционный анализ применяется при работе с текстом.

«Фолкнер говорил, что самая большая трагедия человека – когда он не знает, каково его действительное положение. Где он и что происходит с ним? Вернее – как и когда сцепилось то, что сейчас происходит... все эти ситуации обладают одним свойством: их нужно распутывать.Опыт нужно распутывать и для этого нужно иметь инструмент. ...Чтобы распутать что-то, нужно эту ситуацию представить в каком-то особом пространстве, в пространстве текста, и тогда (если этот текст удался) ситуация меняется» [78].

Когда происходит понимание текста, обнаруживается выделение и восстановление предмета мысли. По поводу процесса понимания, восстановления предмета, самого текста и всей ситуации деятельности и общения в целом неизбежно возникает рефлексия [109].

Как механизм кооперации рефлексия разворачивается в позиционной организации деятельности и выражается в выделении особой позиции. В данной позиции осуществляется понимание текста, восстановленного, а точнее, созданного в каждой из предыдущих позиций.

Занятие разных позиций заставляет видеть в одном тексте принципиально разный смысл. Смысл, выделенный в разных позициях, влечет за собой и разные действия, поэтому для того, чтобы было принято правильное решение, все выделенные смыслы ситуации должны быть приведены к одной объектной плоскости – тексту, а выделенное в тексте из новых позиций новое содержание и новые смыслы создают новую, уже рефлексивную, картину события, проблемы, чаще всего редуцированную, позволяющую «на поверхности» обнаружить правильное решение проблемной ситуации.

Через организацию рефлексивных процессов и развитие рефлексивного мышления можно подойти, с большой долей условности, к управлению (руководству) формированием мотивов клиента.

Так как рефлексия направлена на организацию коммуникации, мы используем работу с текстом как коммуникационный процесс, происходящий внутри клиента, и клиента с психологом. Такой коммуникационный процесс на консультации несет в себе след или актуальное состояние «затруднения» в коммуникации, которое возможно разрешить только рефлексивными средствами. Разрешение «затруднения» средствами рефлексии можно разделить на три этапа:

1) применение средств уже имеющейся, готовой предметно-операциональной организованности;

2) собственно осуществление рефлексивной процедуры как кооперативного действия;

3) разворачивание преобразованной предметно-операциональной организованности или новых средств процесса проектирования.

Рефлексивная система по В. А. Лефевру [69] – это система зеркал, многократно отражающих друг друга. Каждое зеркало – аналог «персонажей», наделенных позицией. Весь сложнейший поток отражений зеркал друг в друге и является аналогом рефлексивного процесса.

Рефлексия, у В. А. Лефевра, «это конкретный механизм или “автомат” выбора в бинарных ситуациях, безразличный в широких пределах к содержанию того, что именно выбирается», с другой стороны – это способность «человека постигать свой внутренний мир и строить картину своих состояний» [100, с. 49–50].

Вероятно, расчеты В. А. Лефевра о работе рефлексии по методу математической импликации верны только для первого ранга рефлексии. Более высокие уровни рефлексии подчиняются другому закону, в котором учитываются и личностные возможности, и то, что подлежит выбору.

Образование смыслов и определение значений позволяет осуществлять согласование на субъектном уровне деятельности. За счет этих про-

цессов обеспечивается взаимопонимание в диалоге, во внутреннем диалоге, и обнаруживаются способы разрешения конфликтных ситуаций.

Уже простейшие утверждения, что кто-то ошибается, или наоборот, прав, что кто-то нечто думал об объектах, а объекты на самом деле другие и т. п. – содержат в себе важный момент рефлексии – смену позиции и соединение в одном рассуждении двух позиций и двух точек зрения. Клиент выделяет другое «Я», могущее выполнять надситуативную работу ортогонально по отношению к «Я» – носителю непродуктивного общения или деятельности, согласует эти две позиции в рефлексивном акте, определяет пути и способы их согласования.

В рефлексивной позиции происходит оценка предыдущей позиции как своей, так и противоположной, конфликтующей стороны, контроль за степенью их соответствия. Рефлексия согласует привычные способы мышления, личностные проявления с наличной ситуацией, задачей и направляет поиски способов разрешения проблемно-конфликтной ситуации.

Важным моментом является согласование трех временных проекций – прошлое, настоящее, будущее. В рефлексии снимается разрыв времен, и человек поднимается до разворачивания смыслов собственной жизнедеятельности и реализации принятых решений [109, с. 45–48].

По большому счету рефлексия выполняет функцию согласования различных элементов, структур того явления, на которое она направлена.

Эти теоретические положения легли в основу работы психолога и клиента с текстом.

Приведем пример (*приложение 1*) текста клиента и процесса консультирования предметом которого является этот текст.

Ситуация клиента типичная для современного общества. Женщина 40 лет после раннего развода с мужем, оставшись одна с ребенком, который к этому времени вырос, хочет выйти замуж за мужчину, с которым много лет у них разные виды отношений, кроме семейных и бытовых. Мужчина имеет философское, психологическое и медицинское образование.

Первый этап – применение средств уже имеющейся, готовой предметно-операциональной организованности.

Женщину попросили написать повесть-обращение об этом мужчине, его внутренней жизни, какой она ее видит, и представить, что эту повесть он будет обязательно читать, поэтому через нее она может ему сказать то, что не выражает и не говорит ему в повседневной жизни.

Женщина выбрала художественную идею представить отношения с этим мужчиной в виде образа плавания в реке жизни, когда каждый раз входишь, поплавал и выходишь. Тем самым она создала благоприятную ситуацию выхватывания фрагментов жизни. На основе связей между ними она могла выявить в себе проблески и нити мысли, воспоминаний, осмысления событий, нанизывающихся на одну нить, как бусы.

Малларме, герой романа Пруста, говорил, что мир создан для того, чтобы завершиться, резюмироваться хорошей Книгой. Получается, что реальность способна создать свою иную форму – Книгу, посредством которой что – то в свою очередь происходит в реальности.

В приведенных примерах последних текстов клиента в которых, с точки зрения психолога, ярко прослеживается представление клиента о своем психологическом псевдо-росте – женщина, в своем продвижении видения той реальности, которую, как ей думается, мужчина проживает, достигла апогея, наивысшей точки напряжения внутри себя. Активность клиента в ходе консультирования заключалась в том, что женщина прочитала за это время много психологической литературы, что привело к самообразованию в области психологии. Женщина стала казаться себе «неотразимым психологом». Задание писать ее вдохновляло. Мы рекомендовали клиенту для прочтения книгу М. Мамардашвили «Психологическая топология пути», и просмотр художественных фильмов: Другие миры, режиссер Ян Кунен, 2004, Франция; Весна, лето, осень, зима и снова весна, режиссер Ким Ки Дук, 2003, Южная Корея, Германия; Танец дели, режиссер Иван Вырыпаев, 2012, Россия; Среди белых облаков, режиссер Эдвард А. Бергер, 2005, Китай, Канада.

Встречи психолога-консультанта и клиента проходили после каждой части текста, после каждого написанного ею текста, названного ею «плаваниями».

Второй этап – собственно осуществление рефлексивной процедуры как кооперативного действия.

На встречах проводился позиционный анализ текста по модели, приведенной в приложении 1.

Последними текстами клиент совершил отреагирование в «перенос» и в последние аккорды завершения жизни своего сильного внутреннего желания изменения другого, а не себя. Это был переломный момент в инфантильном отношении к жизни.

2.4. Рефлексивное самоопределение

Вводя понятие «рефлексивное самоопределение», мы тем самым предполагаем, что самоопределение может быть не рефлексивным, таким, в котором нет рефлексии как механизма и средства самоопределения. На первый взгляд, утвердившееся в психологии знание о самоопределении вносит рефлексию в качестве неотъемлемой составляющей самоопределения.

Суть понятия «самоопределения» есть определение человеком самого себя в какой-либо системе координат жизни. В рамках психологической консультации каждый психолог сталкивается со случаями того, что самоопределение человеком может быть эмоциональным, основанным на усвоенных установках и шаблонах мышления и мировоззрения. Именно нерефлексивное самоопределение – источник всех проблем клиентов.

Нерефлексивное самоопределение можно представить, как нарушение самоопределения, если это понятие употреблять в качестве устоявшегося в науке определения. Если есть проблема у клиента, значит она уже имеет свое место в жизни человека, он уже ее определил, как смог, и как смог определился по отношению к ней. Другой вопрос, что это его самоопределение не устраивает его, поэтому он приходит на консультацию за помощью в переопределении места проблемы в жизни с ожиданием ее разрешения и своим пересамопределением.

По мнению И. Н. Семенова и С. Ю. Степанова (1990), рефлексия как переосмысление и перестройка субъектом содержаний своего личностно-

го опыта, порождает действенное, активное отношение субъекта как целостного «Я» к собственному поведению и общению, к осуществляемой деятельности [115]. Целью рефлексивного самоопределения является преодоление разрыва, который возникает между идеальным и реальным планами в анализе ситуации, средствами рефлексии.

Процесс самоопределения клиента во время консультации можно разделить на два этапа.

Первый этап – самоопределение, на основе фрагментарной и комплексной рефлексии, связан с восприятием проблемной ситуации и ситуации консультации как поглощенного ей человека. Видение субъекта представляет совокупность разрозненных моментов. Фрагментарная модель ситуации не позволяет качественно определить место проблемной ситуации в жизни, осознать причины ее возникновения и возможные последствия, вписать ее в жизненный контекст.

На этом этапе в рефлексивном анализе выстраивается модель реальности с большими ограничениями, без целостного представления ситуации. Большую роль играет ретроспективная рефлексия, способствующая воссозданию закрепленных в личностном опыте стереотипов восприятия и стереотипов мышления, которые обнаруживают себя, чаще всего, как неадекватные ситуации разрешения проблемной ситуации.

На этом этапе субъект может занимать разные позиции, которые в большинстве случаев не ведут к конструктивному самоопределению в ситуации. Мир представляется либо совокупностью обстоятельств, либо человек воспринимает себя в качестве единственной причины сложившейся ситуации. Фрагментарное видение ситуации определяет неадекватные действия и неадекватную самооценку субъекта.

Второй этап – самоопределение на основе системной и целостной рефлексии. На этом этапе с помощью рефлексивного анализа, рефлексивного понимания, рассмотрение ситуации выводится в более широкий контекст, что и является более продуктивным для самоопределения субъекта, т. к. объектами рефлексии являются сама ситуация в ее широких рамках восприятия и определенное место человека в ней.

Интроспективная и проспективная формы рефлексии выполняют функцию соотнесения (согласования) идеального будущего и модели реальной жизни. В результате сопоставления двух планов разрабатываются пути коррекции, изменения ситуации, что является показателем продуктивной работы человека в ситуации самоопределения.

Переходы с первого этапа на второй и обратно связаны с освоением новой точки зрения на ситуацию, расширением ее видения, обогащением новыми параметрами, овладением новыми техниками и способами.

Развитие рефлексивных способностей клиента в процессе самоопределения связано с научением произвольно изменять позицию по отношению к ситуации с тем, чтобы создать более полное представление о ней.

Результатом работы данного метода является овладение клиентом приемами рефлексии и разрешение проблемной ситуации.

Глава 3

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Узнай Одно и узнаешь все.
Добавлением нулей к единице
Обретаются сотни тысяч,
Но если стереть единицу,
Нули утратят свое значение.
Множество имеет целостность благодаря Единице.
Сначала Одно, затем множество.
Шри Рамакришна

К вспомогательным методам мы относим те методы, которые применяются только в определенных ситуациях консультации. Так, метод работы с фокусом рефлексии применяется, когда необходимо проработать ценностно-смысловые основания личности клиента, его построение отношений посредством его убеждений. Метод багуа – это метод, помогающий распознавать истинные желания и выстраивать картину желаемого будущего клиентом. Метод работы с «древом противоречий» позволяет выделить и проработать противоречия, выделяемые в любом личностном содержании и других предметностях: коммуникативным, экзистенциальным. Метод структурирования и преобразования проблемного поля, метод философской рефлексии предполагают работу с наглядным материалом и метод углубленного осознания действия законов мироздания в жизни. Метод имагинально-рефлексивного ресурса (МИРР) направлен на работу с глубинными состояниями с помощью осмысления ассоциаций и структурированной работы с образами и ассоциациями.

Задача этих методов – создать условия для появления у клиента новых позитивных мотивов жизни и деятельности.

3.1. Метод «Изменение фокуса рефлексии»

Этот метод разработан нами непосредственно для рефлексивного психологического консультирования. Мы выделили наличие фокуса в рефлексии.

Наличие фокуса рефлексии ярко представлено в рассказе Элинки Снегирёвой:

«Есть у меня в первом классе ученик Женя. Мальчик очень неординарный, хотя его поведение-результат влияния бабушки, в прошлом военного. Недавно попросила рассказать, что ребята прочитали за прошедшие выходные. Женя говорит, что читали с дедом сказку “Гуси-лебеди”. Спрашиваю его: “О чем сказка?” Он отвечает, что сказка о том, как гуси-лебеди украли мальчика и унесли в лес в избушку Бабы-Яги, но его сестра нашла эту избушку, стащила брата у Яги и, уйдя от погони гусей, вернулась домой. Спрашиваю дальше: “И что ты понял, прочитав эту сказку?” Ответ меня поразил: “Я понял, как нужно ориентироваться в лесу, искать дорогу по оставленным ранее следам, и как правильно маскироваться от воздушных наблюдателей, используя складки местности”.

Это наглядный пример влияния фокуса рефлексии на выделение смысла и значений ситуации.

Другой пример из духовной практики, описанной в работе Махатеро Анандамайтрея «Первоначальное учение Будды (путь медитации) (2010) [3]: «Практикующий начинает исследовать свое дыхание, точку первого касания, природу своего физического тела, поддерживающего дыхание, ощущения от того, как дыхание затрагивает отправную точку, сознание, возникающее вместе с этими ощущениями и взаимообусловленность всех этих явлений. Продолжая эти исследования, практикующий начинает все яснее осознавать, что все физические и ментальные состояния обусловлены, материальны, мимолетны, неугомонны, неудовлетворительны и лишены сути. Итак, осознавая неустойчивость, неудовлетворенность и безличность психофизических процессов, практикующий очищает себя от загрязнений и достигает чистоты взгляда. Далее практикующий исследует

процесс возникновения этих материальных и ментальных состояний, продолжает поиск их причин и приходит к осознанию закона причины и следствия... Мудрый же практикующий по отдельности тщательно рассматривает и исследует свои новые достижения и находит... «чистота взгляда, достигаемая за счет различения правильного и неправильного». Он идет дальше, продолжая исследовать материальную и ментальную стороны своей жизни и видит еще яснее «знание появления и исчезновения разных состояний»..., видит их неизбежное разрушение и распад....», и так далее, еще несколько стадий внутреннего личностно-безличного развития с помощью осознания.

Результаты, полученные в рефлексии, фиксируются и становятся новым предметом рефлексии. Начинается рефлексия в деятельности, имеющей свои мотивы, цели, планы, результаты, дающей как бы отсроченный материальный продукт в виде изменения физического тела, и непосредственный духовный продукт – как я дышу, я осознаю, как я дышу и осознаю, что я осознаю, как я дышу. Заканчивается практика исчезновением рефлексии, пройдя этапы появления все новых предметов рефлексии, являющихся результатами предыдущих этапов. В этом примере фокус рефлексии – ментальный, духовный. Можно осознавать процесс дыхания с другого фокуса, но это только кажется, с какого бы фокуса не рассматривалось, это будут частные случаи, фрагментарная рефлексия. Ментальный, духовный фокус является предельным. «Самоанализ поднимается на небывалую высоту» и ведет к «совершенному арахантству в этой жизни и завершит свои духовные искания» [80, с. 175].

Фокус – это ценностно-мировоззренческая картина мира человека, выстроенная им на основе его опыта, отразившаяся в направленностях рефлексии. Сама рефлексия формировала в себе свой фокус в результате своей жизни в определенных ситуациях. Рефлексия замкнута сама на себя. Именно для психологического консультирования подходит образ рефлексии как скорпиона. Она уничтожает сама себя и это есть прогрессивная рефлексия в отличие от регрессивной, которая «в вечном движении по

кругу». Прогрессивная рефлексия умирает в своей завершенности и вновь рождается новой в ситуации, но ее фокус имеет более длительную жизнь.

Для работы с фокусом рефлексии клиенту предлагается метод, который мы назвали «Изменение фокуса рефлексии». Работа с фокусом осуществляется посредством осознания клиентом своих убеждений, являющихся основой конфликтов, а также основой выработки средств внутренней гармонизации.

Психологическая работа проводится в двух вариантах.

Первый вариант – «сдвигка» фокуса рефлексии в слой ценностных, вечных смыслов и мудрых мыслей. Это создает обнаружение в фокусе предельных экзистенциальных оснований бытия клиента в отношении самого себя.

Второй вариант – создание условий для выделения, осознания и изменения в фокусе деструктивных составляющих.

Методологической основой этого метода является деятельностный подход и положение, что смысловая сторона действия выражает отношение мотива деятельности к непосредственной цели действия. По мнению Ю. В. Громыко (1992), рефлексия в деятельности обуславливает два взаимосвязанных процесса – процесс выделения норматива и процесс выработки собственных личностных техник выхода в мышление при употреблении идеальных объектов (применение готовых форм или порождение новых) и вычленение ситуации, как проблемной [26].

Нормативный план деятельности включает две взаимосопоставляющиеся нормативные структуры: способ и ситуацию деятельности. «Реализация норм деятельности означает актуализацию способа деятельности» [34, с. 31]. Наличная ситуация определяет способ деятельности и в то же время, сама ситуация с ее элементами формируется в процессе генезиса данного способа деятельности.

«В субъектной плоскости рефлексия соответственно выполняет функции согласования и интеграции индивидуальных целей и соответствующих им мотивов, выстраивая их иерархию. С помощью рефлексии осуществляется контроль за ходом интеграции. В связи с этим в рефлексии»

сии представлены другие нормы и формы взаимодействия. Средствами рефлексии выстраивается модель разрешения конфликтных ситуаций.

В процессе прогнозирования на основе выделенных с помощью рефлексии закономерностей прошлой деятельности и учета условий, объективно существующих в настоящей ситуации, строится прогноз, дающий базу для формирования и оценки картины будущего. Построенная в рефлексивном представлении “картина будущего” способна изменить мотивы субъекта деятельности, а также способы ее осуществления» [109, с. 41–42].

В рефлексии протекают два разнонаправленных процесса – означение смыслов и осмысление значений. Эти процессы, как писал В. П. Зинченко, «не только ограничивают степени свободы мыслительной деятельности. На стыке этих процессов рождаются новые образы, несущие определенную смысловую нагрузку и делающие значение видимым (визуальное мышление), и новые вербальные значащие формы, объективирующие смысл предметной деятельности и предметной действительности. Оба эти процесса теснейшим образом связаны с деятельностью субъекта. Означить смысл – значит задержать осуществление программы действия, мысленно проиграть ее, продумать. Осмыслить значение, наоборот, значит, запустить программу действия или отказаться от нее, начать искать новый смысл и в соответствии с ним строить программу нового действия. Эти процессы не осуществляются внутри самого мышления, сознания и лишь его силами. Через деятельность и действие они связаны с предметной и социальной реальностью, сопротивляющейся не только концептуализации, но и произвольному (свободному) обращению с ней» [42, с. 212].

В связи с этими процессами: осмысления значения и означение смысла в рефлексивном психологическом консультировании работа с мифами, сказками, метафорами, притчами и афоризмами имеет ведущее значение. С помощью этих средств можно в некоторых случаях легко и быстро выйти в рефлексивную позицию.

1. Рассмотрим первый вариант психологической работы: «сдвигка» фокуса рефлексии в слой ценностных, вечных смыслов и мудрых мыслей. «Сдвигка» происходит за счет создания условий для погружения в мир

«вечных ценностей и мудрых мыслей», в котором он может найти аналогию волнующих его вопросов и осуществить перенос предлагаемого решения в свой проект жизни или актуализировать в том мире мудрых мыслей свой ресурс для поиска решений проблемной ситуации в мире его проблемы.

1.1. Работа с афоризмами, притчами.

Приведем несколько примеров текстов (приложение 3), которые мы применяем в ходе консультации или в некоторых случаях, во время первой встречи, если у клиента обнаруживаем склонность к философскому осмыслению мира, умение улавливать контекст ситуаций.

В любом моменте консультации можно применить данный метод для выведения сознания клиента к высшим основаниям, в третий слой сознания, по модели В. П. Зинченко, что произошел «сдвиг» фокуса рефлексии к предельным основаниям бытия. На осознание и решение любых проблем можно выйти через организацию личностной рефлексии приведенных ниже текстов.

Афоризмы [77]:

«Не бывает красоты, которой не противостояло бы уродство. Если я не стремлюсь казаться красивцем, кто сможет приписать мне уродство? Не бывает чистоты, которой не противостояла бы грязь. Если я не стремлюсь казаться чистым, кто сможет вымазать меня грязью?» (с.189, аф. 134)

Вопрос психолога: «Какова ваша внутренняя жизнь: быть или казаться, что вы отнесете в себе как сущностное, а что к кажущемуся? Что реально хотите для себя и в себе?».

Это легкая фрустрация для клиента, но она позволяет сразу обозначить, что корень всех кажущихся неразрешимых вопросов в самом человеке. Далее можно переходить на конкретные волнующие человека вопросы, чаще всего он уже сам в ходе обсуждения текста и личностной рефлексии знает решения этих вопросов и готов психолога поставить только в известность о своих решениях.

«Я знатен – и люди чтут меня. Правда, то, что они чтут, – это высокая шапка и широкий пояс. Я унижен – и люди презирают меня. Но то, что

они презирают, – это холщовый халат и соломенные сандалии. На самом деле люди почитают не меня – чему же мне радоваться? Они презирают не меня – чему же мне огорчаться?» (с. 198, аф. 169).

Вопрос психолога: «Обозначьте, что о вас говорит вам, как в вас это откликается, чему вы в этих словах и оценках радуетесь, чему огорчаетесь, и что вы думаете о себе, кто и какой Вы?».

Можно задавать любые вопросы, которые организуют личностную рефлексию и затем рефлексию рефлексии, чтобы с помощью нее выйти на способы организации своего внутреннего диалога по поводу любого заволновавшего вопроса. Клиент учится работать сам с собой, быть самому себе психологом. Главное в такой работе – это отсечение в своем Я ложных конструктов Я.

Во многих случаях клиент, читая или слыша, рассказываемый психологом текст мифа, притчи, сказки, метафоры, афоризма, узнает знакомое ему и быстро говорит: «Я это знаю. Это все понятно». Он не соотносит текст с собой, своей жизнью. Утверждая «понятно», он реально не понимает текста, не выделяет смысла, и не привносит его в свою жизнь. Между текстом и жизнью пропущены рефлексия и понимание. Текст живет в клиенте в виде знания, уложенного в памяти.

Для того чтобы снять все потянувшиеся за узнаванием реакции, психолог задает вопрос: «Если понятно, то почему вы у меня на консультации, отчего вам потребовалось обратиться за помощью? Если текст действительно понимаем, значит вы понимаете, как устроен мир, знаете причины и следствия своих затруднений, а также понимаете, что истинное решение их простое. Какое?».

Клиент чаще всего переживает фрустрацию и в сознании активизируется рефлексия.

На основе этих теоретических положений о рефлексии в консультировании при работе с мифом, притчей, сказкой, метафорой, афоризмом действиями психолога, вопросами, в которых психолог фиксирует разрывы между утверждениями клиента и его наличной жизненной ситуацией создается ситуация узнавания и осознания множественности зеркал ми-

роустройства, соединение в одной точке всех трех времен, вынуждающая клиента выходить на осмысление своей жизненной ситуации с новых позиций, и далее согласовывать эти позиции между собой.

Клиент выстраивает новое представление о себе и своей роли в сложившейся жизненной ситуации, исключая в первую очередь уникальность данной ситуации и обучаясь осуществлять поиск решения в культурно-духовных составляющих жизни. Во многих случаях мы встречались с ситуациями «взрыва сознания», клиенты так и обозначали, то, что они переживали. Это резкий скачок сознания с меркантильных, сугубо прагматических состояний своего существования к культурно-духовным основаниям бытия.

Описание одного клиента: «Мне казалось, что я не выдержу, после вашего последнего вопроса голова, сознание как будто бы расширилось до невероятных размеров, я даже, кажется, потерял ощущение себя, потом резко сузилось до точки, и эта точка стала постепенно расширяться. Я стал понимать всю свою жизнь по-другому, что это я все сделал, я совершил те действия, которые к этому привели, и то, что меня все это устраивало, я жил, как хотел, и хотел только одного, настоять, чтобы она, они, люди, это все приняли, но она боролась, и многие из тех кто меня окружал, растил, мама, папа, и она, боролась, боролись за себя, за свое существование, что она, они все есть в мире, в мире не моем, а вообще в мире, а я утверждался в их и ее мире, мне было всегда важно утвердить себя в каждом встретившемся мне человеке... я ведь других то, как других, оказывается и не знаю вообще..., кроме себя, да и себя то не знаю... весь мир такой же как я, зачем мне тогда в нем утверждаться, ведь можно же просто жить, понимаете, просто жить, любить жизнь, и все что в ней есть, просто жить и любить..., бессмысленно утверждать себя, столько сил на это тратиться, я это понял».

1.2. Выше мы обозначили, что в рамках рефлексивного консультирования проводится работа с мифами. Раскроем пошагово эту работу.

Работа с личностной мифологемой.

Поле мифов для психологического консультирования описано автором в работе «Самоопределение педагога-психолога в социокультурных традициях» (2010) [108]. Психологическая работа в этом мифологическом поле личности осуществляется поэтапно:

Шаг 1. В качестве домашнего задания клиенту дается прочитать сокращенный текст из монографии, который касается мифов, их классификации и психологической интерпретации. Предлагается почувствовать свой отклик, созвучие с текстом, посмотреть к каким мифам относится эта реакция. Почему это домашнее задание? Потому что клиент имеет возможность по любым источникам, например, интернет, найти и прочитать сам миф, представленный в любой культуре. Например, отклик получил миф о женском в тексте монографии и клиент может привлечь к прочтению египетский миф об Исиде или китайский о Гуа Инь, или славянский о Ладе и т. д.

Шаг 2. На консультации клиент выделяет соответствующие его внутреннему миру мифы, выписывает их и выстраивает в виде схемы отношения между ними в его внутреннем мире: согласованные и рассогласованные. Это его личностная мифологема. Психолог узнает, читал ли клиент тексты самих мифов. В большинстве случаев, клиенты читают сами мифы, находя их в интернете. Главное, что работа с мифом заинтересовывает клиентов своей новизной для них и не осознаваемой опорой на их духовное состояние, через которую они вдруг себя как Я и обнаруживают. В некоторых случаях клиенты рассказывают о переживании своего мистического опыта действия мифа в их жизни. Миф позволяет клиенту углубленно посмотреть на свою идентификацию с героями мифов, вспомнить идентификацию, совершаемую в детстве с героями сказок. Этот материал не является объектом рассмотрения в рамках рефлексивного психологического консультирования и остается в ходе консультации контекстно или «за кадром». Этот материал важен для самостоятельной внутренней работы клиента.

На этом шаге можно применить при работе с мифологемой метод «Древо противоречий». Творческое применение метода «Древа противоречий», например, не только как представление противоречивых качеств,

смыслов, действий, задач, образов, но и имен героев, если прочитаны конкретные мифы, может вывести рефлексию клиента на более глубокое понимание института имени и означения смысла, а также словоупотребление.

Шаг 3. Рассмотрению «под лупой» подлежат конфронтационные отношения между мифами. В большинстве случаев уж в первом варианте выделения отношений выстраивается критерий «реальное – идеальное». Психолог и клиент работают над каждым рассогласованием между мифами, приводя к согласию – построению своего личного мифа. Это длительная и глубокая работа, проводится в несколько встреч.

Шаг 4. После того, как удовлетворяющая человека его личностная мифологема составлена, в которой согласовано противоречие реальное – идеальное, желаемое – не желаемое, необходимо соотнести ее с возможной реализацией в жизни. Вопрос психолога: «Как вы намерены воплотить новую мифологему в своей жизни?». Уже при работе над мифологемой произошли изменения в сознании и личности клиента, новый фокус дает новое восприятие, новое осознание – новое понимание, рефлексивное видение себя – новые решения самоизменения.

В ходе обсуждения идет корректировка, психолог удерживает рамку предполагаемой реальности в жизни клиента, проверяя исполнимость в жизни предполагаемых действий клиентом. Критерий анализа – реалистичность. Такое обсуждение приводит к принятию клиентом ответственности за свою жизнь. Мифы своей вечностью выводят на осознание клиентом, что «никто за него не родился и никто за него не умрет», что в вечности свою жизнь он строит сам. Второй критерий анализа – ценностные основания расставляемых приоритетов в выборе действия.

Шаг 5. Принятием клиентом «в себя», им разработанной мифологемы, его самого как «Я». Полная субъективация. Контрольные вопросы об эмоциональном состоянии клиента, об удовлетворенности результатом, применение релаксационной практики принятия себя нового и другое на этом шаге необходимо осуществлять.

Шаг 6. Выделение способа проведения работы со своей мифологемой клиентом с помощью психолога. Реконструкция пути, выделение

средств, позиционный анализ, схематизация движения выкладываемого во взаимодействии содержания, фиксация результатов.

Шаг 7. Закрепление способа самоизменения: ориентирование на общекультурные нормы, выход в надпроблемную ситуацию и широкий культурный контекст в практике жизни. Клиент делится с психологом результатами внедрения личной мифологемы в свою жизнь. Корректировка и поддержка психологом работы усвоенного клиентом способа.

2. Второй вариант работы с фокусом рефлексии – создание условий для выделения, осознания и изменения в фокусе деструктивных составляющих. Для этого клиенту предлагается работа с его убеждениями (рис. 4).

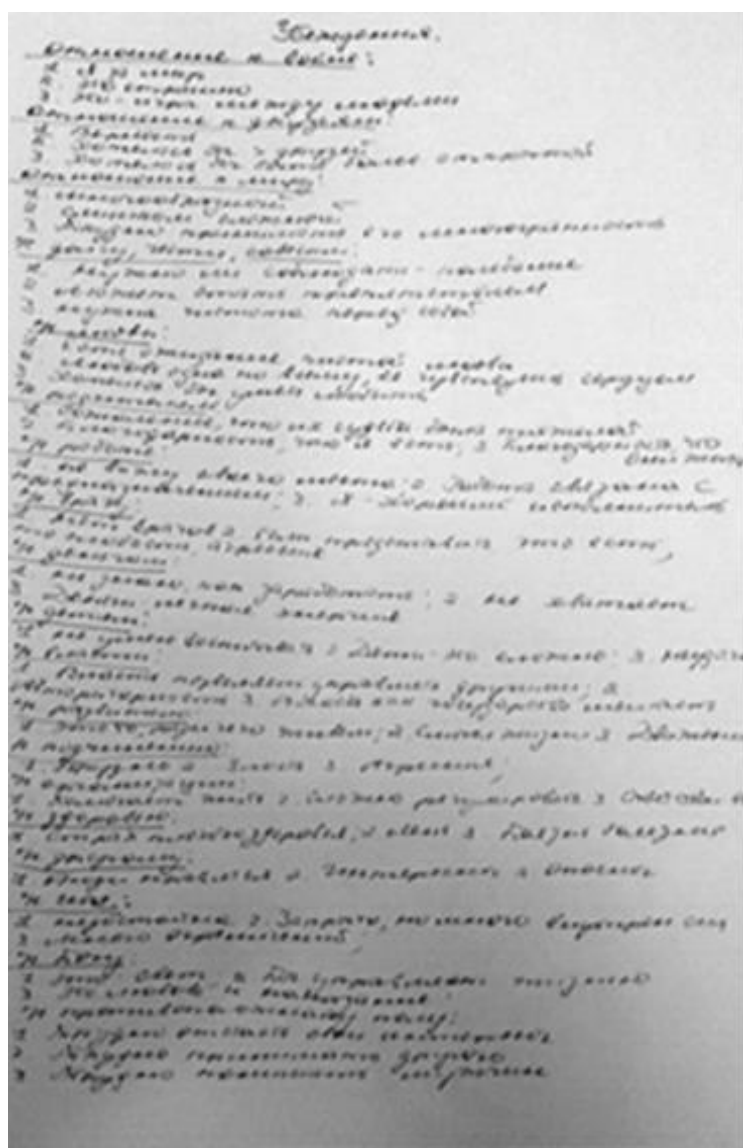


Рис. 4. Пример выполнения клиентом методики работы с убеждениями

2.1. Первый вариант.

Шаг 1. Психолог предлагает клиенту быстро, не задумываясь написать три своих убеждения на определенный вид отношения. Виды отношений можно варьировать.

Перечислим виды отношений: отношение к себе, отношение к миру, отношение к войне, отношение к окружающему миру, отношение к близким, отношение к врагу, отношение к другу, отношение к прошлому, отношение к будущему, отношение к здоровью, отношение к организации, отношение к любимому, отношение к развитию, отношение к настоящему, отношение к свободе, отношение к саморазвитию, отношение к жизни, отношение к смерти, отношение к власти, отношение к подчинению, отношение семье, отношение к «другому», отношение к детям, отношение к вере, отношение к родителям, отношение к противоположному полу, отношение к деньгам, отношение к работе, отношение к любви, отношение к зависимости, отношение к истине, отношение к закону, отношение к «идеальному».

Шаг 2. Клиент описывает письменно свое переживание конфликта. Психолог дает инструкцию: «Напишите проблему в виде письма другу (подруге), который заведомо поймет вас, поддержит ваши переживания и вашу правоту». Это предметная область осознания.

Например, женщина (32 года) описывала ситуацию конфликта в отношениях с мужем. «Недавно я испортила день рождения мужу. Он пришел поздно домой после работы в свой день рождения, и я очень обиделась. Выказала ему претензии. Разразился скандал. Он стал кричать, что не мог прийти раньше, что его не отпустил генерал. Я сказала, что он мог отпроситься в свой день рождения. Муж начал кричать, что он зарабатывает для меня, для детей, что мне больше всех надо. Я возмутилась. День рождения был сорван. Самое ужасное, что при всем при этом присутствовали дети».

Шаг 3. Клиент возвращается к написанным им убеждениям. Читает их и отмечает, на каких убеждениях клиента выстроена сложившаяся ситуация.

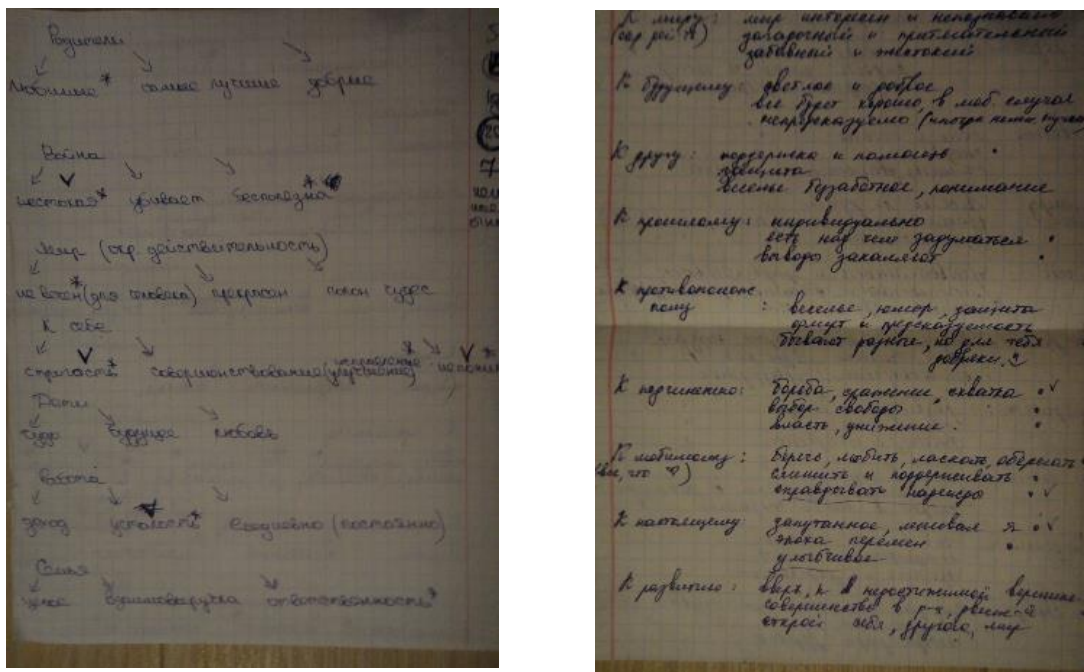


Рис. 5. Продолжение работы с убеждениями

Чаще всего одного прочтения не хватает. При первом прочтении из 33 видов отношений, значит 99 убеждений, клиент отмечает меньше 25 % от общего количества. Психолог корректно разворачивает взгляд клиента глубже, утверждая, что все события жизни клиента выстраиваются на его убеждениях, все эти убеждения, это «он», это его «Я». Все его «Я» принимают участие в каждом жизненном событии и некоторые из убеждений бывают в событии ведущими. Клиент прочитывает во второй раз и отмечает работающие в событии убеждения. По мере прочтения у клиента зарождается и обнаружение его ресурса для разрешения ситуации. По необходимости прочитывает в третий раз. В итоге более 80 % убеждений становятся отмеченными. Это новое восприятие клиентом произошедшего события и понимания его себя в жизни, в каждом ее событии. Это основа для принятия ответственности на себя.

Шаг 4. Психолог предлагает клиенту среди отмеченных убеждений найти то, которое являлось «пусковым» для конфликтного разрешения сложившейся ситуации. К этому времени рефлексия клиента актуализирована, он под другим фокусом рассматривает событие. В большинстве случаев клиент находит одно убеждение, в редких – два. Для приведенного примера, клиент нашел свое убеждение «Отношение подчинения – проявление слабости, слабость воли, слабость характера».

Шаг 5. Найденное убеждение предлагается переписать на отдельный лист. Прочитать заново. Заметим, что многократное прочтение позволяет неосознанно выделять те иные связи в тексте убеждения, возможно появление нового смысла. Далее предлагается подумать, как можно переформулировать это убеждение, сохранив в нем важное для клиента и изменив второстепенное. Клиент записывает переформулированное убеждение.

Клиент, из выше приведенного примера, записала: «Мир – это компромисс». Психолог задал вопрос: «Что нового вы обнаружили в старом убеждении, написав новое?». Женщина ответила, что: «Слабость в том, чтобы подавить другого, в любви же нет подавления».

Шаг 6. Психолог просит клиента прочитать новое убеждение и ответить на вопрос: «Знал ли он о том, о чем написал, раньше?». Чаще всего ответ положительный. Далее следует вопрос психолога: «Если вы знали, то отчего так не делаете?». Клиент сразу затрудняется ответить. Психолог, занимая паузу, углубляет рефлекссию клиента просьбой просмотреть всю свою жизнь с позиции «пускового» убеждения, конфликтов и знания о новом переформулированном убеждении. Клиент делает вывод, что все конфликты у него подобные, в них работает «пусковое» убеждение, и о новом он знает, ему о нем многие говорят, но он не может принять его и поступать в соответствии с ним. Это глубокая личностная рефлексия по отношению к первичной рефлексии, актуализированной первыми действиями клиента.

Продолжим рассмотрение нашего примера, в котором произошло обнаружение нового уже на шаге 6. Психолог задает контрольный вопрос, и клиент без вдохновения и желания, после переживания в себе слабого

инсайта и облегчения после него, отвечает, что что-то из нового убеждения знала.

Шаг 7. Психолог просит клиента вновь прочитать свои убеждения и найти то, которое не дает ему принять правильное, им же обозначенное как эффективное, улучшающее его отношения с окружающим миром, близкими, снижающим конфликтность и, следовательно, эмоциональную напряженность в жизни. Клиент находит такое убеждение. Это открытие для него. Психолог просит написать это убеждение под переформулированным убеждением.

Женщина, из приведенного примера, находит скрытое для себя убеждение. В разделе «отношение к другому» она находит убеждение: «Другой пугает».

Шаг 8. Психолог просит клиента прочитать все три убеждения и сформулировать одно, позитивное, которое он сможет воплотить в своей жизни без серьезных для него затруднений. Клиент формулирует и записывает. Чувство облегчения сопровождает клиента.

Женщина, прочитала все три убеждения и удивленно сказала: «Ведь это же точно, мой муж меня пугает, и чтобы он ни делал, я боюсь, и я, нападая, защищаюсь, какая же я ..., ведь я же люблю его. Странно любить и бояться. Сила меня пугает». Долгое молчание, не прерываемое психологом. Клиент, пережив свое состояние спрашивает: «Что я теперь должна делать?». Психолог отвечает: «Вы можете снова прочитать свои убеждения и найти там ответ на ваш вопрос, можете создать новое убеждение на том, что вы сейчас поняли». Клиент просматривает написанные убеждения, думает и в итоге записывает: «Сила в слабости, любовь бесстрашна, мир в семье».

Шаг 9. Психолог просит клиента сесть удобно, закрыть глаза, расслабиться. Для этого можно сделать практику «Три дыхания» – три глубоких вдоха и выдоха. Психолог просит представить клиента, какой он с этим новым убеждением. Предлагает посмотреть на себя в зеркало, как будто бы он в красивом платье (костюме), любит себя, переживает приятные чувства, как новое платье (костюм) у него его новое убеждение,

которое он принимает для себя, впускает в себя. Психолог задает контрольный вопрос: «Нравится ли клиент сам себе?». При положительном ответе психолог выводит клиента из состояния релаксации.

Шаг 10. Психолог просит клиента подумать, как клиент предполагает воплощать новое убеждение в своей жизни, что он будет делать. Как он будет поддерживать работу этого убеждения в себе, в своих мыслях и поступках. Психолог просит представить, как бы развернулась ситуация, имея она те же условия, но клиент бы был с новым убеждением.

Когда женщина записала свои действия, психолог создает ситуацию расширения рамок, охватывающих изменения в других сферах жизни и отношениях. Психолог спрашивает женщину, готова ли она распространить действие ее нового убеждения на все отношения в жизни? Женщина после длительного задумчивого молчания дала положительный ответ. Психолог попросит написать действия, которые клиент будет совершать в отношениях с другими для внедрения этого нового убеждения в свою жизнь.

На следующей встрече клиент рассказывает о своих изменениях в жизни. Психолог вопросами расширяет его понимание и выводит на методологическую рефлексивную и утверждение самоизменения. У клиента запускается механизм саморазвития, и он владеет одним из методов этого процесса.

Заметим, что там, где психолог просит «прочитать», это не означает прочтения клиентом текста вслух. В этом методе клиент много работает сам с собой, выполняя задания, тем самым сохраняется состояние его внутренней защищенности, сцепляются опыт, желания, знания, защитные механизмы в единый клубок и резюмируясь, выходят наружу. Внутренняя работа до резюмирования скрыта от психолога, но защищена внутри клиента. Задача психолога направлять клиента на выявление недосказанного в себе для себя и фиксировать только итоги этой внутренней работы. Клиент «гол» только перед самим собой. В этом заключается экологичность рефлексивного психологического консультирования, его методов.

2.2. Второй вариант работы с убеждениями.

Этот вариант самый сложный, потому что парадоксальный и провокационный.

Первые четыре шага действий из предыдущего варианта повторяются.

Шаг 5. Клиенту предлагается «пусковое» убеждение вписать в центр круга предлагаемого бланка (рис. 6). Отметить в бальной системе от «0» до «10» степень легкости – трудности, безграничности – граничности, удовлетворенности результатом – не удовлетворенности результатом, управляемости – не управляемости, работы этого убеждения в жизни клиента. Данный подход позволяет отнестись к убеждению целостно, рассмотреть его в единстве противоположностей. На сколько баллов это деструктивное убеждение в жизни клиента: 1 – работает легко и на сколько трудно, или 2 – каково клиенту с этим убеждением в жизни. Это два разных задания. В первом необходимо «схватить» внутри себя саму жизнь этого убеждения в человеке, и клиент сталкивается с парадоксальностью в себе.

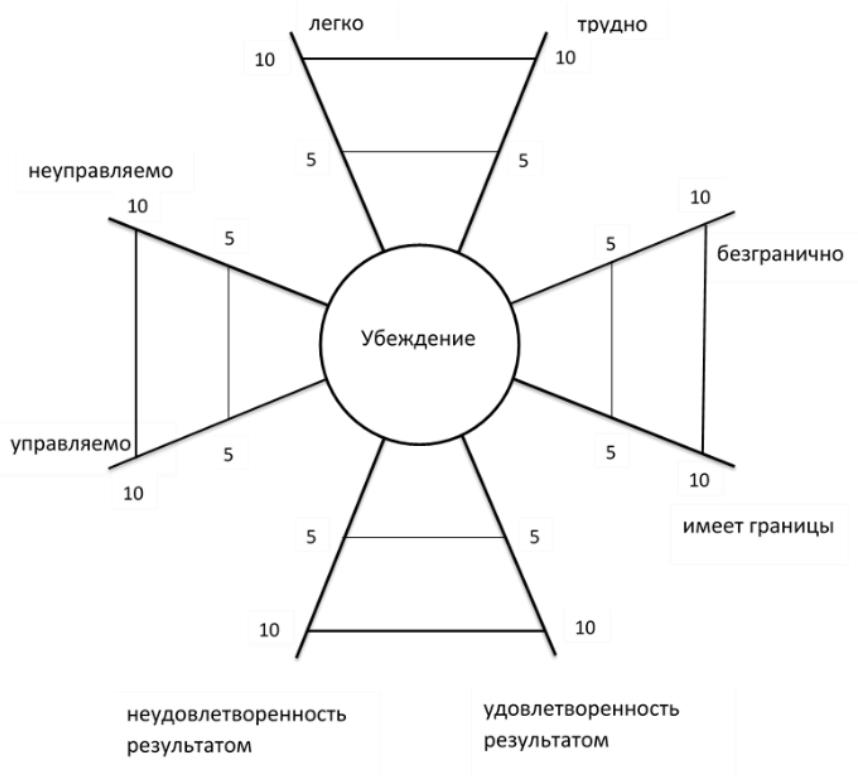


Рис. 6. Бланк для работы с убеждениями

Второй вариант на первый взгляд более легкий, но на самом деле, он провокационный. Этот вариант простым приемом вытаскивает инфантильность клиента на поверхность. Два варианта – два разных обозначения, два разных рисунка, два разных направления рефлексии клиента и соответственно, в будущем одно действие – полная сдача клиента необходимости изменения убеждения и своих мыслей, действий, мировосприятия. Выбор варианта остается за психологом, как ответственным за консультацию, ее результаты. Оба варианта правильные. Важно дать клиенту адекватный для него, потому что первый вариант сложнее для рефлексии, так как он «схватывает» саму жизнь убеждения в клиенте, как самостоятельного объекта. Это полная объективация. Второй легче, он не так сильно «переворачивает сознание» и провокационным путем создает условия для инсайта и неожиданного для клиента результата.

Такая образная раскладка убеждения показывает клиенту не только то, что с убеждением, то есть своим «Я» можно работать технологично, но и выводит клиента в область эмоционального подкрепления убеждения и рефлексии эмоционального сопровождения работы убеждения.

Полученные по парным векторам результаты отнимаются от большего меньшее. Полученный итоговый результат обозначается в соответствующей плоскости. Если результат со знаком «минус», то точка ставится ближе к шкале, которой соответствовал больший первичный результат, например, по шкале «легко» 8 баллов, по шкале «трудно» 4 балла, разница 4 балла выставляется в плоскости ближе к шкале «легко», если «легко» – 4 балла, «трудно» – 8 баллов, разница минус 4, точка ставится в области около шкалы «трудно». Клиент расставляет четыре точки.

Шаг 6. Клиент соединяет расставленные точки между собой. Психолог задает вопрос: «Как бы вам хотелось, чтобы это деструктивное убеждение работало в вашей жизни?», если работа идет по первому варианту – варианту анализа жизни самого убеждения. Клиент должен был бы выбрать, чтобы деструктивное убеждение было для него самого трудным, потому что трудное хочется изменить к легкому, значит надо менять убеждение, чтобы оно имело границы и человек был бы не удовлетворен

результатом, и работа убеждения была бы управляема. Это «взрыв» сознания, это означает, что клиент полностью контролирует работу убеждения в жизни и, стремясь облегчить свою жизнь, вынужден изменять это убеждение, изменять свое поведение.

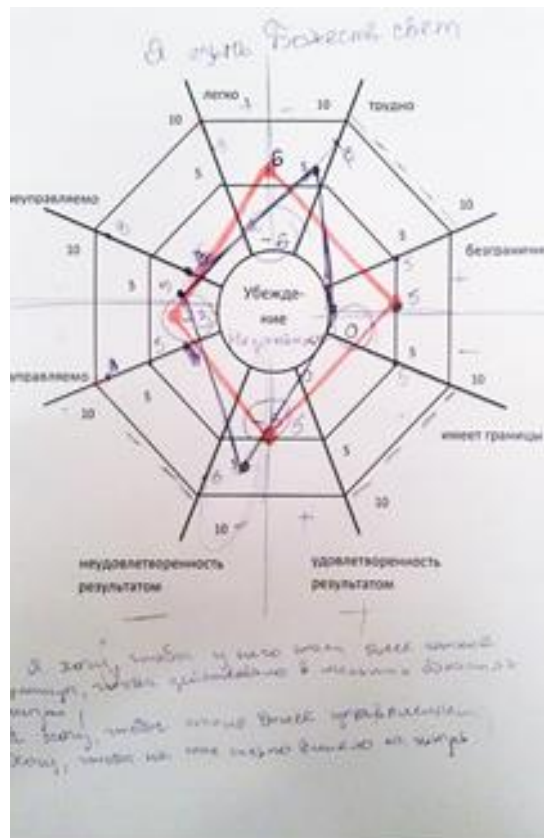


Рис. 7. Образец заполнения бланка работы с убеждениями

В большинстве случаев при первом варианте работы с этим убеждением клиент «съезжает» в другую плоскость, плоскость, в которой ему хочется, чтобы это убеждение давало ему положительные результаты, чтобы он работало легко и клиенту с ним было легко в жизни, ему не надо было тратить силы на управление этим убеждением, и оно было безгранично. Клиент сталкивается с подменой в своем сознании. Задача психолога выявить подмену и создать проблемную ситуацию вопросом: «Правильно ли я вас поняла, что вы хотите, чтобы с этим мешающим, создающим в вашей жизни конфликты убеждением, вам было легко, не было конфликтов?». Если клиент отвечает положительно, то это означает, что

он работает с этим убеждением по второму варианту. Защитный механизм сознания, совершивший подмену, совершил важное для консультации не только в том, что дальше можно работать с этой подменой, но в том, что клиент сталкивается наглядно с реальным своим желанием «ничего не изменять в себе, но, чтобы в жизни было все хорошо».

Шаг 7. Клиент расставляет новые точки «желаемой» работы «пускового» убеждения в его жизни. Клиент наглядно видит отличие фигур. На приведенном рисунке ярко прослеживается инфантильность клиента. Синим цветом обозначено реальное состояние, красным – желаемое. Далее по каждой вершине проводится работа. Клиент ищет ответы на вопрос: «Что нужно сделать, чтобы ваша жизнь, работа этого убеждения, стали такой какой вы хотите, как облегчить или затруднить (и так по каждой плоскости) ее?». У клиента благодаря наглядному рисунку есть точное направление движения. Ему легче находить из своего опыта необходимые действия. При инфантильном состоянии клиента, клиент при поиске ответа на вопросы сталкивается со своим опытом как деструктивным, понимает, что невозможно правильно выполнить задачу, разрешить проблему, не меняя убеждение, не изменяя себя.

Шаг 8. Клиент осознанно формулирует новое убеждение.

Шаги 9 и 10 такие же, как и в предыдущем варианте.

2.3. Третий вариант работы с убеждениями.

Первые четыре шага те же что в первом варианте.

Шаг 5. Психолог предлагает найти ресурсное убеждение из всех, написанных им убеждений. Это убеждение должно дать силы клиенту, стать доминирующим и не активизировать деструктивное убеждение в качестве «пускового» механизма конфликта. Каждое убеждение клиента формировалось и оседало в системе восприятия мира как необходимое для клиента, в определенных жизненных ситуациях выполняло конструктивные функции.

Шаг 6. «Ресурсное убеждение». Есть два варианта нахождения «ресурсного убеждения».

Первый – клиент находит «ресурсное» убеждение из перечисленных в тексте и отмеченных им убеждений, записывает его под «деструктивным» убеждением.

Второй – находит среди всех написанных и отмеченных убеждений ключевые слова, которые являются ресурсом для изменения, «погашения» действия деструктивного убеждения. Эти ключевые слова вписываются в центральный круг и человек, благодаря наглядности, улавливает зарождение в себе новых мыслей, нового состояния и легко формулирует новое убеждение. Это убеждение является «ресурсным».

Психолог задает клиенту вопрос: «Что нужно сделать для того, чтобы в подобных конфликтных ситуациях доминировало “ресурсное” убеждение и гасилось действие “деструктивного”?».

Шаг 7. Клиент находит в своем опыте и знаниях действия, которые ему необходимо совершать, выстраивает план саморазвития. Обсуждает с психологом. С помощью рефлексивных приемов психолог помогает клиенту самоопределяться.

Шаг 8. Клиент фиксирует успехи и трудности воплощения намеченного проекта в жизни. Он либо продолжает взаимодействие с психологом по корректировке своих действий, либо работает самостоятельно, осваивая новое убеждение выходит в плоскость саморазвития.

Все три варианта работы с убеждениями, как призмой, фокусом, из которого клиент смотрит на мир и осуществляет его осознание, приводят к изменениям в клиенте по его собственной воле и в соответствии с его желаниями. Изменяется фокус рефлексии – изменяется мир клиента.

В этом методе актуализируются все виды рефлексии, все ее средства.

Итоговая встреча клиента с психологом одинакова для всех трех вариантов действий в данном методе. Клиент выходит в плоскость рефлексии над рефлексией. Он выделяет то, как он прошел путь от частного к общему, от проблемы, ее «картинки», до убеждений – фокуса рефлексии. Как он узнавал, как работает в его жизни обнаруженный им фокус. Как он строит свои картины мира, как они работают в его жизни и как он может их изменять. Как он отслеживает, какие действия он предпринимает

для внесения изменений в фокус, что он для этого делает. Как, в целом, в нем, в его психологической реальности работает механизм саморазвития.

3.2. Метод Багуа

Для работы со сферами жизни в рефлексивном психологическом консультировании предлагается работа с Багуа (рис. 8), это историческое название приведенной в тексте формы, которая является универсальной и распространена во многих культурах под разными названиями.

универсальная форма багуа для
рефлексивного психологического
консультирования



Рис. 8. Багуа, распределение по сферам жизни

Эту форму мы наполняем содержанием, которое выстраивается на культурных основаниях. Основанием является древнее знание о том, каково должно быть гармоничное распределение пространства, в котором живет человек (фэн-шуй) и утверждение античных философов «внутреннее равно внешнему».

Мы просим клиента заполнить Багуа раскрытием каждого сегмента в восьмиугольнике и сравнить степень наполненности каждого из них. Таким образом можно увидеть распределение жизненных сил и осуществить корректировку до приведения в состояние гармоничного распределения жизненных сил в разных сферах своей жизни клиентом.

Далее можно осуществлять в зависимости от процесса консультирования для решения его задач один из двух вариантов:

1. Попросить клиента написать в соответствии с жизненной сферой свои желания.

2. Попросить клиента написать свои затруднения.

Шаг 1. Мы предлагаем клиенту заполнить «матрицу синтеза» (рис. 9). Все сегменты Багуа по содержанию переносятся в самый нижний ярус кругов и начинается движение вверх. Заполняются следующие ярусы точно по соединительным линиям. Каждый ярус – это соединение в единое содержание двух кругов.

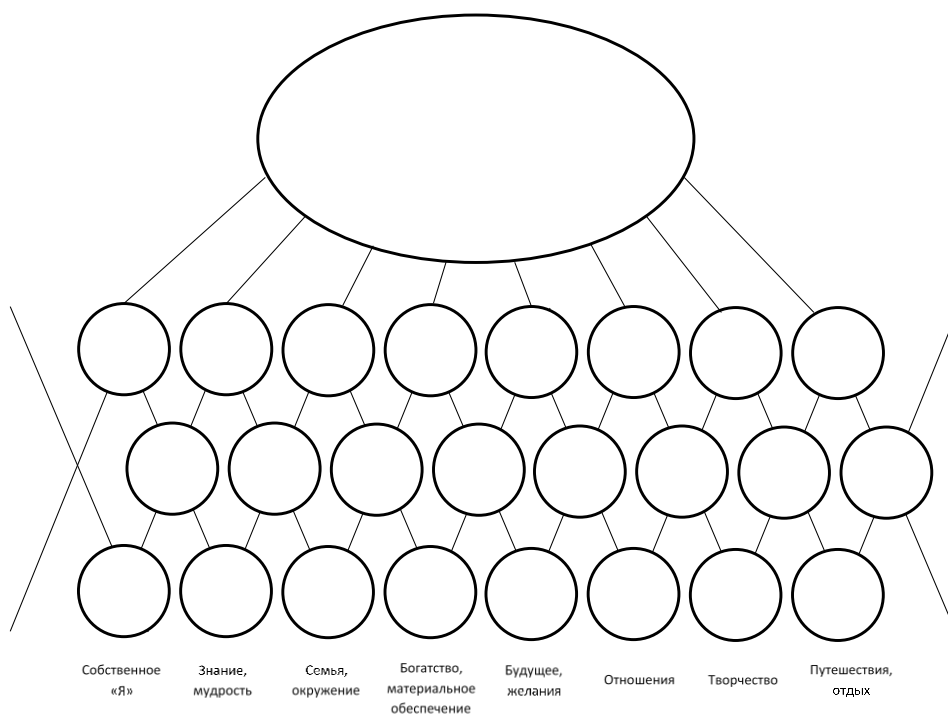


Рис. 9. Развернутая форма Багуа – «матрица синтеза»

Синтез учит соединять «хлеб» и «масло» в «бутерброд». В итоге, в верхнем ярусе кругов сложится почти одинаковое в каждом круге содержание, которое дорабатывается и вписывается в главный круг. Большой круг вмещает в себя содержание всех восьми кругов, не как простое объединение составляющих, а как синтез – образование единого логически последовательного и взаимосвязанного содержания, это текст, в кото-

ром обнаруживаются и желания, и необходимые действия для реализации желания, это стратегический проект жизни клиента. Именно такая жизнь и удовлетворение этих желаний, именно то чем заполнен этот главный круг и есть в самом прямом смысле здоровье, хорошее здоровье клиента, здоровье, пронизывающее все области, сферы, уровни и виды его жизни в его представлении о своей жизни.

Этот процесс называется идеализация, необходимый для проектирования. В нем уже изначально разрешены все проблемы клиента. На вопрос психолога: «Реалистично ли то, что вы написали в большом круге, может ли это реализоваться в вашей жизни?» клиенты отвечают утвердительно.

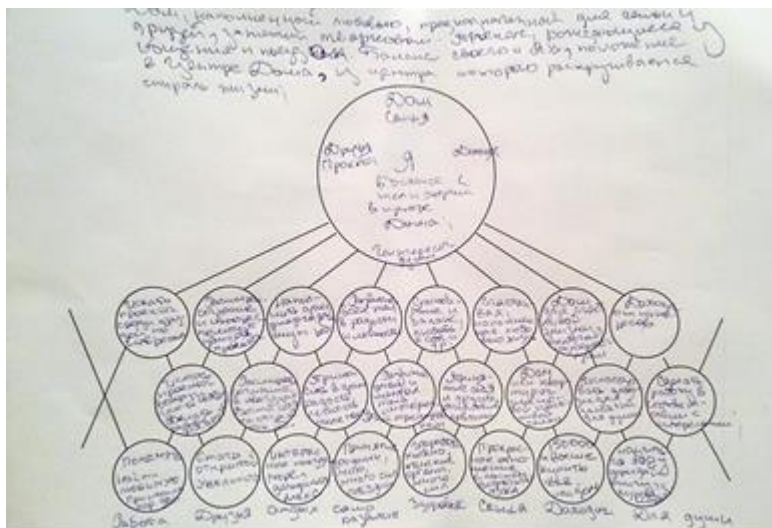


Рис. 10. Пример заполнения «матрицы синтеза»

Их удивляет взаимосвязанность всего. Для многих впервые складывается целостная «картинка». Мышление клиента от дифференцированных операций перестраивается на синтезные в выполнении задания и благодаря тому, что задание касается жизни клиента, представление о жизни изменяется. Это выход на проспективную целостную рефлексю над рефлексией фрагментарной, которая представлена в первых восьми кругах. Осмыслить жизнь не спонтанно, а в соответствии с технологией, новым для клиента способом, это уже организованная управляемая рефлексия.

Освоение этого метода для проектирования своей жизни дает возможность осознанно и целостно ее выстраивать, с новых позиций выделять причинно-следственные связи противоречий и согласовывать их.

Модификация метода заключается в применении матрицы синтеза из 7 кругов и матрицы синтеза из 5 кругов. Смысловое содержание соответствует матрице 8 кругов.

В матрице 7 кругов обозначаются сферы: «Я», «Знание», «Богатство», «Семья, окружение», «Работа, учеба», «Отношения».

В матрице 5 кругов обозначаются сферы: «Я», «Работа, творчество», «Знание, мудрость», «Богатство», «Семья, окружение».

В матрице синтеза 7 кругов-тем увеличивается число ярусов, точнее и ярче выкристаллизовывается в сознании клиента текст, отражающий его целостное восприятие жизни, ему как бы дается возможность «додумать», он может внести необходимые новые вводные в содержание, тем самым расширив свои возможности по реализации проекта в жизни. Клиент постоянно в ходе заполнения содержанием кругов-тем, вынужден находиться в рефлексии над рефлексивным содержанием, актуализировать и осваивать все виды целостной рефлексии. В матрице синтеза 5 кругов-тем рефлексивный процесс более ускоренный, он работает точно, выделяет самое главное.

Шаг 2. Клиент проводит проверочные процедуры на реалистичность данного проекта, с помощью которых выделяет, что он может сделать уже сейчас для внедрения проекта в свою жизнь. Составляет план внедрения. Выделяет риски, при поддержке психолога прорабатывает снижение их деструктивного влияния на себя и окружающих. Переходя на личностную рефлекссию, клиент выделяет то, от чего зависит реализация этого проекта в жизни и тем самым принимает ответственность на себя. Клиент осознанно понимает, что удовлетворение его желаний зависит от него самого и он может жить в соответствии со своими желаниями, выделяя среди них приоритетные и реалистичные. Разрывы в мотивационной сфере клиента разрешаются согласованием. На этом шаге психолог применяет приемы метода прогрессивной рефлексии.

3.3. Метод работы с внутренними противоречиями – «Древо внутренних противоречий»

Метод «Древо противоречий» разработан на основе нашего представления об элементарных единицах рефлексии в рамках трех методологий, являющимися уровнями расширения и углубления рефлексии: онтологическая единица рефлексии как процесса – «2R» («разрыв – ресурс»), гносеологическая единица на первом уровне – «RO» («разотождествление – отождествление») на втором уровне «2S» («систематизация – синтез»), на третьем уровне – «2SRO», две единицы предыдущих уровней образуют одну единицу на этом уровне.

Необходимо понимать, что в практике жизни, человека, обратившегося к психологу, опыт жизни таков – преодоление одного затруднения приводит к появлению другого. На основе этого формируется многочленность работы с рефлексивными матрицами: $(R1 - R2)_1 \rightarrow (R1 - R2)_2 \rightarrow (R1 - R2)_3 \rightarrow (R1 - R2)_4 \rightarrow \dots$,

При применении данного метода клиент выстраивает деструктивное развитие деструктивных противоречий. В такой работе, если образно представить, движение от одного противоречия, вызывающего затруднение, к другому происходит через деструктивное разрешение предыдущего и напоминает форму древа.

На рисунке 11 приведен образ древа, составленный клиентом. Это первичное древо, после которого клиент вышел в позицию рефлексии над рефлексивным содержанием, углубленное познание себя с позиций внутренних противоречий, и нарисовал древо более разветвленное и точное в логических и причинно-следственных связях, что означает детальную проработку противоречий.

Подлежит обсуждению сочетание в нашем тексте слов «ресурс» и «деструктивное» для рефлексии именно в рамках этого метода.

В рамках «древа» рассматриваются в их исторической ретроспективе эмоции, чувства, состояния, переживаемые, пронизывающие какие-либо

конкретные отношения, отношения со значимым человеком, отношения, которые привели клиента на консультацию. С этого начинается «древо».

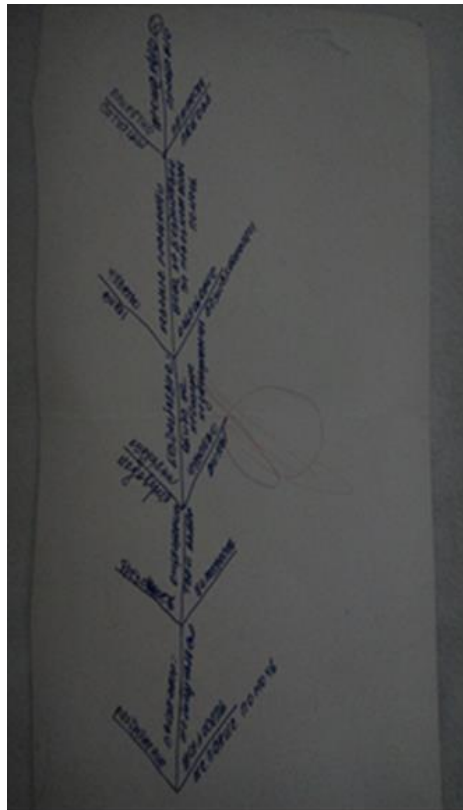


Рис. 11. «Древо» клиента

К моменту консультации клиентом уже сформирован банк своих состояний, решений для разных событий жизни. Попадая в противоречие, клиент сам искал способы их разрешения, и на какое-то время нашедшийся способ в виде состояния, чувства, решения, действия удовлетворял запросы клиента, казался конструктивным и надежным. Процесс обнаружения этого временно «конструктивного» способа для клиента являлся ресурсным, позитивным. Этот способ был ресурсом для клиента на момент им себя возможным. Только таким мог быть человек в тот момент жизни и никаким другим, из всех «степеней свободы», свершилось только одно, один единственный возможный вариант самого себя. И в этом акте противоречие разрешилось ресурсным способом. Клиент его обнаружил в себе и вырастил.

С течением времени при неразрешенности проблем базового уровня то, что когда-то было ресурсом, начинает не удовлетворять условиям исполнения желаний и порождает новые противоречия, раскрывающиеся в событиях жизни и отношений. Появляются новые «веточки на древе».

Клиент, рисуя «древо», проживает в другой плоскости всю историю отношений, не событийную, но с помощью событийной, свою противоречивую внутреннюю жизнь состояний, чувств, решений.

В большинстве случаев клиент в ходе консультации рисует два «древа».

Первое «древо» чаще всего как спонтанный выброс накопившегося и вырвавшегося через новый фокус осмысления потока состояния. «Вершина древа» – это приобретенное во время предыдущей работы освобождение, иногда переживаемое как пустота, как завершенность, как инсайт и др. Клиент много душевных сил и энергии задействует в этой работе. Заслуженно переживает катарсис на вершине данного пути. В большинстве случаев, в сознании клиента открывается его духовное содержание в этот момент, и на вершине «древа» появляется символ. Символ в консультировании выступает в качестве «диагностической методики», по нему можно определить, какое содержание сознания открылось клиенту, стало ресурсным для дальнейшего пути. Клиенты рисуют Крест, Цветок, Треугольник, Круг и другое, относящееся к формам, применяемым для символизации духовных знаний.

В приведенном примере на рисунке символ, который имеет несколько интерпретаций: наиболее древняя – соитие Огня и Воды, то, из чего все сущее и не сущее состоит и образуется; более современное – Абсолютная Суть – Истина; еще более современное, данное в работе «Сакральная геометрия» С. М. Неополитанским и С. А. Матвеевым [86, с. 613] круг – бесконечность Божественного; круг разделенный горизонтальной линией – вода; круг, разделенный вертикальной линией – время, соединив эти интерпретации воедино, можно получить следующую картину, отражающую суть процесс работы клиента со своим внутренним миром – «проживая

сквозь время свой путь (вода) обретается Абсолют, Истина, когда все сходится в одной точке («пересечение» – рефлексия)».

Завершенность «древа» – это завершенность процесса рефлексии на данный момент. В ходе «рисования древа» клиент в актуальном моменте работает сам с собой и, уже начиная примерно с середины ствола, ему открывается новое знание о себе, происходит переживание наивысшего возможного для клиента в данной ситуации напряжения душевных сил и начинается процесс поиска решения проблемы через обнаружение в себе согласования противоречий. Если этот процесс не завершается, но есть ощущение достаточности на данный момент, то работа с психологом по данному методу завершается. В большинстве случаев это и есть завершение, только для проработки сопротивлений необходимо время. Проработка происходит так же бессознательно, в свернутой форме, клиент еще не переживает своей свободы, напряжение как бы в слабой форме длится, это состояние работы всего существа человека с его же сопротивлением изменениям, но он сам придал силу необходимым изменениям, наполнил их энергией и содержанием, и через несколько часов или минут наступает момент появления просветления в сознании и теле, клиент переживает отчужденность от волнующих вопросов и ясное знание как они разрешаются.

Прорисовка второго «древа» – это редкий случай. Второе «древо» – это развернутая форма первого, «развернутая рефлексия», наделенная деталями, «мелочами», которые могли бы остаться не доработанными, не завершенными. Это более долгий путь к своей глубинной проблеме – категоричности, исключительности, принципиальности, как подтверждения выработанных, но деструктивно работающих норм, правил (рис. 12).

Если посмотреть на предлагаемую нами модель проблем клиента для данного вида консультирования, то станет очевидным, что в ходе выполнения данного метода клиент проходит путь от эмоций и чувств, пронизывающих все проблемы (поверхностный уровень) до глубинной базовой проблемы, обнаруживает ее и тут же разрешает, разрешает ее в духовном слое своего сознания. Глубинная проблема может не обозначаться клиентом так, как мы обозначили в своей модели, клиент может не оперировать

введенными нами понятиями, но может прожить в своем сознании и осознании суть этой проблемы, состояние проблемы его души, переживаний, вытащенное сквозь время и события.

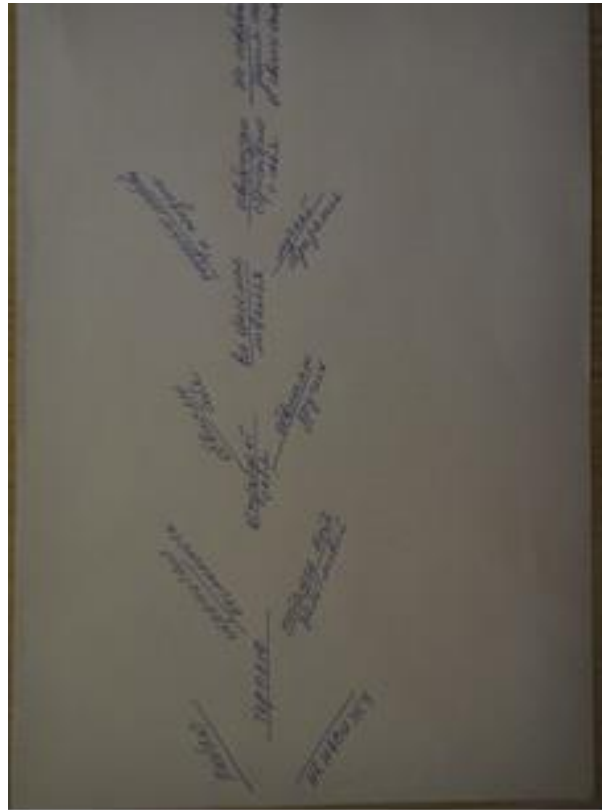


Рис. 12. Второе «Древо» клиента

Бывают случаи, когда после прорисовки и переживания «древа» клиент говорит, что знает теперь, что делать, информирует о планах психолога, благодарит и на этом процесс консультирования завершается. Чаще всего такое происходит с людьми, идущими по пути развития, «самоактуализации» (А. Маслоу) [80].

Продолжение консультирования связано с введением, при опоре на разработанную модель проблем клиента, понятия, являющегося обозначением проблемы – категоричность, исключительность, принципиальность, проходили «красной нитью» через всю жизнь клиента. Такой акт действия психолога создает возможность клиенту еще пристальнее, тщательнее, сквозь кристаллическую призму еще раз мгновенно осмыслить свой путь в проблеме, как бы переосмыслив его «по-новому» и закрепить обнару-

женный «исток» деструктивных разрешений противоречий в своей жизни, чтобы уметь улавливать его в своих событиях и не воспроизводить, не «возвращаться к старому».

3.4. Метод структурирования и преобразования проблемного поля

Этот метод разработан по аналогии с методами, которые позволяют любыми способами структурировать внешнее и внутреннее пространство жизнедеятельности человека.

Для того чтобы уже в образе охватить и актуализировать все слои сознания клиента, мы применяем «японский садик», для тех, кому восточная культура не чужда или «Венский садик», для людей с выраженной европейской культурой жизни. Садки одинаковые, только фигуры Будды и Христа сменяют друг друга. Перед клиентом пустое основание, разных цветов песок, камни разного размера, цвета и формы, маленькие свечки, фигуры Будды и Христа, несколько кристаллов, маленькая ваза, ароматизированные палочки. Набор этих предметов не случаен, каждый из них работает, активируя тот или иной слой сознания, служит в узком смысле диагностическим предметом, на основе чего психологу легче задавать вопросы, а клиенту видеть под новым фокусом свою внутреннюю жизнь.

Путь разрешения проблем в рефлексии: выделение проблемы – объективация – проектирование – субъективация мы решили возможным провести через образное мышление, образы сознания.

1-й шаг. Клиент выстраивает свой идеальный, гармоничный сад, в котором порядок и покой, раскладывая все данные ему материалы – песок, ваза, фигура, камни, кристаллы, маленькие свечки и др.

По завершении создания сада, психолог не комментирует, не задает вопросы, смотрит, любуется и просит разрешения сфотографировать, объясняя, что эта фотография понадобится для дальнейшей работы.



Рис. 13. Стимульный материал для метода

2-й шаг. Психолог спрашивает клиента: «Что не так лежит, стоит, расположено в этом саду на сегодняшний день у клиента?» и просит показать, разложить, как клиент представляет его актуальную ситуацию внутренней жизни. Клиент переставляет и перекладывает предметы. По ходу действия психолог задает вопросы, что под каждым предметом из своей жизни клиент имеет в виду. Именно внутренней жизни, а не внешней – люди, семья, друзья, работа, отношения и прочее. Только внутренняя жизнь клиента, его представление о себе. Фотография «идеального» находится рядом, и клиент видит ее на мониторе компьютера. Клиент имеет возможность уже при построении второго варианта сада быть в рефлексии и соотносить между собой вариант идеального и того, как он сейчас воспринимает свою реальность жизни. Второй вариант сада, это уже не чистый вариант представления о проблеме с которым пришел к психологу клиент. Это откорректированный самим клиентом вариант своего осмысления проблемы во взаимодействии с психологом.

3-й шаг. Что делать? Извечный вопрос. Психолог задает вопросы клиенту, с помощью чего он может приблизиться к «идеальному», внося изменения в «реальное», но не воздействуя на других, не ожидая, что изменятся другие, не требуя изменений других, а так, чтобы все другие оставались прежними, а клиент бы максимально приблизился к своему

«идеальному» саду. Ища ответы в рамках данного вопроса при установленных психологом условиях, переставляя любой предмет в саду, клиент находит свой ресурс, и осуществляет проверку его правильности. Если действительно клиент сделает то, что он считает, это приведет его к «идеальному» состоянию? Действительно ли приведет, если все что задумал изменить клиент в себе может быть реализовано? Такие вопросы задает психолог клиенту в ходе утверждения найденного ответа на предыдущий вопрос: «Что делать?». Клиент выходит в плоскость проектирования.

Пример:

К – Этот камень должен лежать здесь, а сейчас не здесь.

П – Что вы для этого должны сделать, и камень ляжет на свое место?

К – Я не знаю, за этим к вам и пришел.

П – Что вы делаете для того, чтобы камень лежал на этом месте и не двигался с этого места?

К – перечисляет что делает («кормит, поит, обувает»)

П – Это все что вы можете?

К – Да

П – Но камень по-прежнему остается на своем месте.

К – Да. И что же делать?

П – Как вы думаете, что нужно камню, чтобы он сдвинулся и лег на нужное место?

К – Заботливо его туда положить, рядом с любовью и тем, что я глава семьи.

П – Правильно ли я вас поняла, что заботливое отношение выражается том, что в себе вы принимаете свою невозможность жить, обеспечивая всю семью материально?

К – Да, тогда для меня это не будет проблемно, ведь я делаю все что могу и на то, что я зарабатываю не роскошно, но жить можно всей семьей и жена может не работать, она и так не работает, но я почему-то постоянно чувствую, что я должен ей давать и давать, давать все что есть, и я устал от этого постоянного во мне давай, давай и давай.

П – Так что вы решаете?

К – Да, я кладу сюда, на место, его место, камень и принимаю, что я не должен и не могу все давать и от этого мое представление о любви и главе семьи не изменится, все три камня лежат рядом, а это в центре мое хорошее состояние, устойчивое и как вы говорите, гармоничное.

4-й шаг. Все свои ответы на вопросы клиент сам записывает. После возвращения сада в приблизительное «идеальное» состояние, потому что в ходе 3-го шага происходит корректирование и «идеальный» вариант по сравнению с первоначальным приобретает изменения. Клиент вместе с психологом, вовремя заданными им вопросами, активизирующими рефлексивную ситуацию, анализирует и осмысляет свои записанные ответы на предмет выполнимости их в реальной жизни и своей ответственности за возможные последствия. Написанные ответы могут немного претерпеть изменения, и уже откорректированные клиентом являются руководством к действию. Клиент переживает процесс субъективации, присвоения себе и в себя им же выработанный, разработанный материал новой для него реальности.

3.5. Метод философской рефлексии

Основанием этого метода являются ассоциативные и смысловые связи сознания и его способность означать осмысленное.

Предметом, применяемым для создания необходимых условий ситуации активности рефлексии, может быть любой объект, в котором есть неожиданные нестандартные решения. У нас есть вырезанная из дерева скульптура. Приводим в тексте ее фотографию.

Шаг 1. Психолог просит клиента взглянуть на скульптуру и говорит, что в ней автор отобразил очень глубокую философскую мысль, какую, как думает клиент?

Ответы бывают разные: «Сократ в тисках», «Как жить хорошо, но без чего-то еще лучше», «Стой на месте и зри в будущее», «Недеяние», «Очищение», «Связали по рукам и ногам» и др.



Рис. 14. Стимульный материал для метода

С каждого ответа начинается разворачивание нити рефлексии, как в четках бусины навешиваются на эту нить в процессе выделения причинно-следственных связей событий, приведших к переживанию проблемы клиентом, сами переживания клиента и его желания изменений.

Шаг 2. В процессе взаимодействия психолога и клиента, «бусины» передвигаются то в одном направлении, то в другом, то в будущее, то в прошлое, создавая все новые реальности внутренней жизни. Это шаг создания новых представлений при осмыслении всего того, что было выложено как материал для рассмотрения под «микроскопом». Главный вопрос: «На основании чего и для чего человек именно так воспринимает события своей жизни?».

Шаг 3. Психолог вновь обращает внимание клиента на скульптуру и рассказывает, что скульптор делал, делал задуманное им, но обнаружил сучок, то темное пятно, которое клиент видит, и не стал доделывать скульптуру, отставил в сторону. Несколько лет она стояла без внимания и вдруг он обнаружил ее полезность. «В чем полезность, как вы думаете?» – обращается психолог к клиенту. В итоге поисков ответов на вопрос клиент приходит к мысли, что любое дело, даже кажущееся не верным, не правильным – полезно, если обнаружить саму полезность, а она есть в любом, что делается. Темные пятна, вроде бы препятствующие удовле-

творению желаемого, в реальности могут помочь продвинутся дальше и глубже в себе. Они дают возможность обрести новый опыт принятия мира и видения в каждом событии его разных сторон и понимание, что это видение совершает сам человек, оно только его, как и его жизнь.

Шаг 4. Психолог спрашивает клиента: «Изменилось ли его представление о той проблеме, с которой он пришел на консультацию и знает ли он, как ее разрешать сейчас?». В зависимости от ответа строится дальнейшее взаимодействие клиента и психолога.

Шаг 5. Клиент обозначает, какие действия он намерен совершать для разрешения волнующих вопросов.

3.6. Метод углубленного осознания действия законов мироздания в жизни

Этот метод предполагает выведение осмысления на высокий уровень, обнаружение того, что все происходящее в жизни клиента, и эта проблемная ситуация тоже, происходит на основании действия законов. Такая рефлексия выстраивается на границе научного и околонучного знания (духовного).

Закон – это необходимое, существенное, устойчивое, повторяющееся отношение между явлениями в природе и обществе.

Существуют три основные группы законов: частные, общие и всеобщие. В частных законах проявляются действия общих и всеобщих законов, а последние познаются путем обобщения конкретных явлений, включая частные и общие законы.

В работе с законами по волнующим вопросам клиента мы выделили следующие шаги.

Шаг 1. Клиенту предлагается сделать домашнюю работу: выписать все законы, которые он найдет, помнит. Чаще всего поиск производится в интернете, там можно найти более 250 законов. Богатый материал по законам не составляет труда клиенту их найти, копировать в единый текст.

Шаг 2. Клиенту предлагается выделить «схему» закона как взаимодействие двух-трех элементов. Как правило, клиент выходит на видение универсальной триадичности, в термодинамике – p , V , T ; в электродинамике для электромагнитных волн – E , H , c ; для колебательного контура – R , L , C ; система координат «куба теорий» Зельманова – c , G , h и другие. Триадичность в зрительном восприятии – все предметы оцениваются по длине, широте, высоте; сама зрительная работа происходит на трех уровнях: сенсорном (ощущения), перцептивном (восприятие) и апперцептивном (представление) [87, с. 32], в восприятии временного континуума – начало, середина, конец и в развитии – прошлое, настоящее, будущее; в восприятии движения – откуда, с чего, в каком направлении; в общечеловеческих категориях – небо, земля, человек и т. д. Мир начинает восприниматься триадично и как взаимодействие триад.

В сознании клиента актуализируется философское восприятие, логичнее всех теорий раскрытое в китайском «Каноне перемен», фиксированное в багуа, как взаимодействие триад – гексаграммы, взаимодействие гексаграмм – голограмму – элементарное и вечное строение мира, который мы пытаемся познать. Это не означает, что клиент должен знать теории строения мира, их очень много, соотносить их между собой, это кропотливая работа ума. В человеке должно открыться «чутье», расширение сознания до точки, когда он может эмоционально восхитительно сказать: «Вот ты какой, мир, удивительно простой, создающий сложные связи».

Мы приводим примеры такой работы клиентов на этом шаге в рисунках (рис. 14). Отметим, что оценивания на правильное и неправильное нет, это перевод одного языка в другой язык посредством понимания и смысла. Это индивидуальная работа без опоры на какой-либо «правильный» культурный образец, это акт творения. Можно образно сказать «сотворение понимания».

Шаг 3. Клиенту предлагается произвести группировку законов по выделенным «схемам». Дать название группе, в которой была бы отражена суть взаимодействия элементов. В большинстве случаев клиенты выделяют 9–12 групп: равенство элементов, отличных друг от друга; влияние

одного элемента на другой (прямая и обратная связь); отсутствие воздействия элементов; прямая связь без обратной между элементами; один элемент истинный – другой ложный; целенаправленное действие одного элемента на другой; замена одного элемента другим; динамическое равновесие элементов; отражение одного элемента в другом; необратимость элементов; нелинейная зависимость между элементами и др. В целом группировку можно свести к семи группам. Семь групп законов, которые нам известны, и они работают в материальном и душевно-духовном слоях бытия человека. Высшие слои имеют не только законы, которым подчинен материальный мир, но эти законы не входят в рассмотрение по данному методу. Назначение метода выделить универсальность, всеобщность, единое строение мира во всех его слоях. Н. Гартман, основатель всеобъемлющей критической онтологии, отвел рефлексии роль не только средства методологического познания учений, но и средства духовного развития, «она ведёт как раз к более высокому познанию, что означает: к познанию более высокого образования, то есть самого духа, но только в той мере, в которой она удаётся» [21].

В постнеклассический период особое значение приобретают эмпирические случаи, личная история, персонализация.

Опыт автора, представленный в данном методе – свидетельство расширения границ сознания (модальность трансгридентности) и выхода на понимание некоторых закономерностей в мироустройстве при опоре на имагинальный слой сознания, что привело к написанию картин и разработке метода имагинально-рефлексивного ресурса, объединяющего в себе психологию образа, психологию восприятия, имагинальную психологию, ассоциативную психологию и теорию деятельности.

Приведем некоторые обобщающие выкладки из этого опыта, основывающиеся на имагинальных представлениях разных народов и разных духовных направлений.

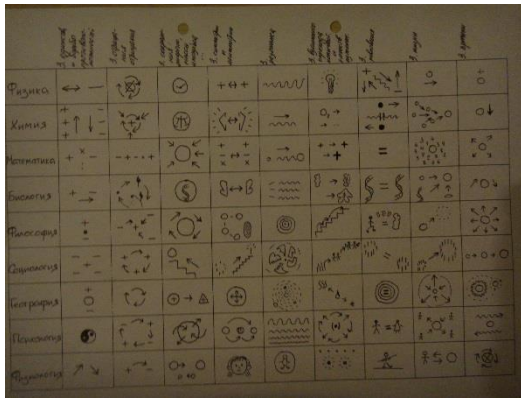


Рис. 15. Примеры работы с законами, открытыми в науках

Элемент семи, в подсознании закреплен в качестве универсального, так, например, в качестве сенсорных эталонов цвета выступают семь цветов спектра и их оттенки по светлоте и насыщенности, семь цветов радуги, семь дней в неделе, в качестве единицы «измерения» различной высоты звуков, выраженный в нотах, семь чудес света. Клетки человека обновляются каждые семь лет. Наша жизнь – это процесс постоянного и активного взаимодействия с окружающей средой, которое невозможно без сложных и совершенных органов чувств. Человек воспринимает и познает окружающий мир с помощью осязания, обоняния, вкуса, слуха, зрения, двигательного анализатора. В качестве седьмого можно назвать способность интуиции, «третьего глаза».

Семь тел человека, семь чакр, семь глаз (два физических, «третий глаз», два на ладонях, два на ступнях) и это уже три семерки в строении человека. Во всем мире символ трех семерок – древнее образование в нашем сознании со времен появления символа Антакараны до наших дней игровых автоматов «трех семерок». В символах фиксирована реальность, они концентрируют ее в себе. Один человек представил Антакарану, и в сознании завибрировала Вселенная, другой актуализировал «тремякратный символ гармонии», третий увидел выигрыш в автоматах, в итоге вселенная воплотилась через всех.

Если микрокосмос представить системой трех семерок, описывающей основное строение человека, то и макрокосмос должен быть таким же. Три семерки отражены друг в друге, взаимодействие между тремя, как триадичность, каждый элемент из трех разных элементов есть, состоящий из семи разных элементов, регулируется законами и одну группу из трех, состоящую из семи групп законов мы в нашем мире познаем, она доступна нам для познания, значит есть еще две группы законов, пока нами не познанные. Но можно предположить, по аналогии с путешествием в коридоре зеркал, что есть семь зеркал разной выпуклости и вогнутости, и одно из них прямое, что нечто одно отражается в них, а может отражение их друг в друге создает это одно, то что мы зовем миром. Семь «зеркал» выделены по аналогии с человеческими семью глазами. Первое свое отражение маленький ребенок видит в глазах на него смотрящих. Глаза – зеркало. Глаза дают нам «внутреннее понимание», связанное с формирующимся восприятием жизни и окружающего мира, возможность понять другого человека и самих себя.

Идя по коридору, вы видите разное отражение в зеркалах себя, но это же вы, вы один и тот же, и в тоже время другой, вы это все ваши отражения и каждое из них – верное, потому что призма такая. Если бы вы родились и увидели себя в другом зеркале, а не в том, через которое мы привыкли видеть наш мир, имеется в виду человеческие физические глаза, то у вас было другое представление о себе. Все зависит от строения «зеркала». Каждый глаз человека, как и его каждое тело, и его чакра, имеет свое

строение. Каждым глазом человек видит себя и окружающий мир. Семь проекций одного. Семь зеркал мироздания, созданные мирозданием, отражаются друг в друге, создавая мир как множественность миров. Вся эта «множественность в одном» регулируется законами, саморегулируется как система.

В нашем одном большом зеркале, которое является одним из зеркал в какой-то системе, мы познаем одну из трех групп законов, регулирующих отношения в одной из трех систем из семи зеркал. В целом 21 группа законов регулирует всю множественность одного мироздания, элементарной единицей которого является система из трех зеркальных уровней – мы назвали каждый уровень большим зеркалом, потому что уровня, в принятом значении этого слова, как уровня нет. Каждое большое зеркало есть система семи зеркал, каждое из которых с двух сторон способное отражать. Если посмотреть на эту структуру, то она похожа на кристалл.

Три больших зеркала по семь зеркал в каждом, двадцать одно зеркало доступно для человеческого сознания, которое и есть система 21 зеркала, отражающихся друг в друге, с двух сторон, и каждая точка, как пересечение разных отражений создает форму, каждый луч есть определенной частоты вибрация, движение разных волн. Отражение всего и вся друг в друге, причем живое отражение, в котором создается движение, сложная картина, но мгновенно «схваченная» сознанием может изменить человека так, что ему больше не нужны консультации благодаря открывшемуся пониманию, и наличию ответов на вопросы в нем самом и знанию как их находить, если вопросы появляются. В некоторых случаях человек приходит в устойчивое состояние отсутствия вопросов и ясного знания с помощью дополнительного подкрепления медитативными практиками.

В древнейших шаманских практиках первое, что делает шаман, начиная церемонию, приглашает зеркала, актуализирует связь свою и людей с зеркалами, активизирует сознание человека, расширяет его до активной работы максимального количества зеркал.

Чакры человека – это тоже зеркала, и разные тела человека – зеркала. Человек есть система 21 двухстороннего зеркала, он совершенен, и нет

в нем ничего разрушающего или создающего, жизни и смерти, все работает отлажено, и здоровье, и болезнь. Есть только то, что он познал, развил, и то что еще остается в качестве ресурса. Аналогично тому, что, если у человечества не хватает приборной диагностики, это не означает, что не существует того, что в данный момент имеющимися приборами невозможно измерить, стоит только подождать изобретение прибора. Достаточно помнить и понимать, что наше сознание существует, измерительных и диагностических «приборов» для него практически нет. Строение человеческого сознания максимальное по объему и его структуре – 21 зеркало, тот предел, который дан человечеству для познания в мироздании в данный момент. Это та познаваемая граница, за которой мы предполагаем еще много разных границ.

В психологической науке этот процесс определен как работа человеческого мозга. Мозг человека непрерывно получает сигналы о том, что происходит в окружающей среде и внутри самого организма. Это сигналы отражают свойства, качества предметов и явлений, состояние его внутренних органов. Благодаря чему человек отражает окружающий мир. В процессе любой познавательной деятельности отправной точкой является ощущение, а ведущим – восприятие. Продуктом восприятия является образ предмета. Образ восприятия – это всегда целостный образ предмета, он очень субъективен, это не копия и не фотография действительности. В образ восприятия многое привносится личным сознанием, опытом человека (30–80 %). Восприятие включает прошлый опыт личности в виде представлений и знаний. Восприятие – процесс целенаправленный, сознательно предпринимаемый человеком, связанный с деятельностью. Всякое восприятие развивается и в значительной мере зависит от цели и задач деятельности. Чем более сложные требования предъявляет деятельность к нему, его точности, глубине, тем более развитым оно является. Более высокими психическими процессами являются мышление и сознание. Мышление позволяет анализировать поступающую информацию, а сознание – придавать ей личностный смысл и подводить под значения. Значение уже есть в культурно-историческом слое, а смысл – это трансгресси-

ентное и трансцендентальное состояние человека. Мышление и сознание дают разное познание внутреннего и внешнего мира, но связанное и обусловленное друг другом. Мышление еще имеет связь с материальным уровнем – физическим телом, не осуществляется без работы психофизиологических механизмов, и у сознания тоже есть такая связь. В последние годы повысилась активность в исследовании людей, занимающихся духовными практиками. Психофизиологами, в частности, в лаборатории нейро- и психофизиологии Санкт-Петербургского психоневрологического НИИ им. В. М. Бехтерева доктором биологических наук, профессором Валерием Слёзиным было обнаружено второе состояние бодрствования – замедленный ритм мозга 2–3 Гц у взрослого человека, как у 2-месячного младенца, при состоянии молитвы, когда работа нового образования для человека – коры головного мозга, отключается, а префронтальные зоны, ответственные за общение, активизируются. Это состояние прямого поступления информации, минуя мыслительные процессы, анализ. Прямая связь сознания с мозгом при определенных действиях человека, при его обращении к высшим слоям сознания или высшим своим телам, которые относятся к духовными.

Околонаучным, но познанным автором в рефлексии, направленной на познание мироздания, является представление о 108 силах, действующих в мире. В основе этого представления лежит онтологическая пара: форма и содержание. На ее основе выделяются 4 критерия, с помощью которых можно описать все силы, действующие в мироздании: имеющие форму, имеющие содержание, не имеющие форму, не имеющие содержание. Таким образом, получается шесть основных видов сил: имеющие форму и содержание, имеющие форму без содержания, не имеющие форму, но имеющие содержание, без формы и без содержания, изменяющие свою форму – могут иметь форму и в другой момент стать без формы, так же и с содержанием, это две силы, изменяющие свои форму и содержание. Вводя следующий критерий, привычный для науки – материальное и нематериальное, получим 12 групп сил. Затем введем шаманское, но не исчезнувшее за всю историю человечества, деление на верхний, нижний

и средний миры, и получим 36 видов сил. Вводя для этих сил критерии: женское, мужское, андрогинное, получим 108 видов сил. Это силы, представления о которых укоренились в мифах, сказках, коллективном бессознательном и составляют имагинальный слой сознания. Когда человек берет четки из 108 бусин, читая песнь, молитву, мантру, он может призывать 108 видов сил, активизировать активность этого слоя сознания. Во всяком случае, есть такая возможность, активизировать эти силы в себе, раскрыть их. Например, в постоянно меняющихся условиях жизни и увеличения стрессовых факторов при понижении стрессоустойчивости, стремление к стабильности усиливается, а средств недостаточно. Можно обратиться к имагинальному слою сознания и активизировать силы своего же сознания с помощью простого, но верящего, т. е. искреннего, как у младенца, обращения, и силы стабильности, устойчивости откроются в сознании, например, силы гор, силы земли, силы камня. Это те образы, за которыми закреплены определенные волновые частоты человеческого сознания. Перераспределение доминирования частот сознания приведет к правильным решениям для повышения стабильности в жизни. Когда человек совершает действие, осознает он или не осознает, но он тем самым активизируется в разной степени все мироздание, запускает работу в той или иной степени этих 108 сил. Какова будет эта работа и каковы результаты, во многом зависит от человека. Внутри человека и во вне эти силы мироздания работают. Данное утверждение соответствует голографическому представлению о мире и отсутствию картезианского противоречия. Рефлексия может вывести человека к глубочайшему познанию мира, где граница душевного, духовного и материального исчезает и человек с помощью рефлексии познает суть, т. е. знает, что есть, что и как в этом жить. Приводя пример, мы апеллируем именно к имагинальному слою сознания, чтобы не входить в религиозные разногласия конфессий, существующих в современном мире.

Шаги 2 и 3 являются сложными для работы клиента, требуют сосредоточенности, затрат времени и интеллектуальных усилий, «напряжения» сознания. Это вызывает разные виды сопротивлений. Изначально во мно-

гих случаях предлагаемая работа в сознании клиента сводится к бессмысленной и ненужной. Психологу необходимо привести примеры, заинтересовать клиента, создать ситуацию, в которой бы клиент обнаружил для себя полезность, актуализировать детское стремление к распознаванию и пониманию устройства мира, тогда и волнующие вопросы клиента, с которыми он пришел на консультацию, поймутся и разрешатся. Необходимо расширить рамки мировосприятия клиента.

Критерия правильности группировки законов в выполнении этой работы нет. Главным является расширение границ рефлексии, понимание для самого себя выделенных основ мироустройства и перенос полученного знания в свою жизнь. Нет правильной теории, есть логичная и подтвержденная в жизни теория. Клиент создает на культурных основаниях свою теорию, теорию своей жизни как жизни многих, как жизни всех людей, уникальность и всеобщность в этой теории непротиворечивы.

Шаг 4. Клиенту предлагается рассмотреть, распознать действие законов в его отношениях, событиях. В письменной или устной форме сделать обобщенный анализ. Фрагмент такого рассмотрения представлен на рисунке. Это задание позволяет в расширенных границах мировоззренческой рефлексии расширить границы представления о волнующих вопросах. Сознание клиента поднимается до высот закономерностей, причинно-следственных связей с новых позиций, понимания управляемости жизни законами и возможностью на знании законов управлять своей жизнью. Во взаимодействии с психологом клиент усваивает базовые постулаты устройства жизни.

Шаг 5. Психолог предлагает клиенту описать, как он в настоящее время понимает свою проблемную ситуацию, для разрешения которой пришел на консультацию. Клиент дает совершенно новое описание того, с чем он раньше пришел. Это похоже на притчу, в которой описывается, как женщина пришла к Учителю с жалобой на жизнь, а он ей рекомендовал возвращаться домой и по дороге заходить в каждый дом. Через год попросил снова прийти к нему. Прошел год, женщина не пришла. В ней не стало жалобы или вопроса.

На первых четырех шагах клиент совершил долгий путь домой, и волнение исчезло, понимание раскрылось, уверенность в возможности самому все изменить появилась. Это состояние фиксируется в его тексте.

Шаг 6. Психолог предлагает выделить, на основании каких законов сложилась ситуация, с которой он пришел на консультацию. Психолог возвращает клиента в прошлое для закрепления нового расширенного состояния рефлексии. Понимание клиента углубляется, концентрируясь конкретно на ситуации, принятие ответственности на себя в своих действиях свершается.

Шаг 7. Психолог спрашивает клиента: «Исходя из знания действия законов, как клиент может изменить ситуацию так, чтобы в будущем подобных ситуаций как конфликтных, не согласующихся в своих противоречиях, не возникало, и при наличии возникновения разрешалось правильно?». Клиент записывает свои возможные решения, ему не доставляет труда это сделать.

Шаг 8. Клиент и психолог обсуждают каждое решение. В реальности их немного, одно или два, максимум три.

Шаг 9. Клиент останавливается на одном решении, причем том, о котором клиент говорит, что раньше догадывался, чувствовал, что так правильнее, но не сделал, не хотел напрягаться, а теперь легко может выполнить, с радостью воплотить в жизнь. Психолог доводит работу до конца – фиксирует решение и просит клиента проверить его реалистичность через свое состояние, знание и представление о будущем. Действие законов таково, что правильное решение всегда есть в сознании человека. Работа с законами актуализирует появление для осознания это правильное решение, поэтому инсайта, озарения, сильных эмоций в этой работе клиент не испытывает, он просто познает свое сознание, то что в нем и так есть, переводит во взаимодействии с психологом в область мышления, мыслительного действия, а затем и практического.

Шаг 10. Клиент разрабатывает проект внедрения утвержденного решения в свою жизнь, точно прописывая, какие действия он будет совершать уже сейчас. Во всех случаях это личностная перестройка клиента,

которая осуществлялась в ходе выполнения заданий и продолжится за пределами консультации. Важно, чтобы клиент ясно и осознанно понимал, что он будет делать и для чего, выйдя за пределы консультации.

3.7. Методика имагинально-рефлексивного ресурса (МИРР)

Разработанная автором методика опирается на имагинальные образы сознания и мифологические знания, усвоенные человеком с детства, а также на базовые положения ассоциативной психологии и ее ассоциативного эксперимента. В ассоциации первостепенные ощущения складываются во вторичные, более сложные элементы – мысль, образ. Чем чаще повторяется ассоциация, тем прочнее она закрепляется в психике. Частота повторения ассоциаций связана с эмоциональными переживаниями. Это одно направление работы в данном методе, другое связано со структурированным анализом ассоциаций. Данный метод может применяться как проективный метод диагностики, так и метод, развивающий рефлексивность, направленный на нахождение из глубин психики, ее бессознательного и подсознательного, ресурса в решении затруднительных ситуаций или не удовлетворяющего текущего состояния жизни.

Данный метод опирается на актуализацию двух слоев психики – рефлексивный слой и имагинальный слой, включающий в себя архетипические образы коллективного – бессознательного и широкий пласт культурного наследия знания и представления основных сил творения мира, первоэлементов и духовных образов.

В приложении 2 представлены инструкция и бланк ответов для клиента. Эта методика имеет возможности широкого применения за пределами рефлексивного психологического консультирования.

В методику включены картины архетипических образов (приложение 3): Дух Огня, Дух Воды, Дух Запаха, Дух Гор, Дух Земли, Дух Воздуха, Дух Природы и Мировое дерево, а также окультуренные образы «Искра», «Поток», «Свет», «Любовь», «Жизнь».

Шаг 1. Клиенту выдаются 8 карт с изображением архетипических образов первоэлементов, которые в целом можно отнести к первоосновам

шаманской культуры, глубоко укорененной в каждом человеке, прошедшей через всю историю человечества, пережив с ним все трансформации и сохранив при этом свои корни. Названия карт не раскрываются. Каждая карта имеет свой номер.

Шаг 2. Клиенту предлагается ранжировать (разложить) карты по степени от в большей степени привлекательной до в меньшей степени привлекательной для субъекта (человека). Номера ранжированных карт клиент записывает в бланк методики в обратном порядке – от менее привлекательных до более.

Шаг 3. Клиент в бланк ответов записывает от 5 до 7 ассоциаций на каждую карту. Последовательность сохраняется, как записано в бланке от менее привлекательной карты до более привлекательной.

Шаг 4. Клиенту предлагается занять рефлексивную позицию – отнестись к написанным ассоциациям как бы со стороны, как принадлежащим другому человеку и осуществить их анализ, опираясь на предлагаемую структуру анализа:

Структура анализа (все части анализа записываются человеком в бланк методики):

1-я часть анализа: рефлексивная позиция «аналитика»:

– выделить парные противоположные блоки ассоциаций: блок фундаментальный (ассоциации, связанные с устойчивостью, надежностью, опорой) и блок динамичный (ассоциации, связанные с движением, изменчивостью); блок реалистичный (ассоциации, связанные с конкретностью образа, соответствующего карте) и блок нереалистичный (ассоциации, связанные с фантазией, воображением, волшебством); блок ресурсный (ассоциации связанные с ресурсами жизни) и не ресурсный (ассоциации, связанные с проблемностью, тревожностью, опасениями); блок нейтральный (ассоциации, которые не вошли в предыдущие блоки);

2-я часть анализа: самоанализ:

– соотнести выделенные в первой части анализа ассоциации с собственным состоянием жизни, наполнить блоки ассоциаций конкретной соответствующей жизненным событиям информацией;

3-я часть анализа: рефлексивная позиция психолога:

- клиенту открываются названия карт и предлагает соотнести название карты и выделенные блоки ассоциаций;
- определиться в каких картах каких ассоциаций из каких блоков больше;
- составить на основе расклада карт в соответствии с блоками ассоциаций в порядке от проблемности до ресурсности рассказ-рекомендацию человеку, у которого вот такое актуальное состояние жизни. Данный рассказ должен дать ответ на вопрос: «Что делать?»

Шаг 5. Вторая часть метода. Клиенту последовательно предъявляются 5 карт. Первой предъявляется карта «Искра», второй «Любовь», третьей «Поток», четвертой «Свет» и пятой «Жизнь». В бланке методики клиент записывает сначала 5–7 ассоциаций на первую карту, и затем 5–7 ассоциаций на последующие в порядке их предъявления карты.

Шаг 6. Клиенту предлагается разложить в любом порядке все 13 карт и выбрать одну, которая является для него в настоящий момент жизни ресурсом в решении затруднительных ситуаций. Психолог задает вопрос, как данный ресурс может быть задействован с жизни клиента.

В ходе выполнения данного метода важно обращать внимание на физиологическую реакцию человека: потемнение или осветление кожи на лице, особенно, когда выбрана карта ресурса. Осветление свидетельствует о конструктивно выполненной работе.

3.8. Рефлексивные игры

В настоящее время в игропрактике активно развивается направление – рефлексивные игры. В принципе любую игру можно отнести к разряду рефлексивных на основании того, что так или иначе фоновая рефлексия работает по ходу любой игры, в том числе и детской. Рефлексивные игры применяются для индивидуального развития и для совершенствования управления социальными взаимодействиями.

В детской игре позиция «режиссера» игры является рефлексивной. Мы применяем эту позицию в рефлексивных играх в ходе консультирования, предлагая клиенту разработать игру.

Индивидуальная или групповая, разработанная клиентом или группой, игра – это множественность идентификаций, ролей и позиционный анализ.

Клиенту предлагается схема для конструирования рефлексивной игры: наличие личностных качеств и отношения к ним, действия, которые может совершить человек по отношению к своим и другим людям личностным качествам. Для группы, целью которой является развитие социального взаимодействия, объект – личные качества заменяется на виды отношений. Можно также для более глубокой психологической работы сделать то же самое с убеждениями, ценностями. Для выхода на понимание всеобщности человеческого рода, можно объектом игры делать желания, включить параметр их силы и отношения к ним.

В случае, когда разработка игры претерпевает затруднения, направленность на творчество в рефлексии слабо актуализируется, игра предлагается психологом.

Приведем в пример одну из игр серии игр «Скелеты в разных шкафах», разработанную автором, по схеме которой могут выстраиваться игры с мотивами, желаниями, убеждениями, ценностями, целями, видами отношений.

Ход игры:

1. Каждый участник получает 20 пустых карточек и 36 карточек с написанным действием: на шести карточках написано «отдай другому», на других шести: «делюсь с другом», на других шести «придется оставить, но лучше бы этого не было», на других шести «храню в копилке», на других шести «оставляю себе», на других шести «сбрасываю в корзину». Игроки в конце игры будут брать карты уже из Корзины. Результатом игры являются карты «оставленные в копилке».

2. Количество пустых карточек делится пополам и на 10 карточках пишутся 10 позитивных качеств личности, в другие 10 карточек вписываются 10 негативных личностных качеств.

3. Игроки выбирают где будет располагаться условная Корзина, куда будет откладываться карточка с качеством, если ей предназначено действие «сбрасываю в корзину».

4. Ход игры: первый участник выкладывает в центр между игроками карту с любым написанным в ней качеством. Все игроки, каждый из своих 36 карточек выбирает действие, которое предлагает совершить первому игроку с этим качеством. Игроки не договариваются между собой и выкладывают карточки обратной стороной. После того, как все игроки выложили карты, первый игрок переворачивает и читает, что ему предлагают сделать другие игроки с этим качеством. Выбор действия осуществляется по принципу большинства. При равенстве игрок сам выбирает, какое действие совершить из предлагаемых, набравших равное количество. Например, если большинство карточек с надписью «сбрасываю в корзину», и меньшинство с другими действиями, то это качество выкладывается в корзину. Если большинство карточек с действием «отдай другому», то эта карточка переходит к тому, кому отдаст ее первый игрок. Если большинство карточек с действием «храню в копилке», то это качество остается у первого игрока и в течение игры он уже не может им пользоваться.

5. После совершения действия первым игроком, ход переходит к другому игроку.

6. Игрок, если у него закончились карточки с качествами, а у других игроков они есть, то он для своего хода берет карточку с качествами из Корзины.

7. Игра заканчивается для игрока тогда, когда у него не осталось карточек с действиями.

8. После того как у всех игроков закончились карточки с действиями, а карточки с качествами остались, игроки анализируют оставшиеся у себя карточки с качествами. Ориентировочные вопросы для анализа:

«Соответствуют ли вам оставшиеся у вас качества? Что бы вам хотелось с ними для себя сделать? Как вы выбирали карту с действием для другого игрока? Как действовали другие игроки, какие личные цели они удовлетворяли, выбирая карты с действием для вас? Какие намерения удовлетворяли другие игроки, выбирая карту с действием для других игроков? Какие качества попали к вам благодаря решению группы (выбор по большинству карт с действием)? Какие качества вы стремились передать другим?»

9. Желательно анализ сделать письменно. Игрок по желанию может дать прочитать написанный анализ кому-нибудь из группы, для того чтобы этот игрок написал вопросы по тексту, помогающие глубже понять себя игроку, написавшему анализ.

Приведем пример: «С хорошими качествами я согласна, с удовольствием бы оставила их себе или отдала другу. А вот плохие качества мне не нравятся, другу я бы не отдала их. А вот получила их за свою прямолинейность, за то, что обиделись на меня. С одним качеством я бы согласилась еще, но другое отсутствует однозначно. Было интересно поиграть, можно узнать, как люди о тебе думают, что они знают о тебе». Вопросы, которые были заданы по этому тексту: «Почему бы ты не отдала другу плохие качества? Почему тебе достались плохие качества? Друг бы с тобой так поступил? С чем связано отрицание одного качества?».

Другой пример, «На мой взгляд, все совпало, оставшиеся карты соответствуют моим качествам, хотя эти карты пришли ко мне от других. Думаю, что эти качества отражают мою проблему. Мне бы стоило меньше быть доброй и нравственной, потому что людям, которые рядом со мной, бывает очень тяжело. Я требую от людей такой же высокой нравственности, доброты и ответственности, а они не оправдывают моих надежд. Из-за этого у меня частые недопонимания с окружающими. Возможно, из-за этого у меня нет личной жизни. Требую слишком много. Надо быть проще».

Вопросы к тексту: «Ты точно хочешь стать проще, а не утвердить свою правоту? Зачем проще быть в доброте, нравственности, ответвен-

ности? Что делают люди, не оправдывая надежды, и как это относится к доброте, нравственности и ответственности? Как можно по-другому поступить, чтобы была личная жизнь, а качества доброты, нравственности, ответственности остались? Любое качество, даже хорошее может стать для кого-то плохим, при каких условиях?»

Еще один пример: «Осталась доброта, которую я не успела отдать К., самому доброму человеку в нашей группе. Я хотела все качества раздать другим, чтобы у меня не осталось никаких качеств. Всеми хорошими качествами я поделилась с другими. В каком-то смысле я сделала маленький шаг на дружественные и приятные отношения с теми, кому отдавала эти хорошие качества».

Вопросы: «Для чего ты хотела избавиться от всех карточек с качествами? Почему в конце ты оставила доброту?»

10. После получения вопросов на сделанный письменно анализ можно обсудить ход игры, участие в ней, дать ответы на вопросы, выразить благодарность.

Важно помнить, что психолог в рефлексивных игровых методах принимает участие как организатор процесса, а глубина зависит от его участников. Продвижение в глубину самопознания и решения проблем зависит от взаимодействия организатора и участника. Адекватный метод дает продвижение, неадекватный – тормозит. Именно поэтому в игровых методах клиент сам для себя изобретает методы, как самому себе помочь, а психолог помогает ему в этом как фасилитатор, организатор.

Таким образом, все представленные в данной главе методы работают с предметным и рефлексивным содержанием рефлексии – рефлексией над рефлексией. Позиция психолога-консультанта – направляющая, поддерживающая и удерживающая предмет рефлексии, не позволяющая выходить клиенту в состояние регрессивной рефлексии, «дурной бесконечности». Сознанию рефлексии отводится управляющая роль в разрешении волнующих клиента вопросов. Задача психолога – научить рефлексии клиента, задача клиента – обучиться рефлексии как средству саморазвития и ответственности.

Глава 4

МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ РЕФЛЕКСИИ «ОПРОСНИК ФОКУС-РЕФЛЕКСИИ»

Какова моя миссия в жизни?
Живу ли я в соответствии с этой миссией?
Отвергал ли я когда-либо эту цель?
Чего я на самом деле ищу?
Чем я больше всего горжусь в этой жизни?
Кем или чем я пренебрегал?
Знаю ли я, почему бросал эти принципы и этих людей?
Что я больше всего ценю в жизни?
Из чего происходит моя сила?
Как и когда я использовал свою силу?
Хочу ли я искренне изменить что-либо в моей жизни или во мне самом?
Что я должен сделать для этого изменения?
Вопросник. Христианский мистик
Энтони де Мело

4.1. Современные методы психологической диагностики рефлексии

В настоящее время в психологической практике наблюдается востребованность методов для диагностики рефлексии, в связи с более широким распространением применения ее в организации деятельности – рефлексивное управление организацией (В. Е. Лепский) [66; 67; 68] коучинг [53; 139], различного рода тренинги, предполагающие осознание получаемого результата. Слово «рефлексия» становится востребованным в кругах людей искусства. С другой стороны, мы переживаем дефицит необходимых методов ее диагностики.

В постнеклассическую эпоху пересмотр подходов к исследованию ранее изучаемых объектов, процессов, феноменов затронул рефлексию. В классическую эпоху развития науки рефлексия трактовалась как механизм самонаблюдения. Самонаблюдение и рефлексия были эквивалентны,

рефлексия имела свое собственное содержание, пусть и не подходящее под необходимость доказательства объективности психологии, но содержание, к которому в то время не могли сформироваться адекватные научные подходы. В неклассическую эпоху произошло различение данных понятий и рефлексию попытались благополучно придать в середине прошлого века забвению. Только после 60-х годов к ней вновь обратились, причислив к высшим функциям, отличающим человека от животных. Так, развивая идею рассмотрения рефлексии как характеристики человеческого существования, В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев называют рефлексивное сознание границей, отделяющей человека от животных. Благодаря рефлексии у человека возникает внутренняя жизнь и появляется способность управления своими состояниями и влечениями – свобода выбора [131]. «Рефлектирующий человек не привязан к собственным влечениям, он относится к окружающему миру, как бы возвышаясь над ним, свободен по отношению к нему. Человек становится субъектом (хозяином, руководителем, автором) своей жизни. Рефлексия составляет родовую особенность человека; она есть иное измерение мира» [111, с. 19]. Многие исследователи, работавшие в широкомасштабном деятельностном подходе, не обращали внимания на рефлексию как особый способ организации жизнедеятельности человека. Но еще С. Л. Рубинштейн писал, что «второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [102, с. 79]. Исследователи выделяли рефлексию как механизм, не имеющий своего содержания и совершающий выход в позицию «над» деятельностью – рефлексивный выход (Г. П. Щедровицкий и школа мыследеятельностной методологии), о котором Г. П. Щедровицкий писал: «Это и будет то, что мы называем рефлексивным выходом: новая позиция деятеля, характеризуемая относительно его прежней позиции, будет называться «рефлексивной позицией», а знания, вырабатываемые в ней, будут «рефлексивными знаниями», поскольку они берутся относительно знаний, выработанных в первой позиции. Схема рефлексивного выхода будет

служить первой абстрактной модельной характеристикой рефлексии в целом» [132, с. 12], взрыв деятельности изнутри, раскрываемый в операциях второго порядка В. В. Давыдовым [28; 29] над сознанием – осознание, в осознании стали появляться процессуальные характеристики рефлексии, что в дальнейшем послужило основанием к разработке новой модели структуры сознания, предложенной В. П. Зинченко [42]. В этой модели рефлексии отводилось место в виде слоя, в котором свершалось означение смысла и осмысление значения, данный подход был в отношении рефлексии поистине революционен. Расположение рефлексии над мышлением означало – рефлексия механизм решения творческих задач, что выявило ее творческую суть и постепенно рефлексия приобретает процессуальные характеристики и личную обусловленность в рефлексивно-инновационном процессе (И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов) [114]. Рефлексия в личности – «над» личностью – как механизм саморазвития личности (В. В. Столин) [117], ее саморегуляции (Ю. Н. Кулюткин): «механизм саморегуляции основан на “иерархическом” разделении управляющих и контрольных функций внутри одной и той же личности, когда человек выступает для самого себя как объект управления, как “я-исполнитель”, действия которого необходимо отображать, контролировать и организовывать, и когда человек одновременно является для самого себя “я-контролером”, т. е. субъектом управления – такой механизм саморегуляции имеет смысл назвать рефлексивным по своей природе» [58, с. 24]. Подведением итогов исследования рефлексии в неклассический период, на наш взгляд, являются слова В. П. Зинченко, посвященные 80-летию В. В. Давыдова: «Следующий признак – рефлексия. Здесь можно согласиться с автором, однако требуется более развернутая спецификация этого феномена применительно именно к теоретическому мышлению. К тому же рефлексия рефлексии рознь. Слишком многочисленны её трактовки (В. А. Лефевр, Г. П. Щедровицкий, Н. Г. Алексеев, Э. Г. Юдин, А. М. Пятигорский, В. К. Зарецкий, И. Н. Семенов и многие другие). Ближе всего к теоретическому мышлению подходит трактовка рефлексии, предложенная Г. А. Цукерман (1989, 1999, 2005). Замечательную характеристику ре-

флексии дал И. Бродский: рефлексия – это постскриптум к мысли. Но она же может выступать в роли постскриптума к рефлексу (рефлекс-и-Я) и действию. Постскриптум, к мысли ли, к действию ли, не будет иметь смысла, если он одновременно с этим не будет прескриптумом к следующей мысли или следующему действию. Редко обращается внимание на то, что рефлексия носит не только интеллектуальный, но и (возможно, даже в бóльшей степени) эмоциональный характер. В процессе развития эмоциональная оценка сдвигается от конца к началу и приобретает характер эмоционального предвосхищения (Л. С. Выготский, А. В. Запорожец), т. е. становится «прескриптумом» к действию, в том числе и к интеллектуальному. Имеются формы рефлексии без Я. Эффекты такой процессуальной фоновой рефлексии обнаружены не в конце действия и не в начале, а по ходу его протекания. Они случаются до трех-четырех раз в секунду [24, с. 26–41]. Эффекты быстрой рефлексии наблюдал и В. А. Лефевр. Неясно, возможна ли рефлексия внутри мысли, если, конечно, не считать действие мыслью. Так или иначе, но рефлексия может быть принята в качестве признака теоретического мышления» [41]. В целом, как отметили И. Н. Семенов и С. Ю. Степанов, можно выделить три варианта понимания рефлексии: как объяснительного принципа психических явлений, как существенного компонента психических процессов и как предмета специального психологического исследования [116].

В этот период наиболее активно разрабатываются диагностические средства самоотношения, ярким примером является методика С. Р. Пантелеева «Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС)» (1989), предназначенная для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения, раскрывающая рефлексия в скрытом, опосредованном виде [1, с. 7–16], и опросник самоотношения (ОСО) предложенный В. В. Столиным и С. Р. Пантелеевым, в основу которого положен принцип самоотчета и шкалы: шкала С (интегральная: измеряет интегральное чувство

«за» и «против» собственного «Я», а также шкалы самоуважение, ауто-симпатии, ожидание положительного отношения от других, самоинтерес, определяющие выраженность установки на внутренние действия в адрес «Я»: самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство, самообвинение, самоинтерес, самопонимание [1, с. 6–7]. Характерной чертой данного периода является исследование рефлексии через опосредование, ее слитности с предметом.

В завершении неклассического и перехода к постнеклассическому периоду развития психологии разрабатываются такие методики диагностики рефлексии, как опросник «Уровень сформированности педагогической рефлексии» О. В. Калашниковой [46], направленный на исследование поведения в конфликтной ситуации, при затруднениях в деятельности и общении; опросник «Определение уровня рефлексии» О. С. Анисимова, разработанный на базе деятельностной методологии: [5]; «Методика уровня выраженности и направленности рефлексии» М. Гранта, оценивающая уровень выраженности и направленности рефлексии в двух аспектах – саморефлексии и социорефлексии, в их соотношении друг с другом [51]; опросник «Ретроспективная рефлексия конфликтов». А. И. Ташева [120], который предназначен для системного описания особенностей конфликтов в супружеской паре, а также для изучения межличностных конфликтов.

К рефлексии в диагностических методиках относятся с некоторой осторожностью из-за слитности ее с предметом и отсутствием развернутой модели рефлексии, но появление таких диагностических методов свидетельствует о более высокой степени изученности рефлексии и возможности выходить на новый уровень ее исследования. А. Г. Асмолов писал, что «постнеклассическая парадигма находит применение в подходах культурной психологии и, по всей видимости, более четко даст о себе знать в ближайшем будущем» [27].

В эпоху постнеклассического подхода появилась возможность поставить новые задачи перед исследователями рефлексии, которые предельно точно сформулировал А. В. Карпов в статье «Рефлексивность как

психическое свойство и методика ее диагностики» [50]: «необходимость дифференциации общего предмета психологии рефлексии, которая как синтетическая психическая реальность должна изучаться дифференцированно, в трех базовых аспектах, соответствующих трем основным модулям психического – как психический процесс, как психическое свойство и как психическое состояние» [50, с. 45] и далее «дифференциация и конкретизация, а тем самым операционализация самого предмета психологии рефлексии» [50, с. 48].

А. В. Карповым и В. В. Пономаревой (2000) [51] разработана «Методика диагностики рефлексивности», опросник, с помощью которого исследуется индивидуальная мера рефлексивности как психического свойства человека, в силу «всепроницаемости», а также ее «распределенности» по психике в целом. Главным, на наш взгляд, является то, что для изучения рефлексии в настоящее время наступил переломный момент, к ней невозможно относиться по-старому, но новые пути еще только формируются.

А. В. Карпов предал рефлексии особый статус, как феномену, который может быть и свойством, и процессом, и состоянием одновременно, но изучать ее предлагается дифференцированно, не целостно. Выходом из такого противоречивого положения является поиск объемлющей онтологии, в которой можно определить действительное место рефлексии, позволяющее наиболее адекватно раскрыть ее многогранную сущность.

Д. А. Леонтьев вслед за С. Л. Рубинштейном приходит к выводу, что рефлексия необходимо рассматривать как способ существования человека. Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиним был разработан дифференциальный подход к рефлексии и метод диагностики рефлексии «Дифференциальный тест рефлексивности» (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин). Опросник по дифференциальной модели рефлексивности, в которой различаются позитивные (системная рефлексия) и негативные (квазирефлексия и интроспекция) виды рефлексии [65]. Такой подход наметил дальнейшие возможные пути разрешения указанного противоречия – подтвердил необходимость определения самостоятельного статуса рефлексии и рассмотрение в целостно-

сти феномена его дифференцированного содержания. В диагностическом плане такое направление ориентировано на выявление устойчивых характеристик рефлексии. В виду того что «сравнительный анализ содержательного наполнения понятий «интроспекция», «ретроспекция», «самонаблюдение» показал, что данные психические явления связаны с рефлексией, они опираются на появляющийся в онтогенезе рефлексивный опыт субъекта, участвующий в процессах самопознания, самосознания, а также ментально-рефлексивного программирования-конституирования поведенческих актов, поступков, акций, мультиактов» [131, с. 420], методика А. Д. Леонтьева и Е. Н. Осина направлена на очищение рефлексии от интроспекции и квазиформ рефлексии.

В это время А. С. Шаров ищет онтологические основания рефлексии, рассматривая: «проблемы, связанные с пониманием: психики и ее эволюции (Г.А. Голицын, В.А. Лефевр); организацией «живого движения» у детей (В.П. Зинченко, Д. Винникот, Н.А. Гордеева); обратной связи и самоорганизации подталкивают нас к онтологическому продумыванию существа рефлексии» [130, с. 74] и считает, что для решения этих вопросов необходимо «опираться в горизонте онтологии жизни человека на соответствующий концептуальный подход. Таковым мы считаем регулятивный подход (И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн), в рамках которого психология выходит не только на онтологические горизонты осмысления своих категорий, но возникает возможность целостного и системного изучения психики и человека. В русле регулятивного подхода рефлексия изначально присуща психике как ее базовый атрибут, конечно с учетом этапов ее развития в фило- и онтогенезе. Методологические основы понимания рефлексии: интенциональность и граница» [130, с. 74–75]. В соответствии с данным подходом А. С. Шаровым была разработана методика «Рефлексия человека в жизнедеятельности», с помощью которой диагностируются основные рефлексивные качества: простроенность, организованность, осмысленность, ретроспективная рефлексия, рефлексия настоящего, проспективная рефлексия, витальная сфера жизни человека, социальная и культурная, самопростроенность, самоутверждение, самореализация [129, с. 72–78].

В концепции дифференцированности рефлексии Н. П. Фетискиным была разработана методика «Самооценка уровня онтогенетической рефлексии» нацеленная на изучение уровня онтогенетической рефлексии, предполагающей анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности [124, с. 244–245].

Другим направлением, не противоречащим первому, а скорее его развивающим в плане дифференциации, является подход к рефлексии как способу установления подлинности аутентификации субъекта в различных видах пространств его жизнедеятельности, развиваемый О. В. Лукьяновым и А. А. Стайпек [71; 113]. При опоре на плюралистический подход М. Купера и Дж. МакЛеодом, развиваемый в современной западной психологии [138] А. А. Стайпек [113] были адаптированы и применены рефлексивные формы не только в консультировании, но и в обучении. Принципом, заложенным в этих формах, является соответствие. С помощью этих форм диагностируется соответствие различных видов ожиданий, отношений и результатов со стороны участников терапевтического и образовательного взаимодействия. По данным формам можно определить качественную осознанность субъекта: осознает ли он цели, средства, отношения, результаты процесса, имеется ли у него представление о «Другом», его целях, средствах, отношениях и результатах, осознает ли он соответствия между участниками взаимодействия по этим параметрам. Это качественная диагностика в парадигме субъектности, дающая большой массив диагностического материала, свидетельствующего в ситуации «здесь и сейчас» о протекании процесса взаимодействия и о рефлексии, ее содержании по поводу происходящего.

Общим для имеющихся в психологии методов диагностики рефлексии является формирование вопросов, заданий, направленных на изучение осознания человеком себя, Другого, затруднения и способов его преодоления в деятельности и взаимодействии, учет «интра- и интерпсихическую» направленности рефлексии, а также временного континуума: настоящее, прошлое, будущее. Можно утверждать о сформированности в психологии представлений о едином поле рефлексии – это характери-

стики времени, направленности, нового содержания предметности, по поводу которой выстраивается рефлексивный материал, темпоральности в рефлексивных процессах, их релевантности и разновариантности. Тем самым рефлексия уже рассматривается в деятельности, но не привязанная к деятельности, равно как и в сознании, мышлении, личности.

Два разработанные нами опросника «Уровни и виды развития рефлексии» (420 вопросов) и «Опросник фокус-рефлексии» (124 вопроса) наряду с перечисленными общими чертами других методик имеют отличительные черты: во-первых, каждый позволяет выделить степень развитости видов рефлексии: фрагментарной, комплексной – нормативной, системной, целостной, во-вторых, первый дает возможность узнать человеку о развитии тех или иных механизмов, форм, средств рефлексии, ее элементарных единиц, а второй – о степени активной работы механизма саморазвития и преобразования деятельности и отношений – «рефлексия – мотив – воля», о направленности рефлексии (прогрессивная, регрессивная, на творчество, на Я, на Другого) и способе ее осуществления (индуктивный и дедуктивный). В своем подходе к разработке опросников мы стремились синтезировать два обозначенных выше подхода – измеримость устойчивых и неустойчивых характеристик рефлексии, ее дифференцированность, самостоятельный статус и развивающую функцию.

4.2. Методологический подход к разработке опросников «Уровни и виды развития рефлексии» и «Опросник фокус-рефлексии»

Для изучения рефлексии, ее видов, механизмов, форм и средств мы разработали опросник, состоящий из 420 вопросов «Уровни и виды развития рефлексии» (приложение 6), основной диагностической целью которого является определение уровней развития тех или иных видов рефлексии, и соответственно работу тех или иных механизмов и средств рефлексии. Данный опросник необходим в рефлексивном психологическом консультировании в качестве диагностирующего и развивающего метода. Для

изучения видов, направленности, способа переработки информации, механизма активности субъекта «рефлексия – мотив – воля» мы разработали опросник, состоящий из 124 вопросов «Опросник фокус рефлексии» (*приложение 7*). Исходя из того что в постнеклассической парадигме психодиагностические методы сторонниками антропологического подхода рассматриваются как методы, определяющие личность не отдельным качеством или особой структурой свойств или черт, а как целостный, всеохватный способ бытия сразу всего человека [37], нам необходимо было с этих позиций разработать психологические средства диагностики рефлексии. В разработанных нами опросниках рефлексия рассматривается как способ жизнедеятельности человека, позволяющий ему ориентироваться в пространстве жизни как таковом. Рефлексия не представляет собой совокупность своих механизмов, средств, видов. Мы выделили как внутреннюю структуру рефлексии, так и внешнюю, как ее потенциальное бытие, так и актуальное.

Данные опросники связаны тем, что на основе опросника «Уровни и виды развития рефлексии» разрабатывался опросник «Фокус рефлексии», и каждый из опросников, имея собственную теоретическую модель рефлексии, фиксирует разное, но единое в рефлексии и в целом они соответствуют одной модели рефлексии. Метамодель рефлексии состоит из пяти моделей: в двух моделях отражается собственная, внутренняя сущность рефлексии (статическая и динамическая модели рефлексии), в двух других ее существование как бы внешнее, существование в сознании, мышлении, деятельности, личности (онтологическая и гносеологическая модели рефлексии) и пятая модель, это «точка», являющаяся пересечением всех четырех моделей в актуальный момент времени, т. е. модель актуального бытия рефлексии, точка темпоральности, средоточия разных процессов, происходящих в рефлексии – единство ее внутреннего и внешнего бытия. Эта «точка» есть фокус рефлексии, он включает в себя те детерминанты, сквозь которые проходит рефлексивное содержание и осуществляется выбор. К таким детерминантам относятся: направленность рефлексии (Я, Другой; регрессивная, прогрессивная; творческая); виды, которые

формируются под влиянием устойчивых характеристик мышления, деятельности – фрагментарная, нормативная, системная, целостная; и способы линейной дедуктивной и линейной индуктивной, нелинейной индуктивной и нелинейной дедуктивной переработки информации. При пересечении этих детерминант в момент осуществления рефлексии человеком совершается выбор, который может принимать завершенную и незавершенную форму. Если образно представить данную метамоделю, то получится куб, внутри него на пересечении линий от граней образуется точка, являющаяся центром треугольника, через который проходят линии от граней куба. Треугольник (это фокус рефлексии) и в центре треугольника буква «В» – выбор.

Конструирование опросников проходило в несколько этапов, обусловленных определением необходимых в конструировании психологических методик характеристик: надежности, валидности, дискриминативности.

Для конструирования опросника необходима теоретическая модель рефлексии. В первой части монографии мы описывали данную модель рефлексии – метамоделю. Она состояла из четырех моделей рефлексии. При работе над «Опросником фокус рефлексии» (124 вопросов) мы пришли к выводу, что необходимо конкретизировать и дополнить нашу позицию в исследовании рефлексии. Для нашей онтологии, обозначенной как единство сознания, мышления, деятельности и личности необходимо было найти такой онтологический подход, который бы мог рассмотреть данную рабочую онтологию с более широких рамок и вместить в себя в качестве целого разработанную метамоделю рефлексии, состоящую из пяти моделей, более полно отражающую суть рефлексии. «А. П. Корнилов считает, что многолетняя практика психологических экспертиз подтверждает предположение о достаточно слабых связях между характером регуляции человеком своих действий в реальной жизни и диагностируемыми с помощью психологических методик свойствами самооценок и саморегуляции, и что прогностические возможности улучшаются при обращении к самосознанию, которое, в свою очередь, находится в многозначной зависимости от большого количества факторов. Поэтому на основании со-

вокупности автономных методик нельзя сделать адекватный вывод о способности к рефлексии. Трудность изучения процессов рефлексии отмечается и другими авторами, многие из которых отмечают необходимость разработки особого методологического подхода к проблеме рефлексии» [11].

Таким подходом для нас стал модальный анализ Н. Гартмана во всеобъемлющей критической онтологии. Свой подход мы обозначили как модальный подход к исследованию рефлексии – **модальная психология рефлексии**.

Модальная психология рефлексии включает в себя две позиции: первая – исследование посредством модальностей взаимодействий данного объекта с другими объектами и вторая – исследование модальностей внутри объекта.

Модальный анализ рефлексии опирается на предельные основания, которые может дать раздел философии – онтология, иначе вопрос о рефлексии остается метафизическим. «Лишь в свете онтологии обнаруживается истинное положение предмета познания в мире» [21].

Онтология рефлексии. Первым шагом является обозначение места рефлексии в рамках всеобъемлющей онтологии. К всеобъемлющей онтологии мы отнесли критическую онтологию Н. Гартмана.

21–22 ноября 2014 г. в рамках «Дней философии в Санкт-Петербурге – 2014», проведенных Институтом философии Санкт-Петербургского государственного университета и Санкт-Петербургским философским обществом, состоялись круглый стол «Николай Гартман и культура XX века» (руководитель – доктор филологических наук, профессор С. В. Чебанов). С. В. Чебанов в своем докладе, посвященном слоистой онтологии Николая Гартмана и ее отношению к предельным вопросам, выделил, что Н. Гартман является последним в европейской традиции создателем «философской системы, причем системы онтологии, что вообще является редкостью для XX века, озабоченного аксиологией, этикой, эпистемологией. Поэтому новая онтология Гартмана привлекает особое внимание» [128].

Н. Гартман выделяет две первичные сферы: реальная и идеальная, водоразделом между ними служит не то, что одна материальна, а другая не материальна, а время. Т. Н. Горнштейн, совершившая фундаментальный анализ онтологии Н. Гартмана, пишет, что: «Гартман действительно определяет реальность по-своему: реальность противопоставляется идеальности, и главным водоразделом между ними ... служит время и, связанные с ним процессность и индивидуализация. Такое определение реальности вытекает из учения о двух первичных сферах, реальной и идеальной. Гартман не может определить реальность только как нечто объективное, независимо от сознания существующее; ведь с его точки зрения объективность присуща также идеальному бытию, и поэтому в таком определении реальности не дано было бы различия между реальной и идеальной сферами» [25, с. 113].

Онтология реальности по Н. Гартману состоит из четырех слоев. «Строение реального мира имеет форму наслоения. Каждый слой является целым порядком сущего. Главных слоев четыре: физически-материальный, органический-живой, душевный, исторически-духовный. Каждый из этих слоев имеет свои собственные законы и принципы. Более высокий слой бытия целиком строится на более низком, но определяется им лишь частично» [25, с. 322] и далее «строение мира из слоев определяется отношением категорий (принципов и законов) надстраивающихся друг над другом слоев» [22, с. 323]. Н. Гартман «проводит различие между “слоистостью” (Schichting) и “ступенчатостью” (Stufung) реального мира. Каждый из слоев является “лестницей ступеней”. Различие между слоями и ступенями усматривается в том, что между слоями имеются четкие границы, а между ступенями – только “скользящие переходы” (границы “расплываются”). Слоями в том смысле, который придает Гартман этому слову, являются только четыре главных слоя. Дальнейшее расслоение не дает таких четких границ. Там, где имеются “скользящие переходы”, речь идет уже не о слоях, а о ступенях (Stufen). Например, отношение родов, видов, семейств и классов в органической природе представляет собой “многообразие ступеней”, а не “многообразие слоев»» [25, с. 167].

Н. Гартман не уделял особого внимания рефлексии, относя ее к познанию. Мы, опираясь на его критическую онтологию, проведем модальный анализ рефлексии, что даст нам возможность убедиться в достоверности отражения рефлексии в метамодели рефлексии (состоящей из пяти моделей). Рефлексия относится к сфере идеального, которое реально, она реальна для субъекта, ее результаты суть решения, определяющие жизнь человека, проявляющиеся в его ценностях, нормах, правилах, убеждениях, формирующихся на основе опыта переживания – душевного слоя (по Н. Гартману) и опыта присвоения культурных норм – культурно-исторический слой (по Н. Гартману). Следовательно, рефлексия является ступенью, причем высшей ступенью в душевном слое устройства реальности, в которую проникает слой исторически-духовный.

Приставка «над-», когда мы обращаемся к существованию рефлексии – над сознанием – осознание, над деятельностью – обратная связь, посмотреть на деятельность со стороны, точно так же как над личностью, над мышлением, и над нею же самой «над – рефлексией» выделяет рефлексия в высшую самостоятельную ступень внутри слоя, в сущность которого по Н. Гартману «заложен выход из внутреннего мира и связывание его с пространственно-предметным миром» [22, с. 323], к которому Н. Гартман относит чувства, эмоции, переживание, познание и др.

Н. Гартман вскользь касаясь рефлексии, отводит ей особую роль: «следует вспомнить, что естественное фундаментальное отношение в познавательном акте имеет форму *intentio recta*, что всюду, где господствует эта форма, она благоприятствует проникновению в предмет и что, напротив, там, где она уступает *intentio obliqua*, проникновение в предмет затруднено и возникают препятствия для него – вплоть до того, что оно «встает себе поперек дороги». Препятствием является сама рефлексия. Правда, она ведёт как раз к более высокому познанию, что означает: к познанию более высокого образования, то есть самого духа, но только в той мере, в которой она удаётся» [21]. Относя рефлексия к познанию, философ концентрирует внимание на доказательстве объективности реального мира и обозначает, что рефлексия только в некоторых своих видах может

дать приблизительно адекватное познание реальности, на более высоких уровнях она может привести к ошибкам и иллюзиям. Возможно, связи с этим Д. А. Леонтьев с другими сотрудниками научно-учебной лаборатории позитивной психологии и качества жизни НИУВШЭ провели огромную работу по операциональному различению рефлексии в виде системной рефлексии от интроспекции и квазирефлексии. Результаты нашего исследования выявили социальную желательность рефлексии и дали прямое доказательство справедливости данного утверждения.

В силу того что рефлексии придается самостоятельный статус, о чем писал А. В. Карпов, «рефлексия является такой синтетической психической реальностью, которая может выступать (и реально выступает) и как психический процесс, и как психическое свойство, и как психическое состояние одновременно, но не сводится ни к одному из них. Более того, суть и специфика рефлексии (как понятия и психической реальности) заключается в том, что она не только “может быть представлена” в качестве процесса, свойства и состояния, но что именно синтез указанных модусов и составляет ее качественную определенность. Рефлексия – это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» [50, с. 47]. Актуальными становятся вопросы: «К чему отнести то, что является одновременно и состоянием, и процессом, и свойством? Как проявляется эта одновременность, каковы ее свойства? Как, исследуя рефлексю, не свести ее только к процессу, только к свойству или только к состоянию?», чтобы не совершить шаг назад в развитии науки, возвращение ее в неклассическую парадигму.

По нашему мнению, данная одновременность может существовать только при единстве сознания, мышления, деятельности, личности, т. е. в другой онтологической рамке, более объемлющей, в которой есть дифференциация, иерархия, место единству, целому, завершенному – незавершенному, достаточности – недостаточности, проблемности, трансградиентности, темпоральности, саморегуляции, силе, времени, скорости, объему, направленности, многомерности, многообразию (разным видам и фор-

мам), имманентности, «единичности случая», личностной обусловленности и др. Например, теория относительности привела науку к пониманию внутреннего единства пространства и времени, долгое время исследовавшихся отдельно. Научное знание движется в направлении выявления единства базовых категорий, обнаруживает это единство в практике жизни. В этом направлении, мы считаем, необходимо двигаться психологии.

Опираясь на постулаты постнеклассического периода развития науки, выделенные М. С. Гусельцевой [27], такие как синхронизация, многомерность, аксиологичность, приоритет развития, нелинейность, контекстность языка, мы можем обозначить, что главным является ориентирование субъекта индивидуального и коллективного в сети построения любого знания, особенно личностного (М. Полони), в междисциплинарности самообучения и обучения, в применении многомерности и, как следствие, синхронистичности в организации познания и жизнедеятельности любой организованности, в акцентировании внимания не на существующем, а на возникающем ситуативно в данный момент и на предвосхищении. Рефлексия получила свой новый статус способа, способа ориентирования в окружающем многомерном с линейными и нелинейными связями пространстве субъекта, каковым является любая самоорганизующаяся организованность. Следовательно, выделенную нами рабочую онтологию рефлексии – единство сознания, мышления, деятельности и личности, условно можно назвать ориентировочной онтологией. Рефлексия по своему бытию ориентировочна, она содержит в себе все необходимые средства, механизмы, процедуры, основания для ориентирования субъекта и совершения им выбора. Причем сама обладает такими свойствами, как многомерность, саморазвитие (рефлексия рефлексии), полифункциональность и ориентировочность внутри себя, то, что мы назвали фокусом рефлексии. Вследствие этого она становится одним из центральных объектов исследования в постнеклассический период.

Модальный подход открывает новые возможности в исследовании рефлексии, раскрытие ее сути наиболее приближенно к наблюдаемому и реализуемому в реальности ее бытия. «Модальность (от лат. *modus* –

способ, вид) – способ, вид бытия или со-бытия; категории модальности: возможность, действительность, необходимость; модальный – обусловленный обстоятельствами; модальный анализ – исследование модальности» [18]. Е. Егорова отмечает, что термин «модальность» означает меру, способ существования или протекания какого-либо объекта, явления, события и способ понимания и суждения об этом объекте, явлении, событии [35]. С. Г. Ляпшин пишет, что: «модальность относится к разряду универсальных категорий, нашедших проявление в различных областях науки и, более того, лежащих в основе целых научных подходов» и далее относительно психологии, что «многих психологов, таких, например, как Е. Е. Дергачева, Е. Р. Калитиевская, Д. А. Леонтьев ... привлекает категория модальности для разработки более гибкой методологии исследования сложного автономного внутреннего мира личности» [75].

М. Н. Эпштейн в «Философии возможного» под модальностью понимает новый метод исследования в гуманитарных науках [136]. М. Н. Эпштейн считает, что по основным типам модальности – действительное, необходимое и возможное могут различаться не только отдельные предложения, но и целые тексты, жанры, литературные и философские направления и даже виды общественного сознания. В бизнесе это соответственно инструкция, отчет и прогноз. В литературе – классицизм, реализм и романтизм. Такой же подход может быть применен и к самой философии. М. Эпштейн придерживается классической трактовки алетических модальностей и преимущественно трактует их экстенционально: определяя модальности через предикаты «мочь», «быть» и их одиночные и двойные отрицания («не может быть», «не может не быть» и т. д.). «Если в основном трактате крупным планом рассматривается модальность возможного, то здесь (в разделе «приложения» – мое) предстает в разветвленной системе категорий, произведенных от предиката «мочь» в его разнообразных сочетаниях с предикатами «быть» и «знать». Минимальный язык, состоящий из этих трех предикатов и частицы «не», позволяет системно описать двадцать восемь модальных категорий, включая «необходимое» и «случайное», «чудесное» и «должное», «предположение» и «сомнение»,

«способность» и «потребность», «веру» и «желание»... Поскольку разнообразные формы «можествования» широко развернуты во многих областях культуры и истории, то возникает потребность их обобщения в особой философской дисциплине, которую М. Эпштейн и называет потенциологией, наукой о «мочь» (подобно тому, как онтология – наука о «быть», а эпистемология – о «знать»)), – писал Г. Л. Тульчинский в предисловии в книге М. Н. Эпштейна «Философия возможного» [121, с. 17].

Опираясь на работу М. Н. Эпштейна, Д. А. Леонтьев применил представление о модальности возможного для раскрытия этой модальности в психологии личности и наметил новые ориентиры, мы бы отметили парадигмальные ориентиры новой парадигмы будущей психологии. Это стало первым ростком модального подхода к изучению рефлексии и представлению ее сущности, который мы применили в нашем исследовании. «Первый тезис назревшего нового подхода к пониманию личности: в предметную область психологии, в частности психологии личности, входит особая группа феноменов, которые относятся к области “возможного” и не порождаются причинно-следственными закономерностями... Второй тезис вводит иерархические отношения между сферой необходимого в человеке и сферой возможного... Третий тезис: именно то, что в нашей жизни, помимо необходимого, существует сфера возможного, вводит в жизнь человека измерение самодетерминации и автономии... автономия и самодетерминация нужны человеку для того, чтобы ориентировать наше поведение в пространстве возможного... превращение возможности в действительность происходит только через недетерминированный (точнее, самодетерминированный) выбор и решение субъекта... каждый индивидуально конструирует и тем самым определяет для себя собственные границы... ключевую роль в механизме самодетерминации как произвольного воздействия субъекта на причинно-следственные закономерности, влияющие на его жизнедеятельность, играет сознание... осознание пространства возможного и рефлексия собственной ситуации выбора являются необходимой предпосылкой автономной, самодетерминируемой жизнедеятельности... переход от “мотивационного состояния сознания”,

максимально открытого по отношению к получению новой информации и взвешиванию имеющихся возможностей, к “волевому состоянию сознания”, когда решение уже принято, действие обретает конкретную направленность и сознание “закрывается” от всего, что может эту направленность поколебать. Переход от первого ко второму происходит резко, в акте принятия субъектом внутреннего решения (переход Рубикона)... Введение категории возможного как одной из ключевых категорий персонологии позволяет увидеть взаимосвязь естественно-научной и гуманитарной парадигм в человекознании, по-новому увидеть соотношение традиционной и экзистенциальной психологии, адаптивности и самореализации, бессознательного и сознательного функционирования, детерминированности и самодетерминации, свободы и судьбы, иначе поставить проблемы ответственности, выбора, рефлексивного сознания и саморегуляции, которые оказываются ключевыми в предлагаемом подходе... раскрыть тезис “человек не только развивается, но и строит себя”» [62, с. 13–15, 26]. Так были намечены новые ориентиры и в исследовании рефлексии, возможности модального анализа в раскрытии ее сути.

А. А. Медова пишет, что оперирующий понятием «модус», «модальность» должен предполагать, что за этими понятиями стоит «определенный тип понимания целостности, определенное представление об организации объектов» [81, с. 57] и предлагает возвратиться к онтологической перспективе исследования этих понятий, обозначенную еще Аристотелем в «Метафизике». Аристотель выделил три основных модальных понятия: необходимость, возможность и реальность [6].

Модальный подход, предпринятый нами, означает, что мы можем раскрыть суть рефлексии целостно и измерить рефлексию (мера). На основе рабочей онтологии рефлексии единства сознания, мышления, деятельности, личности мы выделили модальности рефлексии, в рамках которых разработали метамодель рефлексии, позволившую создать два опросника диагностики рефлексии.

Модальности рефлексии. Рефлексия рассматривается нами в базовых модальностях, тех, что характерны для большинства объектов, явле-

ний окружающего и внутреннего мира человека: модальность реального (по Н. Гартману), модальность возможного (глубоко рассмотренная в работах Д. А. Леонтьева как необходимая для понимания личности и рефлексии, рефлексивного сознания [62]), модальность необходимого и соответствующих им отрицательных категорий. Для рефлексии как высшей ступени между душевным и исторически-духовным слоями (по Н. Гартману) характерны производные от данных модальностей модальности: модальность многомерности, модальность сознаваемого, модальность достаточного, модальность темпоральности (О. В. Лукьянов [72]), модальность трансгредиентности и их противоположности, модальность трансцендентности, которая соответствует духовному состоянию человека, трансцендентному сознанию. В этих модальностях раскрывается, описывается существование рефлексии в сознании, мышлении, деятельности, личности, а также ее суть как способа жизнедеятельности человека. В сознании образно-символическими и мыслительными средствами личностью по поводу деятельности, мышления, личности, сознания и самой рефлексии осуществляется рефлексия, которая выступает как процесс и механизм, результатом чего является выбор из множества альтернатив и принятие решения в затруднительной ситуации, ситуации противоречия, ситуации поиска ориентиров и смысла. Рефлексия, рассматриваемая в этих модальных категориях, не может быть свойством, процессом, состоянием, она является способом жизнедеятельности, образом жизни.

Эти модальности являются производными базовых модальностей и помогают глубже и точнее раскрыть суть рефлексии. Модальность – это то, что помогает нам осмыслить мир. «Я не могу осмысливать мир, не делая различия между возможностью реального и его невозможностью, но это не значит, что сам мир в свою очередь проводит такое различие» [55, с. 320]. Мы не можем осмыслить мир без этих категорий. И если мы рефлекслируем по поводу мира с помощью этих категорий, то сама рефлексия в себе должна их иметь, должна быть устроена так, чтобы материал, подлежащий рефлексированию, как «сквозь сито» пропускаться через эти категории.

Выделенные нами модальности рефлексии позволяют рассмотреть целостно, в единстве сознания, мышления, деятельности, личности и как самостоятельное, связанное с сознанием, мышлением, деятельностью, личностью образование – высшую ступень в душевном слое бытия. Еще в 2007 г. В. Е. Ключко писал: «Трудно было представить, что смыслы возникают сами, что здесь мы напрямую столкнулись с продуктами самоорганизации, которые порождались в деятельности, но не самой деятельностью непосредственно. Они не порождались личностью, хотя мы по инерции называли их личностными смыслами. Их невозможно было отделить от своего носителя – предмета, особым (сверхчувственным) качеством которого они являются. Наконец, они не порождались сознанием, поскольку оно само шло за ними – в поле ясного сознания всегда попадало только то, что имело смысл. Эмоции «считывали» смыслы, но презентовали сознанию не сам смысл, а предмет, обладающий смыслом. В принципе, это и был выход к решению проблемы осознания: человек видит в мире то, что соответствует ему в данный момент, но так, как оно есть «в действительности», т. е. без него (эффект присутствия)» [54, с. 19].

Рефлексия является связующей ступенью двух основных слоев, выделенных Н. Гартманом для идеального, которое в свою очередь реально. Оба слоя проникают в рефлексию и из нее один (душевный) получает результаты работы рефлексии в виде аутентичности, идентичности, саморегуляции, самодерминации, активности, самоорганизации посредством выбора при множестве степеней свободы, а при проникновении в предметный слой – результаты деятельности в виде определенного продукта на основании зародившегося в рефлексии проекта. Исторически духовный слой есть суть плодов рефлексии, объективированных и укоренившихся во времени. Это взаимное влияние слоев осуществляется посредством высшей ступени – рефлексии.

Н. Гартман писал, имея в виду высшие слои – душевный и исторически – духовный, «из последних не все ограничены одним из слоев, некоторые проникают в более высокие порядки сущего, другие обрываются на

границах слоев... С другой стороны, на каждой границе слоев возникают новые принципы» [22, с. 322–323].

Мы считаем, что к таким **принципам** относятся: 1. Принцип единства сознания, мышления, деятельности, личности и вытекающие из этого принципа другие принципы, глубже раскрывающие данный принцип. Методологический подход к конструированию единого основания для многообразия, коим обладает рефлексия, и это подтверждается ее исследованиями в модусах сознания, мышления, деятельности, личности, известен с античных времен и по сей день играет роль регулятора в поисках интеграции. Единство так или иначе уже существует в различных формах уже достигнутого знания, в потенциальном виде, до него не всегда и во всем удается дотянуться науке.

Один метод конструирования представили ионийские натурфилософы – метод выведения многообразия из единой первоосновы, другой – ввел Эмпедокл, предложив многоэлементную основу всего существующего. Сущее, по Эмпедоклу, состояло из земли, воды, воздуха и огня, соединившихся при помощи особых сил, которые он называл враждой и дружбой, любовью и ненавистью и т. д. Данными методами конструирования «единства разрозненного» пользуются в науке на протяжении всей ее истории. Выделение единства позволяет определить сущность, бытие, существование многомерных объектов. Областью существования данного единства является онтология как отражающая или создающая бытие объекта. В нашей концепции для модального анализа рефлексии мышление, деятельность, сознание, личность являются рядоположенными категориями с линейными и нелинейными связями между ними, каковыми являются различного рода аксиологические ориентиры совершения выбора субъектом. Каждая из перечисленных категорий имеет свою онтологическую единицу.

Понятие «онтологическая единица» введено в СМД-методологии и подразумевает то, что «онтология представляет саму себя выразительным множеством, состоящим из подмножеств: элементы (онтологические единицы), сборка (онтосхемы сборки элементов), окно миров (оценка по-

тенциальной множественности миров онтологии и их понятийные образы)... В «СМД-методологии» такой элемент носит название «Кентавр-объект» – объект, в котором естественное и искусственное содержания переплетены. Нередко такие единицы называют онтологемами» [89].

В деятельности онтологической единицей является действие, в мышлении – мысль, в сознании – образ, в личности – отношение. Мы считаем, что в рефлексии онтологическими единицами исходя из ее двух особенностей – представленность в предмете и самостоятельное бытие, но зависимое от предмета являются «разрыв – ресурс», «отождествление – разотождествление», поэтому для моделирования мы выбрали рабочее название «метаонтология», означающее единство этих четырех рабочих онтологий. Термин «единство» допустим к современному научному знанию, его значение было сформулировано А. С. Манасяном: «общность, тождественность; непрерывность, неразрывность, соизмеримость; системность, взаимообусловленность, взаимопологаемость» [79, с. 53]. Единство не означает суммы этих четырех онтологий, оно означает наличие нового, в чем проявляется их целостность. Именно для более глубокого по сравнению с имеющимся в науке пониманием рефлексии и для ее последующего моделирования нам необходима рабочая онтология единства сознания, мышления, деятельности, личности, которая в свою очередь наиболее адекватно смогла бы выделить сущность многомерного, сложного феномена, такого как рефлексия, а также принцип темпоральности и принцип многомерности, принцип целостности, принцип личностной обусловленности, принцип трансцендентности, принцип объективности/субъективности и объективированности. Принцип темпоральности включил в себя категорию причинности, по Н. Гартману. Т. Н. Горнштейн в своей работе выводит, что «закон причинности, по Гартману, состоит в том, что нет ничего в последующем состоянии, что не определялось бы предыдущим состоянием. Однако отношение обусловленности есть не только между последовательными состояниями, но и между одновременными. То, что является причинностью для последовательности, для одновременности является взаимодействием» [125].

2. Другими принципами являются общенаучные принципы, развития, восхождения от конкретного к абстрактному и наоборот, единства исторического и логического, системности претерпевшими в постнеклассический период некоторые изменения. Принцип развития уже сам по себе придал новый статус рефлексии как способу осуществления развития, в отличие от неклассического представления о ней как о процессе или о механизме, но с сохранением этих представлений. Принцип восхождения от абстрактного к конкретному и наоборот в постнеклассической парадигме позволяет моделировать синтез различных теорий, рассматривающих явление, феномен с разных сторон, что создает возможности для междисциплинарных исследований, в конкретном знании конструировать «единство многообразного», о котором писал И. Кант [49, с. 680]. Мы этот принцип применили для собирания единства внутри одной отрасли науки к разным теориям в ней. Принцип единства исторического и логического не претерпел изменений и позволяет нам рассмотреть рефлексивную в историческом времени ее исследования наукой, а логическая реконструкция этой истории помогает понять особенности рефлексии в настоящее время и выйти на уровень метамоделирования как собирание с помощью определенных процедур разных моделей воедино.

Рефлексия как высшая ступень душевного слоя (по Н. Гартману) проявляет себя в виде способа активности личности. Как способ познания, работы мышления, исполнения деятельности, вхождения в культуру, духовно-исторический слой и способ выращивания личности рефлексия есть рефлексия в виде «вот – бытия» (по Н. Гартман) – онтологическая и гносеологическая модели рефлексии в метамодели рефлексии, существование рефлексии в ее предметностях – сознании, мышлении, деятельности, личности и как рефлексия в своей сути «так – бытия» (по Н. Гартман). Суть рефлексии – имеет свою структуру, средства, механизмы, элементарные единицы, виды, все то, что мы представили в метамодели. Для рефлексии мы выделяем актуальное бытие – «момент – бытия», подразумевая под этим на основе принципа темпоральности и принципа единства синхронизацию, согласованность разных процессов, происходящих в рефлексии

в актуальный момент времени, это точка пересечения всех четырех моделей рефлексии. Модель данной «точки» средоточия видов рефлексии, ее механизмов, процессов, средств отражает фокус рефлексии, который выступает в качестве детерминанты для совершения выбора.

Принцип системности подразумевает собой не только построение связей между элементами и структурирование их на основе системообразующего признака, но и включение представления о целостности, утверждающего, что каждая система целостна, тем самым система трансформируется в сеть вероятностных и относительных конструкций, синхронизирующихся между собой с помощью определенных ориентиров. Это позволяет в моделировании рефлексии выделить то, что является такими ориентирами в ней самой – фокус рефлексии (модель фокуса рефлексии) и саму рефлексию в качестве ориентира для субъекта и его субъектности, внести в модель ситуативность и аксиологические основания.

Мета модель рефлексии. Мета модель представляет собой объединение по правилам построения многомерного пространства пяти моделей: онтологической и гносеологической, раскрывающих бытие рефлексии в разных предметных областях; статической и динамической, описывающих внутреннее бытие рефлексии, ее суть вне предметных областей и модель «фокус рефлексии». В рамках метаонтологии выделены единицы рефлексии и определена ее двойственная сущность как механизма и процесса.

Опираясь на диалектическую логику и теорию моделирования («...под моделированием понимается изучение моделируемого объекта (оригинала), базирующееся на взаимодозначном соответствии определенной части свойств оригинала и замещающего его при исследовании объекта (модели) и включающее в себя построение модели, изучение ее и перенос полученных сведений на моделируемый объект – оригинал» [17, с. 8]), мы разработали мета модель рефлексии.

Опыт моделирования многомерного объекта существует в психологии с 1984 года, когда I. S. Song и J. A. Hattie разработали свою иерархически организованную многомерную модель Я-концепции [30]. Они ввели разные разного порядка категории, которые легли в основу разработки те-

стирования для проверки модели. Моделирование данных авторов многомерного объекта отличается от предлагаемого нами метода, в котором нет иерархизации.

Модели рефлексии Г. П. Щедровицкого [132; 133] и И. С. Ладенко [59] мы отнесли к моделям, разработанным в рамках объемлющей онтологии деятельности, хотя и создавались эти модели не психологами, а философами-методологами, но, как известно, методология – это наука о методе – определенной системе принципов и способов любых видов деятельности. К данной онтологии относится психологическое представление А. В. Брушлинского [13] и Б. Д. Эльконина [135]. Модель И. Н. Семенова, С. Ю. Степанова [104; 116] мы отнесли к рабочим онтологиям мышления в психологии, модели В. П. Зинченко [42] и В. А. Лефевра [69], В. М. Розина [99] – к рабочей онтологии сознания.

Место в онтологии, объединяющей в себе максимально возможное количество рабочих онтологий и объемлющих онтологий для многомерных объектов, ранее рассматриваемых в рамках этих онтологий, в настоящий момент не занято.

Попытку определить для исследования человека всеобъемлющую (предельную) онтологию осуществил П. Г. Щедровицкий, выводя онтологию коллективной мыследеятельности на уровень всеобъемлющей онтологии выстраивания знания о человеке. «Наличие пространства Мышления и Коммуникации, как мы уже сказали, создает пространство, в котором человек может работать со своими неиспользованными возможностями и обеспечивать развитие Деятельности. Мы можем рассматривать фундаментальную рефлексивность человека, позволяющую ему анализировать ситуации, самоопределяться и перестраивать МД, становясь тем самым источником МД. Вместе с тем мы можем фокусировать анализ на траекториях движения человека от одних социально-деятельностных структур к другим, на индивидуальной истории, в ходе которой психологическая организации как бы отражает и запечатлевает в себе функциональные требования со стороны этих структур. При этом, оставаясь в рамках рассмотрения человека как элемента и функционального звена тех или

иных МД структур, мы выделяем план индивидуального. Анализ цикла жизнедеятельности фиксирует план индивидуального, заданный через схемы индивидуальной истории и процессы индивидуализации МД. Последние являются одним из механизмов отделения человека от деятельности и преодоления его индивидуального характера. Мы можем центрироваться на корпоративных аспектах коллективной МД, выделять линии персонификации, фиксировать включенность человека в структуры ответственности и власти, выражающуюся в оформлении его личной “территории” и его поступках. Единство поступка и “территории” дает основание личностного плана и онтологии личности, а также различных институциональных форм закрепления личного модуса существования человека. Человек при этом выступает как единство индивидуального, индивидуального, личностного во всем многообразии отношений к универсуму мыследеятельности» [134]. Далее этот подход не получил своего развития.

Мы не выстраиваем предельной онтологии, а находим для многомерного объекта, каковым является рефлексия, место во всеобъемлющей онтологии, разрабатывать которую – задача философии, и для обоснованного занятия этого места разрабатываем рабочую онтологию, в рамках которой осуществляем моделирование нашего объекта – рефлексии.

В моделировании рефлексии нами был применен декартовский метод построения трехмерного пространства – плоскости и «точки» их пересечения. Данный метод используется для построения сложного объекта соответственно поставленным целям. В применении данного метода для многомерного объекта были внесены новые процедуры – построено два взаимопересекающихся трехмерных пространства, представляющие собой единое целое [105], т. к. каждое из них соответствует одной из составляющих объекта, единство которых дает полноту представления об объекте, достаточную для выявления его сущности, если дополнительно точку пересечения обозначить как новое образование и построить ее модель – «фокус рефлексии». Таким образом, мы приходим к выводу, что полноту рефлексии можно отразить в пяти моделях, объединение которых составляет метамодель рефлексии.

Онтологическая модель рефлексии. Онтология рефлексии, условно отвечающая на вопрос «Что?», описывает средства, виды, процедуры и формы рефлексии в мышлении, деятельности, сознании. К средствам рефлексии относятся логические (соответствующие разным видам логик – формальной, диалектической, вероятностной, математической, экзистенциальной, символической и др.), эвристические (средства, отличные от логических средств, превращающих незнаемое в знаемое), семиотические (работающие со знаком, его смыслом и значением), эмоционально-волевые и социально-психологические средства. Виды рефлексии: экзистенциальная, методологическая, интеллектуальная, личностная, коммуникативная; фрагментарная, комплексная, системная, целостная. Формы рефлексии: репродуктивная, продуктивная, интроспективная; покомпонентная, группирующая, интегрирующая; корректирующая, избирательная, дополняющая; кооперативная, состязательная, противодействующая. Процедуры рефлексии: остановка, фиксация, индикация, субъективация, нормирование, обобщение, объективация, субъектность, методологизация.

Гносеологическая модель рефлексии. Гносеологическое пространство рефлексии, условно отвечающее на вопрос «Как?», ограничивается описанием рефлексии как механизма и процесса мышления, сознания, деятельности. И. С. Ладенко определил, что механизм рефлексии представляет собой упорядоченную совокупность правил, достаточную для выявления нормы соответствия или несоответствия компонентов продуктивного действия [59]. Механизм рефлексии является механизмом кооперации. Кооперация разворачивается в позиционной организации деятельности, позиционного отношения к тексту по поводу деятельности, мышления, сознания, личности и выражается в выделении методологической позиции. В данной позиции осуществляется понимание текста, который создается в других позициях.

Рефлексия как механизм сознания – это один из механизмов формирования образа, как процесс сознания – это выделение, построение ассоциативных связей. Рефлексия как механизм деятельности – возникновение действия, как процесс деятельности – смена позиций. Рефлексия как ме-

ханизм мышления – это основа для логических операций, как процесс мышления – выработка решения.

В качестве процесса рефлексия имеет свои процедуры, которые разворачиваются в конкретных ее видах, проявляющих себя в различных ее формах.

Как ответ на вопрос «Каким образом происходит преодоление затруднения в рефлексии?» была разработана процессуальная развертка рефлексии. Процесс рефлексирования состоит из девяти стадий (процессуальная развертка рефлексии) [109]:

– первая стадия «остановка» – субъекты индивидуальный, коллективный останавливают естественное течение какого-либо процесса, строят представления (например, о происходящем событии, о его фрагментах или границах ситуации, затруднениях, противоречиях, конфликтах и т. п.);

– вторая стадия «фиксация» – понимание того, что это представление, образ и при рассмотрении текущего момента (конфликта, затруднения, противоречия) с разных точек зрения все может меняться. Это фиксация случившейся остановки и самого остановленного процесса. В этот момент осуществляется раздвоение и поляризация процесса в своем и ином его выражении;

– третья стадия «индикация» – выделение дифференцированного содержания сложившегося представления: значимого – незначимого, главного – второстепенного, ценного – не имеющего ценности и пр. «Выкладываемые» содержания относятся к прошлым и воображаемым в будущем ситуациям и указывают на лицо, их «выкладывающее». И. Н. Семенов и С. Ю. Степанов назвали это регрессией переживания [104];

– четвертая стадия «субъективация» – обнаружение расширенных связей и отношений внутри содержания в представлении;

– пятая стадия «нормирование» – определение в сложившейся ментальной картине представлений закономерностей и тенденций, приводящих к выработке общих норм, правил, приемов действия;

– шестая стадия «обобщение» – проведение критического анализа на предмет поиска недостающего в причинно-следственных связях и оформ-

ление «обобщенного» пространства с помощью определенных знаковых средств;

– седьмая стадия «объективация» – заполнение недостающего в причинно-следственных связях, отчуждение полученного материала;

– восьмая стадия, стадия «субъектности» – появление целостного представления о рефлекслируемом материале, присвоение его и внесение в проектирование дальнейшей жизнедеятельности;

– девятая стадия «методологизация» – анализ и присвоение осуществляемого способа рефлексирования (методологическая стадия).

Стадии рефлексии мы соотнесли с ее видами. К фрагментарной рефлексии мы отнесли первые три стадии. К комплексной рефлексии относятся четвертая и пятая стадии, к системной – шестая, седьмая и к целостной – восьмая, девятая [105]. На каждой из стадии процесс рефлексии может оборваться, завершиться для субъекта субъектом в силу слабости работы механизма «рефлексия – мотив – воля», а также за недостаточностью, не необходимостью выкладываемого в рефлексии содержания. На последних стадиях рефлексия становится способом действия, мыследействия, активности сознания и развития личности. Слово «способ» имеет много синонимов: образ, средство, метод, путь, дорога и др. [141]. Оно не относится только к деятельности, как это установилось в теории деятельности. Рефлексия становится способом самоорганизации любого масштаба организованности, в частности субъекта. К самоорганизации в организованности относится деятельность, жизнедеятельность, личность и сознание.

Фрагментарная рефлексия фиксирует переживания, действия и представления (описывается содержание затруднений в деятельности, решении задач, построении образов), выделяя частное по отношению к целому.

Комплексная рефлексия опирается на такие базовые понятия, как норма, самооценка, оценка, представления о самооценке другого. Это характерно как для отдельного субъекта (сотрудника), так и для организации в целом. Комплексная рефлексия опирается на правила соотнесения между собой фрагментов, и в то же время осуществляемая рефлексия, ее со-

держание опирается на определенные социальные, моральные, этические, нравственные правила и нормы.

Системная рефлексия опирается на выделение системообразующего фактора, параметра, события, строится на понятиях, правилах их употребления, отношениях между ними и каузальных связях как внутри выстраиваемой системы, так и вне ее, расширяя масштабность рефлекслируемого материала.

Целостная рефлексия охватывает базовые основания любых процессов и предметностей – законы, закономерности, ценности, значения, категории, смыслы, цикл и ритм, она как бы вглядывается вглубь, в самую суть рефлекслируемого перцептивного и экзистенциального материала. Экзистенциальная рефлексия входит в целостную рефлексию, но не замещает ее.

Выделенные виды рефлексии различаются качественно по своим характеристикам: масштабность охватываемого для рефлексирования материала и введение в анализ новых параметров: хаотичности, затем появления правил, появления системообразующего фактора и последнее – организации материала в целостность – структуризации сложной системы, выделения в нелинейности синхронизации, противоречивости, а также базовых оснований. Эти виды рефлексии развиваются в онтогенезе, также можно построить их иерархию от фрагментарной до целостной. Как только мы иерархизировали эти виды, определили уровни по качественным показателям. При проведении стандартизированных методов исследования рефлексии можно выделить уровни по количественным данным.

Функция и направленность рефлексии определяют качественную сторону процесса рефлексирования, базовую единицу которого мы выделили как процессуальный цикл рефлексии – «затруднение R1 – преодоление затруднения R2» (R1 – разрыв; R2 – ресурс) в сознании, мышлении, деятельности. Данный цикл получил название «2R». Цикл «2R» был положен в основание разработки рефлексивных матриц, позволяющих выделить, как разрешение одних затруднений приводит к возникновению новых. Так, были сформированы принцип многочленности работы с матрица-

ми: $(R1 - R2)_1 \rightarrow (R1 - R2)_2 \rightarrow (R1 - R2)_3 \rightarrow (R1 - R2)_4 \rightarrow \dots$, где R1 – разрыв; R2 – ресурс, 1, 2, 3, 4... – порядковый номер матриц цикла.

Для рефлексивного психологического консультирования [16] на основе данного процессуального цикла был разработан способ работы с матрицами – «древо противоречий», задающий прогрессивную рефлексию. Застревание в цикле или нахождение неадекватного ресурса ведет к неправильному решению или к регрессу, что является регрессивной рефлексией.

Структурной единицей рефлексии в рассматриваемых статической и динамической моделях является разотождествление – отождествление («RO») всего, что попадает в ее поле действия. В рефлексии нечто отождествляется с чем-либо, так происходит редуцирование – сведение сложных задач к простым, либо разотождествляется, например, убирается склейка между собой иррациональных связей, деструктивных шаблонов, имеющих в мышлении, деятельности, сознании, личности. Отождествляться или разотождествляться может образ действия в сознании и реальное осуществление действия, анализ результатов действия и личностные переживания по поводу действия, образа, результата. Следовательно, в данной единице процесса рефлексии нет зависимости от предметных областей.

Отождествляются и разотождествляются между собой любые объекты, попавшие в рефлексию: образы, мысли, представления о действиях, решениях, результатах, последствиях, чувствах, личности и др. Таким способом происходит преодоление «затруднения» – обнаруживается или формируется «разрыв» и находится «ресурс».

Высказывание клиента: «Чаще всего я действовал в подобных ситуациях таким способом, а сейчас это не работает, нужно найти новый, но я не знаю, какой и какой правильный, чтобы получилось то, что я хочу», – является примером разотождествления себя со старыми способами действия и готовностью принять, осуществить отождествление с новыми способами действия.

Как «2R» (разрыв – ресурс) является единицей самого процесса рефлексирования и обнаруживает себя в конкретной предметной области, так «RO» (разотождествление – отождествление) является единицей всех процессов и механизмов рефлексии, независимо от предметных областей, в которых она себя обнаруживает. Иными, образными словами, можно сказать, что в «2R» живет «RO», «RO» обеспечивает действие «2R».

Статическая модель рефлексии представляет собой единство критериев содержания рефлексии в любой предметной области: сознаваемое и неосознаваемое, согласования (согласованное – рассогласованное) и синхронизации (необходимое – не необходимое; достаточное – недостаточное). Совокупность этих критериев является фильтром, сквозь который проходит содержание рефлексии.

1. Критерий наличия осознаваемого и неосознаваемого материала в акте рефлексии. Мы понимаем под неосознаваемым материалом тот материал, который представлен в тексте, но клиентом не осознается. А. В. Россохин [101] экспериментальным путем доказал расширение рефлексивного материала за счет вхождения в актах рефлексии нового материала из области неосознаваемого на протяжении рефлексивного процесса в ходе психоаналитической консультации.

2. Критерий согласование – рассогласование.

Ярче всего проявляется действие этого критерия в конфликтной ситуации. Согласование проходит через рассогласование с чем-либо, а рассогласование возможно только, когда что-то согласовано, деструктивное согласованное подлежит рассогласованию и на этом формируются конструктивные согласованные связи между чем-либо необходимым для разрешения конфликтной ситуации.

3. Критерий достаточного и не достаточного в содержании рефлексии прослеживается в словах и выражениях, которыми оперирует человек во время рефлексии, например, «без этого можно обойтись», «это мне очень нужно», «да, этого будет достаточно», «мне кажется, в этом еще что-то есть» и др. В этих выражениях явно выделена работа механизмов рефлексии, вытаскивающих материал сознания и переводящих его в текст,

а затем построения по отношению к этому тексту текста, расширяющего, развивающего этот текст и тем самым развивающих сознание клиента, его мышление и впоследствии, его действия. Достаточное – недостаточное детерминировано условиями ситуации и условиями задачи, цели.

4. Критерий необходимое – не необходимое распаковывается на материале, используемом в дальнейшем развитии текста или не используемом в нем. В ходе решения проблемы клиентом по данному критерию распределяется материал как выделение нужных условий, влияющих на решение проблемы и условий в меньшей степени влияющих, не нужных в данный момент для рассмотрения, анализа. В отброшенном, не необходимом материале может быть много интересного материала для дальнейшей работы клиента с собой или с психологом, но в конкретной актуальной ситуации во взаимодействии психолога и клиента отбирается только необходимый материал. Сам клиент момент в рефлексии над рефлексией выделяет словами действие этого критерия: «я вам рассказал очень много, но суть в том, что...».

Содержание рефлексии в рамках этих критериев выстраивается за счет механизмов рефлексии. Механизмы рефлексии различаются по степени сложности своей структуры, их собственного бытия, а не по предметному знанию, в которое погружена рефлексия [105].

В динамическую модель рефлексии входят следующие механизмы: установочные (фиксированные установки – ситуативные установки); эмоционально-волевые (мобилизация – демобилизация); коммуникативные (кооперация – индивидуализация); интеллектуальные (анализ – синтез; различение – обобщение и т. д.); социально-личностные («Я – не Я»); самоотношения (оценочные: положительное – отрицательное; правильное – неправильное и т. д.); переживания времени (прошлое – будущее); экзистенциальные (бессмысленность – осмысленность, смысл). Рассмотрим более подробно механизмы в рефлексии.

Установкой является склонность человека к определенной форме ответной реакции и формируется она в результате жизненного опыта личности. В рефлексии установка является тем фокусом, через который клиент

определенным образом воспринимает и интерпретирует ситуацию. Интерпретация ситуации – это первое проявление рефлексии, в большинстве случаев – фрагментарной.

Эмоционально-волевые механизмы рефлексии изучены И. Н. Семеновым и С. Ю. Степановым [116]. В ходе решения задачи рефлексия ведет к мобилизации ресурсов клиента или демобилизации. В ходе консультации, чаще всего сталкиваясь со своими психологическими защитными механизмами, клиент в рефлексии либо преодолевает сопротивление, либо нет. При преодолении в рефлексии благодаря ее механизмам появляется такой материал из неосознаваемого или уложенных в памяти культурных образцов, который активизирует волю клиента.

Коммуникативные механизмы рефлексии (кооперация – индивидуализация) прозрачны в тексте рефлексии клиента: «у соседки по комнате в общежитии невралгия, и ей бывает тяжело дышать, она не может в эти моменты без свежего воздуха, возможно, когда я захожу в комнату, это вызывает у соседки нервное напряжение, и она открывает окно, видимо, ей трудно со мною жить в одной комнате, надо с ней поговорить об этом, выяснить, что в моих действиях и во мне вызывает у нее напряжение». Клиент в практике жизни собирается занять позицию согласования интересов, и предварительно в рефлексии он уже занял ее. В данной позиции он активный деятель, организующий процесс согласования.

Интеллектуальные (логические – анализ – синтез; различение – обобщение, «подведение под понятие», «выделение новых признаков», эвристические – это «интуитивное открытие», «создание нового понятия» и т. д.) механизмы легко выделить в выражениях и тексте клиента. Приведем примеры: в словах клиента «Я анализировал интересы, которые есть у этого человека, и понял, что мы с ним разные, у нас нет общих интересов», «Я думаю, если в сказке есть, что Ивану-дураку было предписано явиться ко двору не пешком, но и не верхом, не голому, но и не одетому, и он завернулся в сеть и держал между ногами дохлую козу, я должен найти такое же решение», «Мне не стоит мучиться над постоянной необходимостью зарабатывать деньги и не заполнять время работой, надо свои

увлечения сделать приносящими деньги, я люблю рисовать и изобретать узоры, это ведь может быть полезно другим, я могу учить этому, я могу продавать образцы производству и мне стоит еще поискать возможности доходного применения моего хобби». Работа эвристических, логических механизмов рефлексии прозрачна.

Социально-личностные («Я – не Я») механизмы рефлексии рождаются в децентрации. В ходе консультации различения Я на реальное и идеальное, на прошлое и настоящее, «Я и не – Я» как защитный психологический механизм, «не Я» как операция отчуждения материала есть работа в рефлексии этих механизмов.

Механизмы рефлексии самоотношения (оценочные: положительное – отрицательное; правильное – неправильное и т. д.) сопровождают построение текста рефлексии на каждом шагу: «я знаю, что это плохо, не правильно, но по-другому не могу сейчас», а через некоторое время – «может быть, это правильно, отстаивать свои интересы, ведь мои интересы должны быть уважаемы, не только я должен их уважать», спустя немного времени – «я знаю, как правильно поступить, так и мои, и ее интересы будут учтены, все же я бываю хорошим, шучу». Эти выражения настолько емки, в них легко реконструировать работу всех механизмов рефлексии и ее процесс. Оценка относится к личности, действию, мысли, желанию. Осуществляется она во всех случаях на основе какого-либо образца – культурного или субкультурного, усвоенного опытом личности.

Механизмы переживания времени (прошлое – будущее) интересны тем, что в рефлексии прошлое и будущее является во всех случаях настоящим независимо от того, что в тексте употребляется прошлое и будущее время. Механизм времени в рефлексии – это время настоящее, позволяющее «линию» времени свести в «точку». Как только клиент осознает это, в нем меняется его представление о своем «настоящем». Механизм времени в личностной рефлексии может привести к быстро происходящим изменениям в личности клиента, его обучаемости жить «здесь и сейчас».

Экзистенциальные (бессмысленность – осмысленность, смысл) механизмы рефлексии направлены придавать смысл или обесмысливать

происходящее, то, что «выпадает» неожиданно для клиента в его тексте. Каждому принимаемому решению клиент придает смысл. Каждое действие клиента имеет смысл для него, и работа с осмыслением смысла осуществляется с опорой на экзистенциальные механизмы.

Динамическая модель рефлексии – это совокупность всех вышеперечисленных механизмов. В акте рефлексии все механизмы работают отлаженно и в единстве, но один или несколько из них играют ведущую роль в актуальной ситуации рефлексии.

Модель «фокус рефлексии» – пятая модель в метамодели рефлексии. При подходе рассмотрения рефлексии как способа, образа жизнедеятельности, что представлено нами в метамодели рефлексии, мы выделяем то, что является в ортогональной плоскости ее отражением, обозначенное нами как фокус рефлексии. Образно, рефлексия – это призма (многогранник), через которую проходит внутренний и внешний мир человека в его жизнедеятельность, а фокус рефлексии – это ее актуальная ситуация, пересечение отражения от всех граней и такое пересечение обладает как новое образование своими собственными характеристиками.

Д. А. Леонтьев и Е. Н. Осин выделили «логическое различие четырех возможных фокусов направленности сознания: на внешний интенциональный объект (арефлексия), на самого субъекта (интроспекция), на себя и на объект одновременно, что предполагает самодистанцирование, способность посмотреть на себя со стороны (системная рефлексия) и на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации (квазирефлексия). Из изложенной модели вытекает, что именно системная рефлексия, в которой направленность сознания на себя происходит не за счет, а в дополнение к его направленности на внешнюю ситуацию, представляет собой единственную полноценную разновидность рефлексии, в полной мере выполняющую приписываемые рефлексии позитивные функции; остальные разновидности являются психологически неполноценными и «отвечают» за психологически неблагоприятные последствия направленности сознания на себя, описанные выше [65, с. 113–114]. Перечисленные авторами направленности сознания в нашей модели соответствуют прогресс-

сивной и регрессивной направленности рефлексии, а также системному подходу в переработке рефлексивной информации (системная рефлексия). Рефлексия у авторов отнесена к области сознания, и сознание имеет фокус, которым являются разные виды рефлексии. Мы рассмотрели не фокус сознания, а фокус рефлексии.

В момент активности рефлексии срабатывает ее фокус, с помощью которого отбирается из реальности внешней и внутренней материал в высшую ступень работы с информацией – рефлексию, где осуществляется определенная работа.

Введенное нами понятие «фокус рефлексии» означает то, что человек рассматривает в рефлексии представленными в метамодели рефлексии средствами, механизмами, видами в определенных формах, на основе элементарных единиц рефлексии, процессуально имманентно и трансцендентно материал через такие «фильтры» (характеристики), как направленность на себя – Я и Другого, позитивно (прогрессивно) или деструктивно (регрессивно), творчески или стереотипно, индуктивным или дедуктивным способом выстраивает осмысление, системно или фрагментарно опирается на нормы или не принимает их во внимание, выделяет смысл события и действие всеобщих законов и каких-либо норм, правил или не выделяет. Фокус – это точка средоточия, центр пересечения разных линий. Фокус рефлексии составляет ее направленность, способ осуществления и детерминанты в виде ценностей, убеждений и знания общественных норм.

О необходимости исследования рефлексии в связи с параметром направленности писал А. В. Карпов: «Диагностика свойства рефлексивности должна обязательно учитывать и дифференциацию ее проявлений по другому важному критерию, основанию – по ее направленности» [50, с. 49]. Кроме направленности, в рефлексии, ее актуальной ситуации есть способ переработки воспринимаемой реальности, то, с помощью чего она становится рефлексивной реальностью для субъекта. Данное перекодирование информации осуществляется интуитивно – логическими средствами линейно и нелинейно. Любой путь построения можно классифицировать в рамках индуктивного и дедуктивного методов познания окружающей

и внутренней действительности, глубоко раскрытыми в рамках гносеологии. Детерминантами, т. е. определяющими факторы фокуса, являются смыслы, ценности, убеждения и находящиеся в поле знания, еще не присвоенные и не ставшие убеждениями, нормы, то, что позволяет человеку осуществлять самодетерминацию, выбор. Д. А. Леонтьев писал, что «автономия и самодетерминация нужны человеку для того, чтобы ориентировать поведение в пространстве возможного. Если все необходимо и причинно обусловлено, то автономия личности лишена практического смысла. И наоборот, если мы признаем пространство возможного, то без идеи самодетерминации не обойтись, потому что превращение возможности в действительность происходит только через недетерминированный (точнее, самодетерминированный) выбор и решение субъекта. В сегодняшней психологии уже привыкли к таким понятиям, как «смысл», «ценности», «истина», но еще недостаточно осознали их отличие от традиционных конструктов. Это отличие связано с тем, что все они не являются автоматическими, самостоятельно срабатывающими механизмами; их влияние на человеческую жизнедеятельность реализуется только через самоопределение субъекта по отношению к ним, через осознание и непреднамертанный ответственный выбор. Когда субъект противопоставляет свое сознательное решение автоматически срабатывающим механизмам, он вводит в регуляцию своей жизнедеятельности новые, более высокие принципы регуляции и организации собственной деятельности и из режима детерминированности переходит в иной режим функционирования – режим самодетерминации. Самодетерминация работает по неклассическому принципу архимедова рычага: дайте мне точку опоры, и я переверну Землю. Архимеду не доставало точки опоры вне того места, где он находился. Для воздействия на самого себя также необходима внешняя точка опоры, которая может стать местом психологического рычага, поскольку, не будучи Мюнхгаузенем, нельзя вытащить себя из болота за собственные волосы. Еще Л. С. Выготский отмечал, что управлять собой непосредственно нельзя, но можно опосредованно, через внешнюю, культурную точку опоры, в которую упирается орудие. То, что мы обнаруживаем в пространстве

возможного, способно выступать в качестве этой внешней точки... Как убедительно показал М. Н. Эпштейн (2001), должное является разновидностью возможного, а не формой необходимости. Любое долженствование предполагает возможность соблюдения нормы и возможность ее нарушения; выбор зависит от нашего ответственного решения, пусть даже соблюдение нормы поощряется, а нарушение наказывается. Поэтому в форме морали в регуляцию поведения вовлекается личная ответственность и выбор самих субъектов» [61].

В фокусе рефлексии мы выделяем механизм «рефлексия – мотив – воля» в связи с тем, что рефлексия совершается усилием, но это усилие не вне ее, оно – в ней как усилие осмыслить себя, рефлексия рефлексии, и в ней зарождается усилие, организующее мотив и волю. Механизм «рефлексия – мотив – воля» – это усилие в экзистенциальном смысле существования Я, Мысли. Это своего рода особый вид существования, которое опосредуется деланием, т. е. постоянным усилием, о чем писал М. К. Мамардашвили [78]. Усилие, которое еще Декарт обозначил как необходимость реализовать человеку себя как познающего [31].

В фокусе рефлексии есть устойчивые характеристики, обусловленные развитием мышления и личности, а также динамические характеристики, зависящие от ситуационных факторов – эмоционального состояния, целей и задач, решаемых в определенный момент времени, действия и события, внешних воздействий – влияния другого человека или общественной нормы. Этими факторами определяется изменчивость рефлексивного содержания одного и того же события в разные временные промежутки. Устойчивые факторы дают представление о вероятностном содержании рефлексии. Исходя из принципа самоорганизации для рефлексии, мы выделили две основные направленности рефлексии: прогрессивную и регрессивную. Прогрессивная рефлексия приводит к результату, развивающему систему, регрессивная рефлексия обеспечивает «застывание» системы в развитии, что свойственно «дурной бесконечности». Развитие определяется как появление новых качественных показателей, например, решений, представлений, проектов, нового понимания ситуа-

ции. Регрессивность рефлексии проявляется в заикливании на одном и том же неадекватном условиях ситуации представления, понимании, проектировании, решении.

Регрессивная рефлексия существует за счет сбоя, нарушения работы основных единиц рефлексии: «разрыв – ресурс», «отождествление – разотождествление». В каждой «элементарной частице», единице рефлексии поддерживается гомеостаз между разрывом и ресурсом, отождествлением и разотождествлением. При нарушении гомеостаза можно наблюдать наличие большого количества разрывов и недостаточность ресурса либо избыточность неиспользованных ресурсов, в другом случае отождествления превышают допустимую величину, и это приводит к гипербализации, или разотождествления в большинстве своем заполняют основной объем материала в рефлексии, что усиливает метонимизацию.

Прогрессивная рефлексия существует за счет поддержки гомеостаза системы. В рефлексии наряду с ее первым уровнем – содержанием, рассматривающим перцептивный материал, есть второй уровень, замыкающий ее в себя. По В. А. Лефевру [69], это уровень рефлексии над рефлексией, когда рефлексия «посмотрела на саму себя», когда кающийся грешник посмотрел на себя кающегося и сказал, что он поступает хорошо, потому что кается и разрешил себе грешить. Мы выделяем третий уровень, в котором рефлексия «смотрит на саму себя», выделяя то, как она осуществляется, как строит свое содержание, что является шире методологической рефлексии, но включает ее в себя, дает развитие рефлексии и возможность обучению. Третий уровень рефлексии призван следить за гомеостазом, предотвращать от нарушения.

В целом метамоделю рефлексии, построенная на основе методологического принципа единства сознания, мышления и деятельности, охватывает, с одной стороны, онтологическую и гносеологическую сущность рефлексии, с другой – ее статическое и динамическое содержание, а также актуальное состояние в определенный момент времени. Все пять моделей в их единстве составляют метамоделю.

Онтологическая модель рефлексии представлена в виде средств, видов и форм рефлексии.

Гносеологическая модель рефлексии описывает бытие рефлексии в деятельности, мышлении, сознании в качестве механизма и процесса.

Статическая модель рефлексии представляет собой три грани: сознательное – неосознаваемое, согласование, синхронизацию.

Динамическая модель рефлексии описывает ее механизмы, которые мы сгруппировали в три группы: одна группа (одна грань в модели) – механизмы самоотношения, социально-личностные, коммуникативные, интеллектуальные, эмоционально-волевые, экзистенциальные; вторая группа – установочные механизмы и третья – механизмы переживания времени.

Пятая модель – модель фокуса рефлексии – включает в себя направленность рефлексии, основные виды и способы работы с содержанием рефлексии.

Мы внесли четкое различие между моделями рефлексии: в одном случае (онтологическая и гносеологическая модели) описывают рефлексии в связи с предметными областями, а две другие модели – рефлексии в «чистом» виде, без предметных областей и пятая фиксирует момент бытия рефлексии.

В двенадцати гранях куба описывается рефлексивная ситуация в каждый определенный момент при пересечении этих граней и образования точки пересечения – фокуса рефлексии.

Для наглядности мы метамодель рефлексии представили в виде куба (рис. 1), внутри которого – тетраэдр, в центре тетраэдра – буква «В», означающая «выбор». Модель – это любой образ, мысленный или установленный аналог (изображение, описание, схема, чертеж), используемый в качестве заместителя самого объекта, процесса или явления.

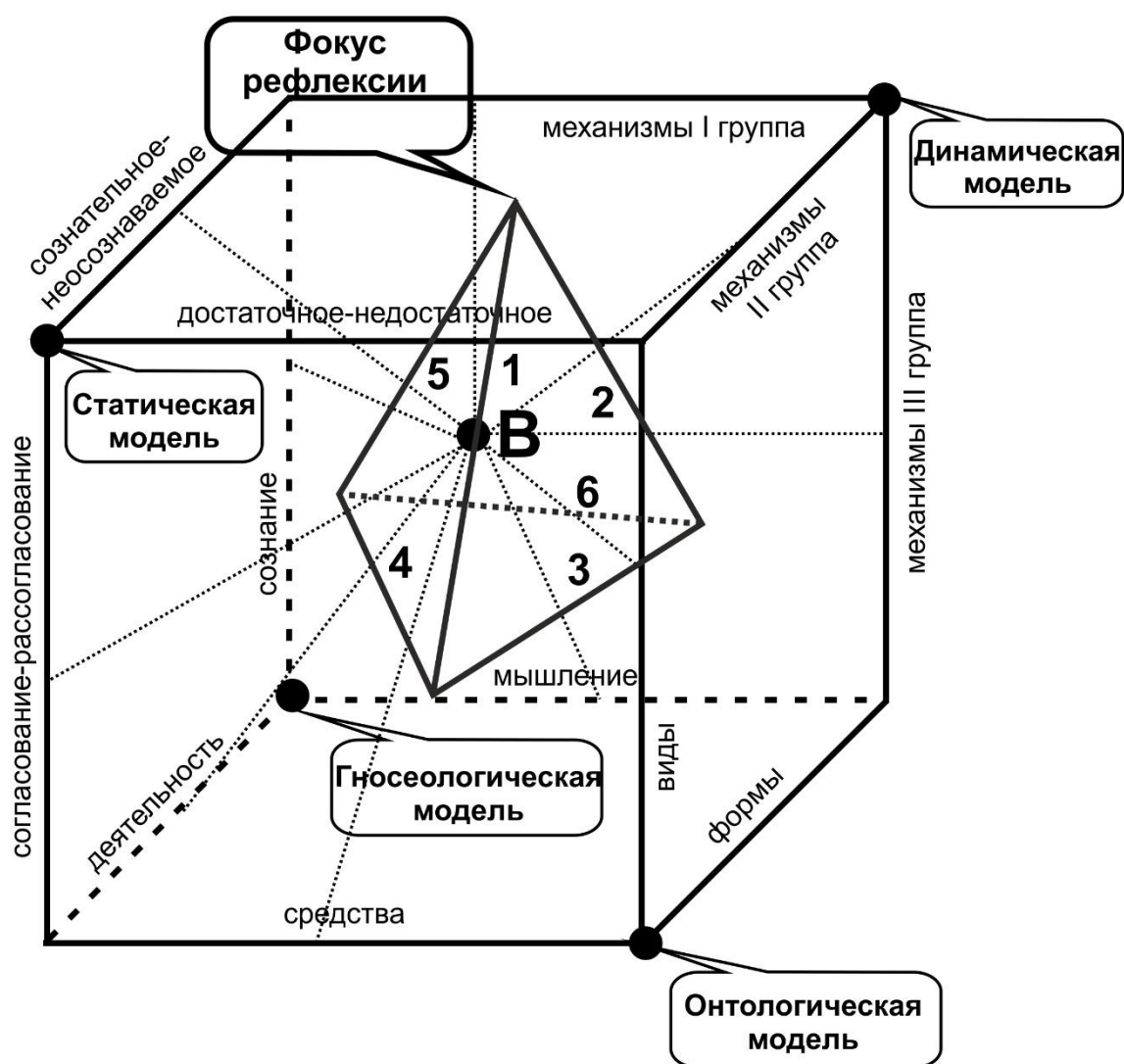


Рис. 16. Мета модель рефлексии в метаонтологии:

1 – направленность в рефлексии личности на себя и на «другого», 2 – направленность на развитие или «застывание», 3 – направленность на творчество, 4 – способ переработки информации, 5 – виды работы с информацией, 6 – саморазвитие рефлексии, В – выбор

Данная модель достаточно конкретна, что обеспечивает возможность разработки методов ее диагностики, в частности опросников, и позволяет производить проверку экспертов по критерию содержательной валидности.

4.3. Пилотажное исследование опросника «Уровни и виды развития рефлексии»

На основе сформулированных выше представлений о метамодели рефлексии была осуществлена разработка опросника из 420 вопросов. Мы выделили эмпирические ситуации, в которых можно наблюдать проявление рефлексии. К таким ситуациям относятся:

- ситуации внешнего и внутреннего конфликта, ситуации противоречия;
- ситуации формирования представления о Я и Другом;
- ситуации построения отношений человека к себе и другим;
- ситуации решения задачи и решения творческой задачи;
- ситуации планирования;
- ситуации постановки цели в деятельности и жизнедеятельности;
- ситуации принятия решений;
- ситуации выделения и анализа результата деятельности, мыследеятельности, жизнедеятельности;
- ситуации выделения смысла;
- ситуации определения значимости;
- ситуации выделения закономерностей;
- ситуации анализа причинно-следственных связей;
- ситуации получения опыта;
- ситуации переживания и управления эмоциями, чувствами, волей;
- ситуации ошибки в решении задачи, планировании, реализации плана, ошибки прогноза;
- ситуации отношения к удачам – неудачам;
- ситуации выделения действия норм, правил, всеобщих законов мироздания;
- ситуации, в которых есть временной аспект: прошлое, настоящее, будущее;
- ситуации анализа условий задачи, события;
- ситуации оценки деятельности, личности, мыследеятельности;
- ситуации самооценки.

Перечисленные ситуации имеют свою особенность, они относятся к надситуативным действиям, т. е. к действиям рефлексии, а не к самой ситуации деятельности, мыслительных действий, работе сознания и развития личности.

На основе метамодеи рефлексии нами было выделено четыре диагностируемых проявления рефлексии и в каждом 35 одинаковых параметра, описывающих виды, механизмы, средства и базовые единицы рефлексии (*Приложение 8*). К диагностируемым проявлениям рефлексии мы отнесли рефлексию в сознании, в мышлении, деятельности, личности. Параметрами, диагностируемыми в каждом виде – в сознании, мышлении, деятельности, личности, мы определили:

1. Фрагментарная рефлексия (описывает содержание затруднений в деятельности, задаче, образе, выделяя различные фрагменты).

2. Комплексная рефлексия (описывает базовые понятия: норма, самооценка, оценка, представления о самооценке другого).

3. Системная рефлексия (опирается на правила, отношения, понятия, казуальные связи).

4. Целостная рефлексия (охватывает ценности, смысл, категории, ритм, цикл, закономерности).

5. Экзистенциальная рефлексия (философское, духовное осмысление).

6. Методологическая рефлексия (выделяет схемы, методы построения знания).

7. Интеллектуальная рефлексия (выделяет логические связи в знании).

8. Личностная рефлексия (черты характера, отношения, оценка и самооценка).

9. Коммуникативная рефлексия (средства, виды и формы взаимодействия)

10. Продуктивная рефлексия (о настоящем).

11. Интроспективная (о будущем).

12. Репродуктивная рефлексия (о прошлом).

13. Покомпонентная рефлексия.

14. Группирующая рефлексия.

15. Интегрирующая рефлексия.
16. Корректирующая рефлексия.
17. Избирательная рефлексия.
18. Дополняющая рефлексия.
19. Кооперативная рефлексия.
20. Состязательная рефлексия.
21. Противодействующая рефлексия.
22. Эвристические средства рефлексии.
23. Эмоционально-волевые средства рефлексии.
24. Социально-психологические средства рефлексии.
25. Логические средства рефлексии.
26. Единица рефлексии®: отождествление – разотождествление.
27. Единица рефлексии ®: разрыв – ресурс.
28. Механизм рефлексии: сознаваемое – неосознаваемое.
29. Механизм рефлексии: согласование – рассогласование.
30. Механизм рефлексии: достаточное – недостаточное.
31. Механизм рефлексии: необходимое – не необходимое.
32. Установочный механизм рефлексии.
33. Эмоционально-волевой механизм рефлексии.
34. Коммуникативный механизм рефлексии.
35. Экзистенциальный механизм рефлексии.

Первое пилотажное исследование опросника заключалось в проведении статистического анализа в соответствии с психометрическими требованиями и включало в себя несколько шагов. Мы ввели 40 показателей, 35 параметров, относящихся к видам, механизмам, средствам и базовым единицам рефлексии; 4 показателя рефлексии в сознании, мышлении, личности, деятельности и один общий показатель развития рефлексии. Каждый параметр составил 12 заданий (вопросов), 4 параметра, каждый из которых 105 заданий и один общий параметр, в целом разработано было 420 вопросов (*Приложение 9*), каждый параметр проверялся по статистическим показателям. Для этих 40 параметров мы провели проверку на нормальное распределение, осуществили процедуры описательной стати-

стики, вычислили коэффициенты корреляции, провели факторный анализ. Мы определились на данном этапе разработки экспериментального опросника о подходе к составлению вопросов. Прямые вопросы – это такие вопросы, которые схватывают рефлексию рефлексии, человек осознает, как он осознает, т. е. императивом являются не поведенческие, личностные и другие паттерны, а сама рефлексия. В вопросе есть слово «осмысление» и его синонимы, к которым прилагается вопросительное слово.

Опосредованные вопросы – это вопросы об осознании поведенческих, деятельностных, коммуникативных, личностных, мыслительных паттернов. Эти вопросы содержат информацию, касающуюся непосредственных отношений, решений, образов. Данные вопросы предполагают реконструкцию осмысления на основе теоретического знания об осмыслении.

В опроснике 2/3 части вопросов – прямые вопросы и 1/3 часть – опосредованные вопросы и 6% от общего числа вопросов составили вопросы о единицах рефлексии «отождествление – разотождествление», «разрыв – ресурс».

Процент достоверности ответов повышается тем, что в прямых и опосредованных вопросах есть подобное содержание. Если, например, в одном вопросе ответ «да», то во всех других подобных вопросах должен быть такой же ответ при искренности ответов испытуемого. Предполагалось, что в сокращенном варианте опросника часть таких вопросов составит шкалу лжи.

В каждом виде, механизме, средстве рефлексии есть вопросы на проявление этого в сознании, мышлении, деятельности, личности. Так как модель рефлексии разработана в метаонтологии единства сознания, мышления, деятельности, личности, то вопросы изначально предполагают при разделении «целого на части» подобие в вопросах.

На этапе пилотажного исследования правильности разработки опросника ответы испытуемых были выстроены в трихотомической системе «да – нет – не знаю» с целью отсева или изменения вопросов, получивших наибольший процент при ответах «не знаю».

Обработка результатов: Ответу «да», соответствующего ключу опросника, присваивается 1 балл, ответу «нет» – 0 баллов, ответ «не знаю» не учитывается. Результаты ответов заносились в таблицу и сравнивались с ключом. Разработанный ключ предполагал описание рефлексии с помощью вопросов в утвердительной форме – «положительный ответ» на все вопросы свидетельствовал о высоком уровне развития рефлексии.

Содержательная валидность опросника 420 вопросов определялась экспертной оценкой. В качестве экспертов выступили канд. психол. наук, директор Института маркетинга и рекламы НГПУ И. В. Архипова и канд. психол. наук, заведующая кафедрой коррекционной педагогики и психологии Института детства НГПУ Т. В. Волошина. На основании экспертизы были внесены поправки и изменены формулировки вопросов.

Следующим шагом было проведение фокус-группы, метод заимствованный из социологии и маркетинга, адаптированный для решения наших задач. С помощью фокус-группы мы устанавливали степень соответствия разработанных вопросов исследуемой реальности. Проводился сравнительный анализ теоретической модели и эмпирической реальности, а также личного отношения к вопросам по параметрам: нравится – не нравится, понятен – не понятен, легко отвечать – трудно отвечать, появляется ли интерес к себе в процессе выполнения заданий или не появляется, какое эмоциональное состояние переживается во время выполнения заданий, полезность выполнения заданий и в чем она проявляется. Таким образом, мы получали данные об очевидной валидности данного опросника.

Опросник был выполнен двумя группами, различающимися уровнем образования. Первую группу составили сотрудники Института детства НГПУ в составе 8 человек, среди которых 4 кандидата психологических наук и один доктор психологических наук. В другую группу вошли 9 человек с разным уровнем образования и разными специальностями. Общий возраст двух групп от 35–60 лет. Третью фокус-группу составили студенты 1–3 курса дневного отделения Института детства НГПУ в составе 36 человек в возрасте от 18 до 21 года. Четвертую фокус-группу составили студенты заочного отделения Института детства НГПУ в возрасте от 23 до

32 лет в составе 47 человек. Благодаря работе четырех фокус-групп разного возраста и разного уровня образования было выявлено, что вопросы опросника:

- имеют развивающий характер, человек задумывается над тем, над чем не задумывался;
- долгое заполнение вызывает напряжение;
- в некоторых вопросах, чтобы понять и ответить, необходимо несколько раз прочитать формулировку вопроса, формулировка вопроса вызывает затруднение в понимании;
- очень много подобных вопросов, об одном и том же с разных сторон, под разным углом.

Эмпирический анализ результатов заданий, выполненных участниками фокус-групп показал, что уровень образования и возраст влияют на успешность выполнения заданий. Наибольший общий результат показала первая фокус-группа, состоящая из сотрудников в области образования и имеющая ученые степени – максимальный общий балл по опроснику 352. Наиболее низкий результат был у студентов первого курса – минимальный балл – 78, положительные ответы получили задания, относящиеся к фрагментарной рефлексии и частично к комплексной. Под сомнение была поставлена необходимость вычисления общего балла. На основании этого была сформулирована гипотеза: при высоких баллах по заданиям, относящимся к фрагментарной и комплексной рефлексии баллы по системной и целостной рефлексии будут низкими и наоборот, соответственно общий балл не может дать достоверную информацию о степени осознанности человека. Мы предположили, что при прохождении дальнейших процедур, направленных на валидность, надежность, достоверность и однородность опросника, могут появиться такие результаты, которые повлияют на переконструирование опросника в дальнейшем.

Фокус-группой были выделены четыре категории вопросов:

- вопросы понятны и не вызывают затруднения в ответе;
- вопросы понятны, но вызывают затруднение в ответе;

– вопросы не совсем понятны, приходится долго думать, чтобы ответить;

– вопросы совсем не понятные, не знаешь, как на них ответить. Учитывая ценность каждого вопроса, фокус-группам было предложено переформулировать вопросы, относящиеся к последним трем пунктам. Предложенные переформулированные вопросы подвергались тщательной проверке разработчиком, а также обсуждению в фокус-группе.

Из общего количества 420 вопросов было выделено 136 вопросов по последним трем пунктам, из них 24 совпадения, что означает выделение одного вопроса двумя и более членами фокус-групп.

Опросник, на основании данных фокус-групп, подлежал доработке: вопросы с ответом «не знаю» были проанализированы и при совпадении у 2–3 респондентов из 100 участников фокус-группы переформулированы или исключены, «трудные» («не понятные») вопросы переформулированы.

Для определения содержательной и очевидной валидности опросника достаточно заключения экспертов и данных фокус-групп. Заключение следующее: «Основная часть вопросов соответствует измеряемому параметру и теоретической модели. Опросник носит развивающий характер. На основании выделенных замечаний необходимо внести изменения». Данные виды валидности получили удовлетворительное заключение.

Вопросы проходили проверку на исключение социальной желательности, а также влияния установки на согласие. Поскольку рефлексия еще мало изученная область для большинства людей, то заведомо испытуемому трудно определить, что правильно, а что не вполне правильно и в чем можно приукрасить себя. Это приводило к тому, что тестируемому приходилось задумываться над вопросом при ограничении времени на выполнение опросника. Большинство испытуемых за полтора часа не успевали выполнить все задания. Увеличение времени на ответ связано с особенностью предмета диагностики, человеку приходилось выполнять не свойственную ему в быту работу – отвечать на вопросы не о деятельности, не о поведении в конфликте и другом, а о том, как он задумывается, как осмысляет свою деятельность, поведение в конфликте, отношения, лич-

ность, свое собственное мышление и др. Человек попадал в ситуацию развития своей рефлексии, хотя вопросы касались того, что чаще всего делает человек, осмысляя свою жизнедеятельность. Человеку приходилось подниматься на уровень выше в своем развитии. Чтоб ответить на вопрос о рефлексии, он должен был рефлексировать свою рефлексию. Рефлексия рефлексии не свойственна повседневной жизни, но несет в себе развивающие функции, позитивно влияя на саморганизацию человеком своей жизнедеятельности. Для рефлексивного психологического консультирования рефлексия рефлексии является важной составляющей процесса. Благодаря опроснику человек задумывается о том, как он думает о том или ином. Всеми участниками фокус-групп и экспертами было отмечено, что этот опросник является развивающим для человека методом. Шкала лжи была заложена в вопросах, которые мы назвали проверочными и относились они к базовым единицам рефлексии «разрыв – ресурс», «отождествление – разотождествление». Если ответы на эти вопросы положительные, значит доверять ответам испытуемого можно.

В новом виде опросник наряду с батареей тестов был проверен на выборке, объем которой составил 231 человек – сотрудники бизнес-организации, занимающейся обучением иностранным языкам (г. Москва) и студенты Института детства в возрасте от 18 до 46 лет дневного и заочного отделения (г. Новосибирск). При этом мы не учитывали половой признак, опираясь на данные по исследованию рефлексии А. В. Карпова, свидетельствующие об отсутствии половых различий в рефлексии. «Нередко высказывающееся в литературе положение о существовании различий рефлексивности по половому признаку не подтвердилось. Большая рефлексивность женщин обнаруживается лишь на уровне тенденции (т. е. при $\alpha = 0.80$)» [50, с. 54]. Нашу выборку составили преимущественно представители женского пола.

Шаг 1. Проведение процедур описательной статистики – это параметры распределения вариантов, дающих представление о статистическом характере выборки, ее распределении.

На основе данных описательной статистики были выделены два важных показателя – асимметрия и эксцесс. Критерии асимметрии и эксцесса определяют допустимую степень отклонения эмпирических значений асимметрии и эксцесса от нулевых значений, соответствующих нормальному распределению. На основе описательной статистики измерения эксцесса и стандартной ошибки эксцесса, а также асимметрии и стандартной ошибки асимметрии (*Приложение 10*) видно, что единичные параметры, которых 35, в основном не отличаются от нормального.

Критерии асимметрии и эксцесса определяют допустимую степень отклонения эмпирических значений асимметрии и эксцесса от нулевых значений, соответствующих нормальному распределению. Большинство диагностируемых параметров дали результаты, входящие в пределы их критических значений ($A = 0,478$ и эксцесса $E = 1,56$), рассчитанных по формулам Е. И. Пустыльника. Только у 9 параметров показатели асимметрии выше критического. Отрицательная асимметрия выявлена по параметрам рефлексии в мышлении, деятельности, личности и общий показатель развития рефлексии, а также по шкалам: установочные механизмы рефлексии, механизм рефлексии сознаваемое – неосознаваемое, социально-психологические средства рефлексии, корректирующая и целостная виды рефлексии. Это объясняется тем, что выборка в составе 231 человек в большинстве своем состояла из лиц с высшим образованием, работающих в бизнесе, связанном с изучением иностранных языков, где интеллектуальный труд является основным видом деятельности.

Шаг 2. Определение «индекса трудности».

По «индексу трудности» мы получили следующие результаты: доля правильно ответивших в соответствии с «ключом» испытуемых составила 51,5% (49945 – сумма правильных ответов). Этот показатель входит в допустимые пределы 80–20%, характеризующие однородность и дискриминативность опросника. Показатель «индекса трудности» (*Приложение 11*) приблизительно 0,5 выявлен у вопросов по видам рефлексии – фрагментарной, репродуктивной, интегрирующей, корректирующей, состязательной, противодействующей; у вопросов о единицах рефлексии «разрыв –

ресурс»; по вопросам о механизмах рефлексии – «сознаваемое – неосознаваемое», «согласование – рассогласование» и экзистенциальном, а также по общему разделу вопросов, выявляющих рефлексивность, относящуюся к категории личность. Более легкими вопросами (0,40–0,48) оказались вопросы по таким видам рефлексии, как системная, целостная, методологическая, интеллектуальная, личностная, коммуникативная, продуктивная, интроспективная, избирательная, дополняющая, а также по средствам рефлексии – эмоционально-волевые, социально-психологические, логические; вопросы по единицам рефлексии «отождествление – разотождествление» и механизмам рефлексии «достаточное – недостаточное», «необходимое – не необходимое»; в целом вопросы по параметрам рефлексии в сознании, мышлении, деятельности. Это объясняется не только сложностью самого вопроса, его формулировкой, но и тем, насколько человек действительно пользуется рефлексией в этих предметных областях и осознает свои средства, механизмы осознания, а также тем, какое у него осознание, какие задачи осознание решает в его жизни. К наиболее сложным вопросам, имеющим «индекс трудности» выше 0,5, отнесены вопросы по экзистенциальной, комплексной, покомпонентной и группирующей видам рефлексии. Эти вопросы были менее понятны испытуемым, отражают редкое использование этих видов рефлексии или не понятными в описанных эмпирических случаях, на основе которых сформулированы эти вопросы.

На основании «индекса трудности» мы обратились к коэффициентам корреляции (*Приложение 12*) самых низких и самых высоких показателей индекса по вопросам «кооперативной» (0,37) и «экзистенциальной» (0,61) видам рефлексии. Параметр «личностная рефлексия», имеющий индекс трудности 0,38, наиболее понятен испытуемым и приближен к опыту их жизни. Параметр «личностная рефлексия» имеет сильные корреляционные связи с двумя соответствующими ей параметрами: «целостная рефлексия» и общий балл по параметру «рефлексия в личности», что дает все основания для корректного проведения сокращения опросника по данным параметрам.

Шаг 3. Определение надежности.

Однородность опросника проверялась по двум формулам: Спирмена-Брауна и вычисления общепринятого индекса надежности, коэффициента альфа Кронбаха.

Коэффициент надежности Спирмена-Брауна связан со средней корреляцией между заданиями и количеством заданий. Для нашего опросника коэффициент надежности r равен 0,99 (количество заданий 40, средний коэффициент корреляции 0,72) (*Приложение 12*). Значение показателя надежности, вычисленное по формуле альфа Кронбаха равно 0,87 (*Приложение 13*).

Дополнительно для подтверждения однородности опросника, его надежности мы провели факторный анализ (*Приложение 14*). В анализ был заложен один фактор. По нему мы получили следующие результаты: все параметры, кроме двух, составляют один фактор, однородны и измеряют то, на что направлены в эмпирической реальности. Параметры «эвристические средства рефлексии» и «личностная рефлексия» дали не значимой нагрузки в факторе. С помощью корреляционного анализа (*Приложение б*) выявлено, что данные показатели имеют малое количество сильных корреляционных связей с другими параметрами. Параметр «личностная рефлексия» сильную связь имеет только с двумя параметрами: параметром «целостной рефлексии» ($r = 0,732$) и «общим результатом рефлексии в личности» ($r = 0,750$). Параметр «эвристические средства рефлексии» имеет сильную связь с параметрами: «единицей рефлексии «разрыв – ресурс» ($r = 0,723$), механизмом рефлексии «осознаваемое – не осознаваемое» ($r = 0,751$), а также с общим результатом рефлексии в деятельности. Наличие данных связей в полной мере отражает теоретические представления о рефлексии, подтвержденные практикой решения творческих задач. Но почему эти показатели не вошли в фактор и нарушили однородность опросника? Вопросы по параметру «эвристические средства рефлексии» имеют индекс трудности 0,5, что вполне соответствует норме, по личностной рефлексии индекс самый низкий. Возможно, что в рефлексии испытуемых при ответах на вопросы по рефлексии не вполне точно

отражена их искренность в плане представления о своей личности и о том, как испытуемый думает о своей личности, значит, наши вопросы не смогли достоверно выявить закладываемый в диагностику параметр и он оказался подвержен социальной желательности. Эвристическими средствами в рефлексии испытуемые возможно редко пользуются, хотя вопросы были понятны, но они сформулированы так, что относились больше к решению творческих задач, а не к рефлексии и ее средствам. Мы сделали вывод о сохранении этого параметра и переформулировании вопросов.

Дополнительно для подтверждения однородности опросника, его надежности мы провели факторный анализ. В анализ был заложен один фактор. По нему мы получили следующие результаты: все параметры, кроме двух, составляют один фактор, однородны и измеряют то, на что направлены в эмпирической реальности. Параметры «эвристические средства рефлексии» (факторная нагрузка 0,683) и «личностная рефлексия» (факторная нагрузка 0,655) дали незначимую нагрузку в факторе. Все остальные параметры дали высокую нагрузку на уровне значимости $>0,70$. С помощью корреляционного анализа выявлено, что данные показатели имеют малое количество сильных корреляционных связей с другими параметрами. Параметр «личностная рефлексия» имеет сильную связь только с двумя параметрами: параметром «целостной рефлексии» ($r = 0,732$) и «общим результатом» ($r = 0,810$) рефлексии в личности. Параметр «эвристические средства рефлексии» имеет сильную связь с параметрами: единицей рефлексии «разрыв – ресурс» ($r = 0,723$), механизмом рефлексии «сознаваемое – не осознаваемое» ($r = 0,751$), а также с «общим результатом» ($r = 0,714$) рефлексии в деятельности. Наличие данных связей в полной мере отражает теоретические представления о рефлексии, подтвержденные практикой решения творческих задач.

По данным ранговой корреляции для выборки $N = 231$ (*Приложение 11*) было определено следующее:

- показателей со слабой силой связи между параметрами нет;
- все значимые сильной и средней силы связи прямые;

– обратных связей у данного опросника по коэффициентам корреляции нет;

– большинство (64 %) коэффициентов корреляции относится к среднему уровню силы связи между парными параметрами на уровне $p < ,05000$, r от + 0,3 до + 0,699 и вполне достаточно отражают эмпирические эквиваленты данных параметров.

– сильная связь между парными параметрами на уровне $p < ,05000$ r от + 0,7 до + 0,99 выявлена у 33 % показателей.

Формально эти данные позволяют сократить опросник до 1/3 части от 420 вопросов. Сокращенный опросник допустим в пределах 140 вопросов.

Рассматривая каждый параметр, мы пришли к выводу, что формальным отбором вопросов мы упустим важные показатели для исследования рефлексии. Так фрагментарный и комплексный виды рефлексии имеют минимальное количество сильных корреляционных связей с многими параметрами, а также с общими результатами рефлексии в мышлении, сознании, деятельности и личности, общим результатом по всем параметрам. Но данные виды рефлексии мы эмпирическим путем наблюдаем и выделяем. Причинами полученных результатов являлся характер выборки – высшее образование и возраст испытуемых, при которых данные виды рефлексии не являются ведущими, на их основе уже развиты системная и целостная виды рефлексии. Фрагментарную и комплексную рефлексии нельзя было потерять при составлении сокращенного варианта опросника. Это привело к перестройке модели опросника. В основание были положены не рефлексия в сознании, мышлении, деятельности, личности, между собой и большинством других параметров они дали сильную корреляционную связь, что в полной мере подтвердило наш методологический подход к исследованию рефлексии – бытие рефлексии в единстве сознания, личности, деятельности, мышления, а виды рефлексии – фрагментарная, комплексная, системная, целостная. Фрагментарная и комплексная рефлексии используют ограниченное количество средств и механизмов, характерных для других видов рефлексии, но по мере развития человека

развивается его рефлексия, фрагментарная и комплексная рефлексия растворяются в системной и целостной.

Параметр «комплексной рефлексии» имеет сильную связь с параметрами «эмоционально-волевые средства» ($r = 0,708$) рефлексии и «эмоционально-волевой механизм» ($r = 0,730$) рефлексии. Возможно, для данной выборки выстраивать свое осознание отношений и деятельности по определенным правилам не является привычным делом и выполнение осмысления по правилам, осознание этих правил, а также в осознаваемой эмпирической реальности выделять правила, по которым действуют люди, вызывает эмоциональное напряжение, и в рефлексии активизируются ее эмоционально-волевые средства. То, что осуществление рефлексии при опоре на определенные правила, и осознание этих правил может вызывать эмоциональную реакцию и требовать волевых усилий, легло в основу того, что при конструировании сокращенного варианта мы выделили в качестве самостоятельного параметра механизм «рефлексия – мотив – воля», в который вошли все показатели, связанные с эмоционально-волевыми средствами и механизмами рефлексии; логическими, эвристическими и другими средствами рефлексии. Параметр «эмоционально-волевые средства рефлексии» имеет много сильных корреляционных связей, к этим параметрам относятся «комплексная рефлексия» ($r = 0,710$), «системная рефлексия» ($r = 0,780$), «целостная рефлексия» ($r = 0,724$), «экзистенциальная рефлексия» ($r = 0,728$), «интеллектуальная рефлексия» ($r = 0,838$), «коммуникативная рефлексия» ($r = 0,778$), «репродуктивная рефлексия» ($r = 0,702$), «интегрирующая рефлексия» ($r = 0,719$), «дополняющая рефлексия» ($r = 0,718$), «социально-психологические средства рефлексии» ($r = 0,763$), «логические средства рефлексии» ($r = 0,740$), единицы рефлексии «разрыв – ресурс» ($r = 0,743$), «отождествление – разотождествление» ($r = 0,761$), «механизм рефлексии согласование – рассогласование» ($r = 0,775$), «механизм рефлексии достаточное – недостаточное» ($r = 0,706$), «механизм рефлексии необходимое – не необходимое» ($r = 0,737$), «установочный механизм рефлексии» ($r = 0,738$), «эмоционально-волевой механизм рефлексии» ($r = 0,709$) «экзистенциальный ме-

ханизм рефлексии» ($r = 0,756$), а также сильные связи с общими показателями «рефлексия в сознании» ($r = 0,827$), «рефлексия в мышлении» ($r = 0,850$), «рефлексия в деятельности» ($r = 0,843$), «рефлексия в личности» ($r = 0,840$) и общим показателем по опроснику ($r = 0,870$). Почти каждый механизм рефлексии не обходится без эмоций и обращения субъекта к своей воле. Механизмы «осознаваемое – неосознаваемое» и коммуникативный в рефлексии работают без волевых усилий, что вполне обусловлено диалогичностью рефлексии и диалектическим способом вытаскивания неосознаваемого материала в сознание. Сильная связь обнаружена между параметром «социально-психологические средства рефлексии» и механизмами рефлексии «достаточное – недостаточное» ($r = 0,715$), «необходимое – не необходимое» ($r = 0,740$), «установочным механизмом» ($r = 0,727$), «коммуникативным механизмом» ($r = 0,742$), «экзистенциальным механизмом» ($r = 0,713$), с «коммуникативной рефлексией» ($r = 0,727$), «дополняющей рефлексией» ($r = 0,742$), «эмоционально-волевыми средствами рефлексии» ($r = 0,763$), а также всеми общими показателями рефлексии в «сознании» ($r = 0,771$), «мышлении» ($r = 0,750$), «деятельности» ($r = 0,789$), «личности» ($r = 0,770$) и общим результатом ($r = 0,800$). Параметр «логические средства рефлексии» имеет сильную связь с единицей рефлексией «разрыв – ресурс» ($r = 0,723$), механизмом рефлексии «согласование – рассогласование» ($r = 0,705$) и эмоционально-волевым механизмом ($r = 0,747$), «целостная рефлексия» ($r = 0,719$), «интеллектуальная рефлексия» ($r = 0,755$), «группирующая рефлексия» ($r = 0,711$), «интегрирующая рефлексия» ($r = 0,738$) и со всеми общими показателями рефлексии в «сознании» ($r = 0,784$), «мышлении» ($r = 0,739$), «деятельности» ($r = 0,724$), «личности» ($r = 0,780$) и общим результатом ($r = 0,790$). Данное полностью соответствует утвердившимся в науке представлениям о рефлексии, осуществляемой логическими средствами и способной давать новое решение в затруднительных ситуациях. «Экзистенциальный механизм» и механизм «согласование – рассогласование» имеют больше половины сильных связей внутри между разными механизмами рефлексии и ее средствами, а также с видами рефлексии – си-

стемной, целостной, экзистенциальной, коммуникативной, продуктивной, дополняющей и др. У других параметров по механизмам «достаточное – недостаточное», «необходимое – не необходимое», «установочный механизм», «социально-психологические средства» и «логические средства рефлексии» имеются сильные корреляционные связи внутри группы механизмов и средств рефлексии. Это подтвердило возможность выделить один комплексный механизм «рефлексия – мотив – воля» – механизм, в который входят средства и механизмы рефлексии. Это привело в сокращенном варианте опросника по этим параметрам к почти полному переформулированию вопросов и разработке новых.

Особого внимания заслуживает фрагментарная рефлексия, которую можно наблюдать в условиях психологического консультирования у людей старше 18 лет. Человек, обладающий системной и целостной рефлексией, только в самых крайних случаях вынужден обращаться за консультацией. У него благодаря этим видам рефлексии достаточно средств для разрешения жизненных затруднений. Следовательно, наличие параметра фрагментарной рефлексии, несмотря на данные матстатистики, является необходимым в опроснике для целей рефлексивного психологического консультирования. У фрагментарной рефлексии средние корреляционные связи с 13 параметрами: «репродуктивной» ($r = 0,690$), «интегрирующей» ($r = 0,633$), «кооперативной» ($r = 0,698$), «состязательной» ($r = 0,666$) видами рефлексии и ее единицей «разрыв – ресурс» ($r = 0,613$), механизмами «осознаваемое – неосознаваемое» ($r = 0,601$), «согласование – рассогласование» ($r = 0,618$), «необходимое – не необходимое» ($r = 0,628$), «установочный механизм» ($r = 0,608$) и «коммуникативный механизм» ($r = 0,610$), с общими результатами рефлексии в «сознании» ($r = 0,660$), «мышлении» ($r = 0,600$) и общим показателем по опроснику ($r = 0,660$). Человек, выделяющий для осмысления фрагмент ситуации как ведущий способ осознания, чаще всего в возрасте от 18 лет и старше мыслит стереотипно, опирается на установочные, эмоционально-волевые механизмы, активную работу внутренних механизмов «осознаваемое – неосознаваемое», «согласованное – рассогласованное», выполняет простые мыслительные операции,

но и в них сохраняется суть рефлексии, то, для чего она дана человеку – нахождение ресурса на разрыве, когда привычное не работает, не адекватно сложившейся ситуации. Данный вид рефлексии входит как составляющая почти во все виды рефлексии: системную, целостную, методологическую, репродуктивную, покомпонентную, интегрирующую, корректирующую, избирательную, дополняющую, кооперативную, состязательную и противодействующую. Сильная от ± 0.7 до ± 1 на уровне $p < 0,05$ корреляционная связь фрагментарной рефлексии не обнаружена ни с одним из параметров, что свидетельствует об ее обособленности и затруднительном выделении на выборке, имеющей высшее образование и в соответствии с возрастными особенностями, обуславливающими развитие системной и целостной видов рефлексии. Важным для анализа опросника является то, что фрагментарная рефлексия имеет слабую, незначимую связь с «комплексной рефлексией» ($r = 0,430$), «системной» ($r = 0,724$), «целостной» ($r = 0,724$), «экзистенциальной» ($r = 0,724$), «методологической» ($r = 0,724$), «интеллектуальной» ($r = 0,724$), «личностной» ($r = 0,724$), «коммуникативной» ($r = 0,724$), продуктивной» ($r = 0,724$), интроспективной» ($r = 0,724$), «репродуктивной» ($r = 0,724$). Это означает, что комплексная и фрагментарная рефлексии отличаются друг от друга кардинально.

Другие показатели, давшие минимальное количество сильных связей, такие как методологическая рефлексия, личностная, продуктивная, корректирующая и эвристические средства рефлексии, рассматривались на предмет адекватности измеряемому параметру. Анализ подверглись вопросы и наш подход к этим видам рефлексии. Для будущего сокращенного варианта опросника мы убрали «методологическую рефлексия» и заменили на «рефлексию рефлексии», параметры «продуктивная» и «корректирующая» рефлексия были изменены на параметр «прогрессивной» рефлексии, а параметр «эвристические средства» вошли в параметр «творчество» в рефлексии. Параметры, давшие большое количество сильных связей, такие как «системная», «целостная», «интеллектуальная», «коммуникативная», «интегрирующая», «дополняющая», «эмоционально-

волевые средства» рефлексии, «социально-психологические средства» рефлексии, «логические средства» рефлексии, единица рефлексии «разрыв – ресурс», механизм рефлексии «согласование – рассогласование», «эмоционально-волевой механизм» рефлексии, «экзистенциальный механизм» рефлексии достоверно отразили эмпирические характеристики выборки. В сокращенный вариант опросника вошли как «направленность рефлексии на системность», «направленность рефлексии на целостность», в которых перечислены все средства и механизмы рефлексии. Параметры «эмоционально-волевой механизм» рефлексии и «эмоционально-волевые средства» рефлексии вошли в параметр «рефлексия – мотив – воля».

Параметры, давшие среднее количество сильных корреляционных связей, такие как «экзистенциальная рефлексия», «интроспективная», «репродуктивная», «покомпонентная», «группирующая», «избирательная», «кооперативная», «состязательная», «противодействующая», единица рефлексии «отождествление – разотождествление», механизм рефлексии «осознаваемое – неосознаваемое», механизм рефлексии «достаточное – недостаточное», механизм рефлексии «необходимое – не необходимое», «установочный механизм» рефлексии, также вполне достоверно отразили основные характеристики выборки и были распределены в сокращенном варианте опросника в другие параметры – «направленность рефлексии на нормативность» и «регрессивная направленность рефлексии». Параметры, диагностирующие механизмы рефлексии были распределены по всем параметрам направленностей рефлексии и механизма активности «рефлексия – мотив – воля».

Максимальное значение коэффициента корреляции выявлено между всеми итоговыми показателями опросника – рефлексии в «сознании» – «мышлении» ($r = 0,886$), «сознание» – «деятельность» ($r = 0,907$), «сознание» – «личность» ($r = 0,900$), «мышление» – «деятельность» ($r = 0,864$), «мышление» – «личность» ($r = 0,870$), «личность» – «деятельность» ($r = 0,880$) и каждым из них с общим результатом опросника – «сознание» ($r = 0,960$), «деятельность» ($r = 0,960$), «мышление» ($r = 0,930$), «личность» ($r = 0,900$). Это подтверждает наши методологические основания

построения модели рефлексии и наш подход к пониманию сути рефлексии как психологическому феномену, как высшей ступени, имеющей в своем онтологическом основании единство сознания, мышления, деятельности, личности. Полученные статистические данные подтвердили достоверность опросника, однородность и согласованность между собой всех выделяемых параметров.

Шаг 4. Определение валидности опросника.

Проверка разработанного опросника 420 вопросов осуществлялась по менее применяемой – очевидной валидности.

Проверка по очевидной валидности, которая при составлении опросников для взрослых, является желательной, но не является компонентом объективно устанавливаемой валидности, проводилась с помощью анкетирования испытуемых. В анкету были включены вопросы о развивающем характере опросника, трудностях его выполнения и позитивных результатах – выводах, которые сделал для себя испытуемый после выполнения опросника. Очевидная валидность выступает в качестве фактора, побуждающего испытуемых к обследованию, способствует более серьезному и ответственному отношению к работе по выполнению заданий теста и к заключениям, формулируемым психологом. Развивающий характер опросника, заключающийся в ответах «да, над этим стоит подумать», «полезно подумать, как думаю» выделили 98 % испытуемых, трудности в выполнении опросника 89 %, позитивные выводы сделали 95 %, выводы в виде «не понимаю, зачем мне это» 5 % испытуемых, из этого следует, что только 3 % испытуемых, выделив развивающую направленность опросника, не осознали на данном этапе, как применить новое знание, получаемое из опросника, в своей жизни. Таким образом, очевидная валидность данного опросника высокая. Для постнеклассического подхода к диагностическим методам характерным становится то, что очевидная валидность постепенно приобретает статус существенной процедуры валидности метода.

Конструктивная валидность опросника 420 вопросов, согласованность, связи с другими подобными параметрами или включающими в себя

рефлексию нами не проверялась. Данный опросник требует доработки и дальнейшей статистической проверки и оставлен нами в качестве инструмента в рефлексивном психологическом консультировании в развивающих целях.

Выводы по опроснику 420 вопросов «Уровни и виды развития рефлексии»:

1. На основании данных о валидности, надежности (однородности), дискриминативности, опираясь на разумность эмпирических эквивалентов, а также на теоретическую концепцию, мы можем вполне обоснованно производить сокращение заданий в данном опроснике так, чтобы выбранное минимальное число параметров отражало в себе максимальное.

2. Данный опросник 420 вопросов благодаря полученным результатам позволяет на его основе разрабатывать другие диагностические опросники рефлексии, такие как виды рефлексии на основе направленности – изучение интегрирующей, состязательной и противодействующей рефлексии; механизмы рефлексии; продуктивность рефлексии (о работе единиц рефлексии, их результативности); временной аспект рефлексии (продуктивная, интроспективная, репродуктивная); средства рефлексии. Данные методики востребованы как в психологическом консультировании, так и в производственной деятельности.

3. В связи с тем что опросник 420 вопросов на основе статистической проверки, проводимой не по каждому вопросу, а по параметрам, каждый из которых включает 12 вопросов, является валидным, надежным, достоверным, значит, могущим быть использованным в диагностических, развивающих целях, перед нами встала задача проведения статистического анализа каждого вопроса, при сохранении структуры опросника формирования на основе статистических данных по каждому вопросу нового опросника, что является перспективой в нашей работе.

4. На основе полученных данных по опроснику 420 вопросов логическим путем было выявлено, что сокращение опросника не может быть произведено без изменения его структуры. Это означает формирование нового опросника с новой структурой.

4. В целом, на основе данных, полученных при статистическом анализе опросника 420 вопросов, мы определили, что для определения критериальной валидности сокращенного варианта опросника нам необходимо учитывать возраст и образование, формировать группы: женские и мужские с высшим образованием, среднеспециальным и общим средним образованием и две возрастные группы: от 18 до 30 лет и от 31 до 56 лет, в которых в равном соотношении представить представителей разных полов. На этом этапе разработки опросника мы определили, что уровень образования играет существенную роль для показателей рефлексии. На основании этого для работы с сокращенным вариантом опросника была выдвинута экспериментальная гипотеза о более высоком уровне развития определенных видов рефлексии по сравнению с людьми, имеющими среднее или среднеспециальное образование.

4.4. Разработка модели метода «Опросник фокус-рефлексии»

Шаг 1. Формирование сокращенного варианта опросника. Разработка новой рабочей модели опросника на основе теоретической метамоделю рефлексии.

Из опросника 420 вопросов были отобраны 165 вопросов из параметров, удовлетворяющих следующим условиям: значения «индекса трудности» находятся в диапазоне от 0,37 до 0,51, в этот диапазон вошли все параметры; коэффициент корреляции с итоговым баллом не менее 0,60 (при $\alpha = 0,95$); распределение параметров (а не вопросов) незначимо отличается от нормального. Все параметры были сохранены, и в этом заключалась трудность проведения работ по сокращению опросника. Отбор производился из 12 вопросов параметра, который отвечал этим требованиям. Это не означало, что шел отбор вопроса среди вопросов, и это обстоятельство, несомненно, должно было повлиять на характеристики сокращенного варианта опросника, возможность появления слабых корреляционных связей между вопросами.

Еще одной особенностью формирования сокращенного варианта опросника явилось то, что логическим путем мы выделили «корреляционные плеяды» – параметры с сильной корреляционной связью были объединены с параметрами со средними корреляционными связями таким образом, что из всего числа выделялись параметры, имеющие между собой среднюю корреляционную, но сильную связь с другими параметрами. Например, в опроснике 420 вопросов параметр «методологическая рефлексия» имеет сильную корреляционную связь с тремя параметрами «корректирующая рефлексия» ($r = 0,748$), «единица рефлексии: разрыв – ресурс» ($r = 0,724$) и «механизм рефлексии осознаваемое – неосознаваемое» ($r = 0,824$), и каждый из этих параметров имеет сильные связи уже с большим количеством параметров. Так, параметр «единица рефлексии: разрыв – ресурс» имеет сильные корреляционные связи с 19 параметрами из 35, а параметр «механизм рефлексии осознаваемое – неосознаваемое» с 8 параметрами, параметр «корректирующая рефлексия» с 3 параметрами. Из 19 параметров, связанных с параметром «единица рефлексии: разрыв – ресурс» мы выделили наличие двух: «эмоционально-волевые средства рефлексии» ($r = 0,743$) и «эмоционально-волевой механизм рефлексии» ($r = 0,722$), с которыми связан параметр «комплексная рефлексия», также выделили слабую связь «эмоционально-волевой механизм рефлексии» с параметром «механизм рефлексии осознаваемое – неосознаваемое» ($r = 0,439$). На основе данных связей два вида рефлексии были редуцированы к нормативному виду рефлексии. Комплексная рефлексия, исходя из понятия «комплектование», предполагает наличие и применение определенных правил соединения, конструирования между собой комплексов, фрагментов, частей. Методологическая рефлексия при решении определенных задач приобретает нормативный характер. Имея объединяющее начало двух видов рефлексии, мы придаем ему самостоятельный статус – нормативная рефлексия, выделяющая в любой области знания, практики, опыта нормы и правила знания, действия, мышления, построения образа, отношения к себе и другим, а также общественные, этические, нравственные нормы и правила, вырабатываемые и присваиваемые субъектом.

Вопросы всех указанных параметров сокращались логическим путем и при необходимости проходили переформулирование.

Параметр «фрагментарная рефлексия» был оставлен для сокращенного варианта опросника, но на основе «плеяды» всех сильных и средних связей с 22 параметрами было произведено необходимое сокращение и переформулирование оставленных на основе анализа вопросов. Подход к анализу был сформулирован кратко: «синтезировать вопросы всех 23 параметров таким образом, чтобы наиболее существенное и необходимое для данного параметра, могущее вместить в себя содержательные связи с другими параметрами не исчезло, а было сохранено».

Таким образом, двумя путями – выделение нового параметра из единых содержательных основ других параметров и сохранение имеющегося параметра с корректировкой его содержания – шло формирование нового опросника.

Особенностью такого подхода явилось сохранение многомерности объекта, каковым является рефлексия. Попытка редуцирования могла повлиять на сильное упрощение представления о рефлексии и поэтому дополнительно мы выделили сквозные составляющие, пронизывающие мета-модель рефлексии. Благодаря «сквозной структуре» по отношению к опроснику 420 вопросов в сокращенном варианте опросника появились новые параметры: механизм «рефлексия – мотив – воля», «рефлексия рефлексии», «прогрессивная направленность рефлексии», «регрессивная направленность рефлексии», «направленность в рефлексии на «Я», «направленность в рефлексии на Другого», «направленность рефлексии на творчество», «направленность на индуктивный способ», «направленность на дедуктивный способ», «направленность рефлексии на системность», «направленность рефлексии на фрагментарность», «направленность рефлексии на нормативность», «направленность рефлексии на целостность».

Новая модель сокращенного опросника включает в себя несколько мер из многомерности рефлексии, достаточных для редуцированного «отражения» объекта, сохранения его онтологического, гносеологического, статического, динамического содержания (сути): форма, направленность,

продуктивность, активность, способы построения содержания рефлексии, саморазвитие, качество.

Форма представлена такими видами рефлексии, как фрагментарная, нормативная, системная, целостная. О формировании параметра «нормативная рефлексия» мы писали выше. Параметр «фрагментарная рефлексия» на основе опросника 420 вопросов, давший сильные корреляционные связи с итоговыми параметрами рефлексия в сознании, мышлении, личности, деятельности, претерпел некоторые изменения только в формулировке вопросов. Параметр «системная рефлексия», давший сильные корреляционные связи с 16 параметрами, также претерпел изменения в формулировании вопросов так, чтобы можно было сохранить содержательно выявленные корреляционные связи с параметрами «комплексная рефлексия», «интеллектуальная рефлексия», «репродуктивная рефлексия», «группирующая рефлексия», «противодействующая рефлексия», «социально-психологические средства рефлексии», «единица рефлексии “разрыв – ресурс”», «механизм рефлексии осознаваемое – неосознаваемое», «эмоционально-волевой механизм рефлексии» и итоговые параметры «рефлексия в сознании, мышлении, деятельности, личности». Параметр «целостная рефлексия» независимо от теоретического положения о том, что любая система целостна и тогда достаточно оставить только параметр «системная рефлексия», был нами сохранен из опросника 420 вопросов. В настоящее время теоретическое положение о системе претерпевает изменения, очевидным становится наличие нелинейных связей в мышлении, а любая система предполагает строгие каузальные связи, значит, система в том виде, в каком ее представляет традиционный системный подход, не во всех случаях является целостной. Параметр «целостная рефлексия» в опроснике 420 вопросов дал сильные корреляционные связи с 15 параметрами, среди которых «системная рефлексия» ($r = 0,720$), «интеллектуальная рефлексия» ($r = 0,723$), «эмоционально-волевые средства рефлексии» ($r = 0,724$), которые в свою очередь имеют сильные корреляционные связи с параметром «экзистенциальная рефлексия», имеющим сильные корреляционные связи с 10 параметрами, из которых параметр «механизм рефлексии согласо-

ние – рассогласование» имеет сильные корреляционные связи с 16 параметрами. Вопросы, разработанные для целостной рефлексии на основе вопросов из опросника 420 вопросов, синтезировали в себе данные связи и были выделены базовые характеристики целостной рефлексии – выделение в рефлексивном содержании смысла, всеобщих законов, расширение рамок осознания до того, чтобы в малом видеть большое. Целостное означает трансцендентальное осознание происходящего в любом временном направлении. Таким образом, новые параметры сокращенного варианта опросника: «направленность рефлексии на фрагментарность» и «направленность рефлексии на системность» – противоположны друг другу, что позволило в ключе обработки данных противопоставлять их, а «направленность рефлексии на нормативность» и «направленность рефлексии на целостность» – независимые параметры.

Направленность (психосоциальная на Я и на Я и Другой, Другой) – показатель, который в опроснике 420 вопросов являлся сквозным и больше был представлен в таких параметрах, как «рефлексия в личности» и «рефлексия в деятельности». Сквозной характер параметра позволил выделять его в разных вопросах, относящихся к разным шкалам.

Продуктивность (прогрессивная и регрессивная направленности рефлексии), а также сквозная характеристика в опроснике 420 вопросов ярко выражена в тех параметрах, в которых представлены средства, механизмы рефлексии и ее временная направленность. Параметры «прогрессивная» и «регрессивная» рефлексия представлены в вопросах, относящимся к разным шкалам опросника 420 вопросов, что позволило их выделить в отдельные параметры.

Активность (динамическая характеристика активности «рефлексия – мотив – воля») – в этот параметр на основе синтеза вошли все параметры из опросника 420 вопросов, в которых выражена связь рефлексии с мотивом и волей и особенно «эмоционально-волевой механизм рефлексии», имеющий сильную корреляционную связь с 17 параметрами.

Способы построения содержания рефлексии (индуктивный и дедуктивный способы) – сквозной параметр для опросника 420 вопросов,

наиболее представленный в параметрах «рефлексия в мышлении» и «интеллектуальная рефлексия», «логические средства рефлексии».

Саморазвитие (рефлексия рефлексии) является новым параметром в сокращенном варианте опросника, его составили новые 4 вопроса, но с опорой на параметр «методологическая рефлексия».

Качество (творчество в рефлексии) – параметр, позволяющий кристаллизованно выделить основную суть при продуктивной направленности рефлексии – порождение нового содержания, представленный в опроснике 420 вопросов в таких параметрах, как «эвристические средства рефлексии», имеющий мало корреляционных связей с другими параметрами, но в корреляционной плеяде связан с параметром «единица рефлексии “разрыв – ресурс”», имеющим сильные корреляционные связи с 19 параметрами и параметром «механизм рефлексии сознаваемое – неосознаваемое», связанный с 8 параметрами, а также с параметром «рефлексия в мышлении».

В сокращенный вариант опросника мы ввели шкалу лжи. Формировалась она двумя способами: вопросы, на которые известен правильный ответ, и вопросы, ответы на которых совпадают или не совпадают между собой. Сокращенный вариант опросника, его новая структура соответствуют модели фокуса рефлексии в метамодели рефлексии.

С другой стороны, рефлексия рассматривалась нами как состоящая из модальностей необходимого, возможного, реального, многомерного, сознаваемого, достаточного, темпоральности, трансграницности и их противоположностей. Каждый вопрос опросника относится к какой-либо одной или нескольким модальностям. Модальность позволяет познать рефлексиию в целостности, а направленности вместе с механизмом активности «рефлексия – мотив – воля» дифференцированно. Исходя из этих двух фокусов рассмотрения и диагностики рефлексии сложился модально-дифференциальный подход к конструированию опросника и моделированию рефлексии.

Для снятия влияния ситуативных факторов в фокусе рефлексии, диагностирующем направленности рефлексии и ее модальности, утверждения опросника задают ситуацию обращения внимания человека на свое

осмысление в длительном временном аспекте и выделения в ней устойчивых характеристик с помощью определения, как предлагаемая в задании ситуация чаще всего проявляет себя в его жизни и в большинстве подобных случаев.

Таким образом, был сформирован опросник, включающий 165 утверждений. Пилотажное статистическое исследование по первичным статистикам, дискриминативности, асимметрии и эксцессу, индексу трудности на выборке 67 человек, студентов дневного и заочного отделений Новосибирского государственного педагогического университета в возрасте от 18 до 48 лет, выявило утверждения, не соответствующие допустимым статистическим нормам для диагностических психологических методик и из опросника было исключено 26 утверждений. Оставшиеся утверждения подлежали экспертной проверки.

Шаг 2. Экспертная оценка заданий опросника «Фокус рефлексии» (139 вопросов).

Был составлен опросник из 139 вопросов, входящих в 14 параметров: фрагментарная рефлексия, нормативная рефлексия, системная рефлексия, целостная рефлексия, механизм «рефлексия – мотив – воля», рефлексия рефлексии, прогрессивная направленность рефлексии, регрессивная направленность рефлексии, направленность в рефлексии на Я, направленность в рефлексии на Другого, творчество в рефлексии, индуктивный способ рефлексии, дедуктивный способ рефлексии, ложь, который был предложен трем экспертам.

Метод экспертной оценки применяется в разработке психологических методов диагностики с целью определения валидности методики. В качестве экспертов выступили доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности Томского государственного университета О. В. Лукьянов, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии и истории психологии Новосибирского государственного педагогического университета Н. Я. Большунова и доктор экономических наук, методолог, в сфере научных интересов которого – проблемы рефлексии Д. В. Реут. Экспертам было предложено оценить степень пра-

вильности конструирования утверждения и степень его соответствия шкале опросника в баллах: 0 – не соответствует, 0,5 – вполне соответствует, но надо внести изменения в формулировку утверждения, 1 – соответствует. Большинство утверждений получило максимально высокую оценку экспертов, а также высокую согласованность мнений экспертов по каждому вопросу.

4.5. Пилотажное исследование метода «Опросник фокус-рефлексии»

Статистическая проверка опросника «Фокус-рефлексии» (139 вопросов). Выборку составили 367 человек: студенты дневного и заочного отделений Новосибирского государственного педагогического университета (НГПУ), курсанты Новосибирского высшего военно-политического общевойскового училища (НВВПОУ), родители и прародители учащихся 5-х классов МБОУ Краснообская СОШ № 1. Возраст испытуемых от 18 до 68 лет. Образование среднее, среднеспециальное и высшее.

В первую очередь на этом шаге сформировалась стратегия работы со шкалой лжи. Для доказательства достоверности и работы шкалы в опроснике мы провели несколько серий статистического анализа. Проводились расчеты базовых статистик, асимметрии, эксцесса, индекса трудности и дискриминативности для групп с баллами по шкале лжи 0–1, 0–2, 0–3, 0–4, 0–5, 0–6. Максимального балла (7) по шкале лжи в данной выборке не выявлено. Результаты показали, что при увеличении балла по шкале лжи увеличиваются показатели асимметрии по некоторым вопросам и шкалам. В первую очередь необходимо было проверить, до каких минимальных пределов сырых баллов по шкале лжи данные асимметрии и эксцесса находятся в пределах допустимых границ – критических значений асимметрии и эксцесса, рассчитанных по формулам Е. И. Пустыльника – $A_s = 0,381$ и $E_x = 1,253$ при шкале лжи 0–7 баллов; $A_s = 0,448$ и $E_x = 1,465$ при шкале лжи 0–3 балла; при шкале 0–2 балла $A_s = 0,577$ и $E_x = 1,864$. При шкале лжи до 2 баллов включительно выборка составила 157 человек, значения асимметрии и эксцесса не превышают их критических значений,

значения их стандартных ошибок находятся в норме и полностью подтверждают нормальное распределение выборки. При шкале лжи до 3 баллов включительно объем выборки составил 264 человека, наблюдается незначительное превышение критических значений асимметрии $A_s = 0,448$ по двум шкалам «системная рефлексия» и «прогрессивная направленность рефлексии». Значения эксцесса остаются в пределах допустимой нормы. При шкале лжи до 4 баллов включительно объем выборки составил 333 человека и превышение критических значений по асимметрии наблюдается по шкалам «системная рефлексия» и «прогрессивная направленность рефлексии» $A_s = 0,399$. Значения эксцесса остаются в норме. Мы наблюдаем постепенное смещение вершины нормального распределения в правую сторону, что означает повышение социальной значимости и желательности при ответах на вопросы в этих шкалах. При шкале лжи 0–6 баллов включительно (объем выборки 367 человек) наблюдаются незначительное снижение превышения критического значения по асимметрии по двум шкалам «системная рефлексия» и «прогрессивная направленность рефлексии». Значения эксцесса остаются в пределах критического значения.

Таким образом, были сделаны выводы о чувствительности шкалы лжи к нормальному распределению выборки, о чувствительности шкал «системная рефлексия», «прогрессивная направленность рефлексии» при средних и максимальных баллах по шкале лжи и «направленность в рефлексии на другого» при средних баллах по шкале лжи. На основании того, что при максимальных и минимальных баллах по шкале лжи параметр «направленность рефлексии на другого» соответствует нормальному распределению, можно сделать вывод о незначительном влиянии социальной желательности по данному параметру при средних баллах по шкале лжи и отнести это к ошибке выборки, обусловленную ее объемом. Устойчивыми параметрами, чувствительными к социальной желательности при разных объемах выборки и баллах по шкале лжи, являются шкалы «системная рефлексия» и «прогрессивная направленность рефлексии». Нормальное распределение выборки по всем шкалам наблюдается при минимальных бал-

лах по шкале лжи 0–2. Данный статистический анализ подтвердил эффективность шкалы лжи в опроснике.

Были выделены вопросы, имеющие превышение критических значений асимметрии и эксцесса во всех группах, распределенных по шкале лжи. Был проведен статистический анализ всех вопросов по индексу трудности и дискриминативности. Л. Ф. Бурлачук писал, что «для определения дискриминативности заданий используется коэффициент корреляции каждого задания с общим баллом всего теста. Чем выше коэффициент корреляции, тем выше дискриминантность задания, тем лучше задание. Это основной критерий. Как правило, требуется минимальная корреляция в 0,2... Для расчета этого показателя чаще всего применяется коэффициент произведения моментов Пирсона..., а в случае дихотомических заданий используется точечно-бисериальная корреляция» [15, с. 174]. В связи с тем что для равномерного распределения (наиболее дискриминативного) необходимы задания, в которых наиболее полно были бы реализованы все возможные проявления измеряемого свойства, что может означать в некоторой степени противопоставление дискриминативности надежности, мы определились в приоритете показателей дискриминативности в анализе одних заданий и обратном приоритете для других заданий, в связи с тем, что в нашем опроснике есть противоположные шкалы и результаты по одной шкале противоположны результатам по другой шкале. Шкалы и задания опросника по внутренней валидности дали высокие результаты показателя Альфа Кронбаха всего опросника 0,824 при шкале лжи 0–2 как наиболее достоверных данных. Коэффициент Фергюсона тоже дал высокий показатель 0,870. Но были вопросы, в которых мы сомневались на основании того, что не по всем статистическим характеристикам они соответствовали высоким показателям нормы по надежности, дискриминативности, эксцессу и асимметрии, а также индексу трудности.

Вопросы, имеющие превышение критических значений асимметрии и эксцесса, более низкий индекс трудности в пределах 0,3–0,36 и более высокий индекс трудности в пределах 0,7 и выше, индекс дискриминативности до 0,2 и коэффициент дискриминативности ниже 0,2 во всех груп-

пах 0–2; 0–3; 0–6 баллов по шкале лжи и на выборках мужской, женской и общей были удалены в случае, если данные не соответствовали по всем показателям допустимой норме. В шкалах «фрагментарной» и «регрессивной» чаще встречались такие вопросы. Решение об оставлении вопроса в опроснике принималось при опоре на теоретические взгляды о том, что «при решении вопроса о включении задания в окончательную версию теста нужно принимать во внимание многие факторы. В дополнение к изучению эффективности и дискриминантности нужно определить то количество заданий, которое потребуется для окончательной версии (не менее 20–30 заданий!), и насколько хорошо они «вписываются» в ранее созданную для теста решетку. Например, можно включить задания с низкой дискриминативностью, если имеется немного заданий по некоторой области измерения. Также иногда имеет смысл включение в окончательный вариант опросника задания с недостаточно высоким показателем эффективности при условии, что оно обладает достаточной дискриминантностью. Также важно обеспечить приблизительно равное количество прямых и обратных заданий. Для испытуемых разных полов необходимо выполнить отдельные процедуры анализа заданий... только исследователь может вынести решение о том, какой из критериев наиболее важен для реализации цели создаваемого теста» [15, с. 175]. Анализируя вопрос и его статистические результаты, мы в данных шкалах оставляли часть вопросов с высокой надежностью и низкой дискриминативностью, имеющих индекс трудности в пределах 0,5 и дающих качественную информацию о рефлексии. В целом, на основе статистического анализа из опросника 139 вопросов были удалены 15 вопросов (из них один вопрос был удален из шкалы лжи). По 11 вопросам были внесены изменения: удаление из какой-либо шкалы или перевод в другую шкалу. Изменения в текст вопросов не вносились. После удаления 15 вопросов и проверки ключа в опроснике осталось 124 вопроса, распределенных по 14 шкалам, каждый вопрос относится либо к одной шкале, либо к двум-трем шкалам. Итоговый вариант опросника получил название «Опросник фокус рефлексии» (ОФР) – 124 вопроса.

4.6. Экспериментальное исследование метода «Опросник фокус-рефлексии»

Экспериментальные гипотезы:

1. «Опросник фокус-рефлексии» является надежным, валидным психодиагностическим методом, диагностирующим фокус рефлексии.

2. С помощью методики «Опросника фокус-рефлексии» можно выделить половые, возрастные и различия уровня образования между испытуемыми.

3. Методика «Опросник фокус-рефлексии» может быть применен в исследованиях совладающего поведения и личностно-эмоциональной обусловленности, связанных с рефлексией.

Для подтверждения первой гипотезы был проведен статистический анализ полученных результатов испытуемых, выполнивших «Опросник фокус рефлексии», показавший надежность и валидность методики.

Для подтверждения второй гипотезы были выделены достоверные различия по возрасту, полу, образованию между испытуемыми.

Для подтверждения третьей гипотезы проведены три констатирующие эксперимента, результаты которых показали, что шкалы «Опросника фокус рефлексии» имеют корреляционные связи с другими методиками, диагностирующими совладающее поведение, личностные характеристики и эмоционально-волевые качества.

Статистическая обработка опросника осуществлялась с помощью программы STATISTICA версия 10.

Нормальное распределение. Существует два подхода к определению соответствия выборки нормальному распределению. По Н. А. Плохинскому, распределение считается достоверно нормальным, если абсолютная величина показателей асимметрии и эксцесса меньше их ошибок репрезентативности в 3 и более раз. По Е. И. Пустыльнику, необходимо, чтобы показатели асимметрии и эксцесса не превышали их критических значений. Оба способа проверки дают один и тот же результат. Для выборки объемом 367 человек, характеристики которой мы представили при работе

с опросником 139 вопросов, мы применили второй способ и получили следующие результаты:

1. Данные по шкалам не превышают критических значений асимметрии и эксцесса при шкале лжи до 1 баллов включительно. Эту группу составили 63 человека. Мы поставили вопрос: «Достаточный ли это объем выборки для проведения исследований, можно ли доверять полученным в ходе исследования данным?». Ответ был найден в работе Г. П. Тихова «Планируем клиническое исследование. Вопрос № 1: Как определить необходимый объем выборки?», где он пишет, что «если мы зададим стандартные условия для уровня значимости (0,05) и мощности критерия (0,80)» [97, с. 60], то можно рассчитать «необходимый объем выборки, который необходим для подтверждения достоверности различия двух средних при условии, что их разность составляет некоторую часть от их вариабельности» [97, с. 60]. Минимальный объем выборки при заданных условиях уровня значимости и мощности критерия составляет 63 человека. Наша выборка соответствует этим условиям. Данные асимметрии и эксцесса не превышают критических значений по всем шкалам опросника и общего результата (*Приложение 15*). Мы можем достоверно утверждать, что выборка соответствует нормальному распределению по всем шкалам опросника. Показатели эксцесса в пределах критических значений. Результаты по шкале лжи асимметрия $A = -1,861$ при критическом значении 0,903 подтвердили действенность данной шкалы – выборка неоднородна – одни испытуемые дали достоверные ответы по опроснику, другие нет. Шкала чувствительна к неоднородности выборки, что и является необходимым условием для шкалы лжи. Данная чувствительность сохраняется при дальнейших увеличениях баллов по шкале лжи. Но при создании условий однородности выборки, таких как «все испытуемые имеют одинаковый балл по шкале лжи», мы наблюдаем, что выборка соответствует нормальному распределению, показатели эксцесса и асимметрии по всем шкалам, включая шкалу лжи, располагаются в пределах своих критических значений. Это подтвердило достоверность действия шкалы лжи, то,

что на нее можно опираться в тесте в вопросе доверия получаемым экспериментальным данным.

Результаты шкалы лжи явились основой для выделения групп испытуемых с целью проверки нормального распределения и определения, при каких значениях шкалы лжи начинается отклонение вершины в графике нормального распределения в ту или иную сторону, показатели асимметрии превышают свое критическое значение. Была выдвинута гипотеза, что при увеличении баллов по шкале лжи будет изменяться асимметрия по отдельным шкалам в правую сторону под воздействием в ответах испытуемых социальной желательности.

Под социальной желательностью общепризнанно в науке понимается склонность людей представлять себя в преимущественно выгодном свете. Для социальной желательности необходимо знание определенных норм, требований, критериев, которые приняты в обществе, но они еще не стали основой для действия человека в повседневной жизни, для действий в рефлексии. В нашем исследовании рефлексии это означает то, что человек не осознает, что в своем осознании себя и других, своей деятельности и мышления он подстраивается под определенные правила. Не осознание подстройки осознания своего осознания означает, что человек не ставит под сомнение правильность, адекватность, достоверность вырабатываемого представления о себе и других. То, как человек думает о себе не означает, что он так и действует, но человек уверен, что как он думает, так он и действует. Данное утверждение является верным в рамках исследования рефлексии, так как при выполнении заданий испытуемый сам исследует свое осознание, осознает свое осознание и свое осознание осознания подводит под какие-либо принятые им социально желательные нормы при выполнении заданий опросника.

При шкале лжи от 0 до 1 балла выборка из 63 человек соответствует нормальному распределению. При шкале от 0 до 2 баллов показатели эксцесса в пределах критического значения, а по показателям асимметрии наблюдается малое смещение на 0,014 единиц в отрицательную сторону по шкале «системная рефлексия» $A = -0,583$ при критическом значении

0,577. Показатели по другим шкалам находятся в допустимых границах нормального распределения. Шкала лжи дала значительное превышение критического значения – асимметрия отрицательная $A = -1,024$ при критическом значении 0,577, что свидетельствует о том, что в нашей выборке 157 человек преобладают более высокие значения по шкале лжи – 2 балла. Показатели эксцесса в пределах критического значения. Наметившаяся тенденция смещения асимметрии по некоторым шкалам получила свое развитие при дальнейшем увеличении баллов по шкале лжи.

Асимметрия нормального распределения в правую сторону наблюдается при шкале лжи от 0 до 3 баллов по шкалам: «системная рефлексия» $A = -0,585$, «прогрессивная направленность рефлексии» $A = -0,549$, «направленность в рефлексии на Другого» $A = -0,472$ при критическом значении асимметрии 0,448. Шкалы чувствительны к социальной желательности, испытуемые подстраиваются под общественные нравственные нормы. Шкала лжи дала значительное отклонение $A = -0,631$. Объем выборки составил 264 человека с преобладающим баллом 3 по шкале лжи.

При шкале лжи от 0 до 4 баллов выборка составила 333 человека, наблюдаемая тенденция сохранилась: увеличение превышения критического показателя 0,399 по асимметрии по шкалам «системная рефлексия» $A = -0,569$, «прогрессивная направленность рефлексии» $A = -0,588$ и «направленность в рефлексии на Другого» $A = -0,465$. Показатели эксцесса в пределах его критических значений.

Мы выделили утверждения, ответы на которые привели к проявляющемуся постепенному увеличению изменений в нормальном распределении выборки в шкалах, чувствительных к социальной желательности. В шкале «системная рефлексия» при шкале лжи 0–3 балла к таким утверждениям были отнесены утверждения с превышением критического значения асимметрии при сохранении показаний эксцесса в пределах его критического значения. Утверждения касались рассмотрения ситуации со всех сторон, построения концепции, учета многих факторов, выделения закономерностей, всего того, что характеризует системное мышление: «Чаще всего, решая сложную жизненную задачу, вы стремитесь рассмот-

реть ее в системе с другими событиями, построить концепцию. В большинстве случаев при принятии решения вы учитываете условия вашего прошлого, настоящего и будущего. Осмысляя прошлое, вы выделяете закономерности вашей жизни. Осмысляя свои действия в прошлом, вы стремитесь найти позитивное значение для вас и окружающих. В большинстве случаев вы анализируете условия, поддерживающие вашу успешность в делах. Для принятия нового решения вы обязательно анализируете все с позиций риска и выигрыша. Чаще всего вы осмысляете настоящее с учетом прошлых ошибок. Когда вы осмысляете событие, вы пытаетесь разобраться в том, что побуждает человека действовать тем или иным образом. В большинстве случаев вы удачно находите необходимые средства для личностного развития. Вы умеете занимать разные позиции в командной работе. Вступая в диалог, вы, в первую очередь, стремитесь понять точку зрения другого человека».

При шкале лжи от 0 до 4 баллов к перечисленным вопросам присоединились следующие утверждения: «Задумываясь о своем сне, вы выделяете его связь с вашими страхами, желаниями и событиями жизни. Чаще всего вы пытаетесь анализировать связи между вашими желаниями, представлениями, страхами и условиями жизни. Для вас характерно не связывать события десятилетней давности с текущим днем. В творческой задаче вы не ищете несколько вероятностных решений. Вам не свойственно выделять закономерности в сложившихся жизненных ситуациях. Задумываясь над своими решениями, вы пытаетесь их систематизировать. Чаще всего, в повторяющихся неприятных событиях вы стремитесь исправить ошибки. Как правило, вам легко договариваться по спорным вопросам, обсуждая как можно больше деталей и условий ситуации. Чаще всего вы вносите коррективы в свои действия при появлении новых условий для достижения желаемого результата. В большинстве случаев вы анализируете причинно-следственные связи изменений, происходящих в другом человеке. Чаще всего, как только вы начинаете углубляться в осознание события, все больше и больше причинно-следственных связей обнаруживаете в нем».

При увеличении баллов по шкале лжи до максимального утверждения, провоцирующие социальную желательность по шкале «системная рефлексия», остались без изменений. Таким образом, анализ утверждений показал, что испытуемые в большинстве своем подстраиваются под представление о себе как системно мыслящем, умеющим рассмотреть событие со всех сторон, принять взвешенное решение. Такое представление испытуемых о себе, с определенной долей вероятности того, что в реальной жизни испытуемых не в полной мере проживаемые события и поступки соответствуют данному представлению, может приводить к конфликтным ситуациям и неадекватному взаимодействию с другими.

Этот вывод подкреплён данными по шкале «направленность рефлексии на Другого». Данные эксцесса в группе испытуемых по шкале лжи 0–3 и 0–4 балла находятся в пределах его критического значения. По данным асимметрии при шкале лжи 0–3 баллов $A = -0,472$ при критическом значении 0,448 и при шкале 0–4 балла асимметрия $A = -0,465$ при критическом значении 0,399 на правосторонность асимметрии повлияли следующие вопросы: «Вам свойственно вносить изменения в свои предложения для согласования с другими. Анализируя действия другого человека, вы, в первую очередь, пытаетесь понять его убеждения. Когда вы осмысливаете событие, вы пытаетесь разобраться в том, что побуждает человека действовать тем или иным образом. Вы умеете занимать разные позиции в командной работе. Вступая в диалог, вы, в первую очередь, стремитесь понять точку зрения другого человека. В большинстве случаев вы задумываетесь над тем, что понял другой человек из того, что вы ему рассказали. При подготовке к переговорам вам свойственно продумать позицию другой стороны и предвосхитить действия. Работая в команде, вы умеете согласовывать разные взгляды людей».

При увеличении баллов по шкале лжи до максимально значительного изменения в вышеприведенных вопросах не выявлено. Таким образом, для всей генеральной совокупности мы можем сделать следующие выводы: общественной нравственной и этической нормой являются внимание к другому, забота о другом, понимание другого, в переговорах умение

услышать точку зрения другого, проанализировать позицию другого – все то, что совершается разными средствами рефлексии и ее механизмами. Адекватное рациональное представление о другом является определенной культурной нормой и нормой в деловом общении, культивируемой работой социальных институтов консультирования, психологической поддержки, управления, тех, что призваны внедрять определенные нормы в жизнедеятельность общества и общественные отношения для поддержки устойчивости развития. Следовательно, человек принимающий свою жизнь в обществе, стремится осознавать себя соответствующим предъявляемой норме, и в своем осознании своего осознания он мыслит себя тем, кто выполняет правила и нормы, предписанные обществом по отношению к Другому, но это не означает, что данное проявляется в действиях и поступках. Неадекватное представление о Другом, мыслимое как адекватное, может приводить к конфликтным ситуациям в межличностном и производственном общении и взаимодействии, быть основой для кадровых ошибок в управлении персоналом организации, ошибок в семейном воспитании.

В шкале «прогрессивная направленность рефлексии» по шкале лжи 0–3 (асимметрия $A = -0,549$ при ее критическом значении 0,448, эксцесс в пределах его критического значения) и 0–4 (асимметрия $A = -0,587$ при ее критическом значении 0,399, эксцесс в пределах его критического значения) баллов социальная желательность прослеживается в следующих вопросах: «Чаще всего для достижения своих целей вы умеете управлять собой, быть таким, каким надо, чтоб достигнуть того, чего хочется. Чаще всего, в повторяющихся неприятных событиях вы стремитесь исправить ошибки. Как правило, для достижения цели вы ищите ресурсы в своем опыте. Вы направлены на то, чтобы, осмыслив большинство условий, изменить не устраивающие вас обстоятельства. Осмысляя свои действия в прошлом, вы стремитесь найти позитивное значение для вас и окружающих. Вам свойственно вносить изменения в свои предложения для согласования с другими. Как правило, вам легко договариваться по спорным вопросам, обсуждая как можно больше деталей и условий ситуации. Вы

считаете, что с помощью осмысления невозможно обрести жизненный опыт. В себе вы развиваете те качества, которые повышают вашу жизненную активность и эффективность. В большинстве случаев вы удачно находите необходимые средства для личностного развития. Вы считаете, что сложную задачу легче решать с помощью коллективного обсуждения. Чаще всего вы осмысляете события и свои решения для того, чтобы найти то, что дает вам личностное изменение. Вступая в диалог, вы, в первую очередь, стремитесь понять точку зрения другого человека. Работая в команде, вы умеете согласовывать разные взгляды людей».

Для большинства генеральной совокупности характерно принятие нормы позитивного отношения к жизни, к трудным ситуациям, кризисам, умение находить конструктивные решения затруднительных ситуаций. Полученные результаты показали, что человек мыслит себя соответствующим данной норме, но это может не подтверждаться жизненными ситуациями, и человек не осознает, что его решение может быть не вполне конструктивно, что его взгляд на жизнь не так уж позитивен. Человек может мыслить себя развивающейся личностью и не осознавать, что данное представление не вполне соответствует действительности. Отсутствие осознания подстройки осознания себя под общественную норму позитивного отношения к жизни затрудняет разрешение психологических проблем, с которыми сталкивается человек в жизни, затрудняет личностный рост и работу с психосоматическими проявлениями.

Выводы о деструктивной роли расхождений между осознанием осознания себя и практикой жизни подтверждаются тем, что по шкале «нормативная рефлексия», в которой вопросы касаются осознания и принятия общественных, нравственных, этических норм сохраняется нормальное распределение выборки при любых значениях по шкале лжи. Это подтверждает, что большинство людей мыслят себя в качестве соответствующих этим нормам и правилам, но в системном осмыслении реальности, позитивном отношении к жизни и понимании другого в большинстве случаев подстраиваются под эти нормы, но не в полной мере внедряют их в свои действия, отношения, мысли. Данное положение мо-

жет являться одной из причин разных конфликтных ситуаций как внутри личности, так и в межличностном, организационном, семейном взаимодействии.

2. Достоверность наших выводов подтверждается тем, что в каждой группе испытуемых по шкале лжи 3 балла, 4 балла, 5–6 баллов не выявлено нарушения нормального распределения. При формировании групп по другому принципу, который описан нами выше: 0–3, 0–4, 0–6 баллов по шкале лжи выявлено незначительное изменение нормального распределения – правостороннее смещение вершины кривой Гаусса – Лапласа по отдельным шкалам «системная рефлексия», «прогрессивная направленность рефлексии», что означает чувствительность этих шкал к социальной желательности и неоднородность выборки в ответах на вопросы шкал. При исследовании групп испытуемых по шкале лжи 3 балла, 4 балла, 5–6 баллов статистический анализ по критериям асимметрии и эксцесса подтверждает нормальное распределение выборки, ее однородность в ответах на вопросы (*Приложение 16*). Следовательно, наблюдается достоверно подтвержденное наличие искажения представления человека о себе и другом в своем осознании под воздействием социальных, этических, нравственных норм в рамках системной рефлексии, прогрессивной ее направленности и направленности на Другого.

Шкала лжи данного опросника позволяет выявить особенности осознания человеком сформированного представления о себе, т. е. своей идентичности в направлении социальной желательности своих действий и мыслей.

Дискриминативность и надежность. Дискриминативность как показатель дифференцирующей способности опросника рассчитывалась по формуле коэффициента Фергюсона. Все шкалы дали высокий результат (*Приложение 17*), значения « δ » от 0,909 до 0,970 при шкале 0–2 балла. Интерес представляют шкалы, имеющие правостороннее смещение нормального распределения «системная» и «прогрессивная». При результатах шкалы лжи 0–3 балла коэффициент дискриминативности этих шкал изменился на две сотых единицы, а при шкале лжи 0–6 баллов наблюдается

значительное изменение – понижение значения по шкале «системной» до 0,931 и по шкале «прогрессивная» 0,889. Но эти показатели находятся в пределах нормы, равно как и по показателям надежности.

Надежность определялась коэффициентом альфа Кронбаха, показывающим внутреннюю согласованность всего опросника и каждой его шкалы. Общая согласованность утверждений опросника, всех его шкал имеет хороший результат $\alpha = 0,824$ (при шкале лжи 0–2 балла), $\alpha = 0,829$ (при шкале лжи 0–3 балла), $\alpha = 0,832$ (при шкале лжи 0–6 балла). Данные по шкалам приведены в *Приложении 17*. По шкалам «системная» и «прогрессивная» показатели альфа высокие. Вопрос о надежности возник по двум шкалам «фрагментарная» и «регрессивная».

По шкале «фрагментарная» показатели альфа Кронбаха $\alpha = 0,612$ (при шкале лжи 0–2 балла), $\alpha = 0,582$ (при шкале лжи 0–3 балла), $\alpha = 0,556$ (при шкале лжи 0–6 балла). Коэффициент дискриминативности по этим шкалам высокий. На основании того, что в некотором смысле дискриминативность противоположна надежности, в данном случае мы отдали предпочтение показателям дискриминативности, и шкалы были оставлены в опроснике. Дискриминативность по методу корреляций Пирсона показала высокую корреляцию между вопросами внутри шкал.

Согласованность шкал опросника между собой проверялась на основе коэффициента корреляции Пирсона. Коэффициент между противоположными шкалами «системной» и «фрагментарной» $r = -0.799$ (при шкале лжи 0–2 балла), $r = -0.753$ (при шкале лжи 0–3 балла), $r = -0.694$ (при шкале лжи 0–6 балла), что полностью подтверждает в конструировании опросника двух связанных, но противоположных по содержанию шкал «фрагментарная» и «системная». При шкале лжи 0–6 баллов связь между этими двумя противоположными шкалами снижается за счет усиления в шкале «системная» социальной желательности в ответах повлиявшей на смещение нормального распределения выборки по данной шкале и сохранившимся по шкале «фрагментарная», которая не подверглась влиянию социальной желательности при проверки нормального распределения.

Шкала «фрагментарная» имеет при уровне значимости ($p < 0,01$) среднего уровня тесноты отрицательные корреляционные связи (значения r от 0,3 до 0,7) со шкалами «нормативная», «целостная», «рефлексия – мотив – воля», «прогрессивная», «направленность на другого», «творчество» и с общим показателем по опроснику: слабые отрицательные корреляционные связи (значения $r < 0,3$) со шкалами «рефлексия рефлексии», «индукция», «дедукция» и положительную слабую связь со шкалой «регрессивная». Данные результаты соответствуют теоретическому представлению о фрагментарном способе работы рефлексии у взрослых людей. Фрагментарность рефлексии затрудняет развитие и саморазвитие человека, ведет его к регрессивному, в некоторых случаях «застреванию» в других возрастных периодах, когда фрагментарность еще может в некоторой степени соответствовать возрастной норме или являться сопутствующей, как, например, при подростковом кризисе. Фрагментарность противоположна системности, затрудняет обращение рефлексии на себя, тем самым ограничивая ее развитие, не дает возможности адекватно воспринимать другого человека, не включает в себя творческого отношения к окружающей действительности и слабо опирается на нормы как анализа, так и общественные нормы, чаще всего по характеру импульсивна, что не выводит на целостное восприятие события и его осмысление. В факторном анализе при выделении одного, двух и трех факторов данная шкала неизменно имеет значительный вес 0,699 (при шкале лжи 0–2 балла), а при шкале лжи 0–3 балла ее вес в факторах меняется – незначительно увеличивается (–0,732) и принимает отрицательный знак, в то время как «системная» наоборот меняет знак с отрицательного (–0,870) при шкале лжи 0–2 балла) на положительный (0,780), также сохраняя значительный вес в факторе. При шкале лжи факторная нагрузка шкалы «фрагментарная» незначительно снижается (0,612) и меняется знак на положительный, в то время как шкала «системная» слегка увеличивает свой вес и меняет знак на отрицательный (–0,885). Такая динамика факторной нагрузки двух противоположных шкал в соответствии с динамикой по шкале «лжи» полностью отражает, как и влияние социальной желательности, так и содержательную

противоположность двух шкал, что соответствует теоретическим положениям об этих шкалах. По шкале «фрагментарная» выявлены достоверные различия по полу при всех значениях шкалы лжи (0–2, 0–3, 0–6 баллов) (*Приложения 24, 25, 26*). Женщины независимо от возраста более склонны к фрагментарному осознанию ($t = 3,146, p = 0,002$, среднее мужчины – 17,2, женщины – 19,8 при шкале лжи 0–2 балла). Подобное положение сохраняет и при других баллах по шкале лжи. Можно сделать вывод об устойчивости шкалы к данным различиям. Шкала «системная» также дала прямо противоположные значимые различия по полу ($t = -2,837, p = 0,005$, среднее мужчины – 33,8, женщины – 30,6 при шкале лжи 0–2 балла) (*Приложение 24*). Мужчины более склонны к системному осмыслению реальности. Такое положение сохраняется и при шкале лжи 0–3 балла с незначительными изменениями показателей (*Приложение 25*). При шкале лжи 0–6 баллов по шкале «системная» не выявлено значимых достоверных различий между полами независимо от возраста (*Приложение 26*). Полученные результаты вполне соответствуют теоретическим положениям психологии пола.

Альфа Кронбаха по шкале «регрессивная» $\alpha = 0,431$ (при шкале лжи 0–2 балла), $\alpha = 0,475$ (при шкале лжи 0–3 балла), $\alpha = 0,498$ (при шкале лжи 0–6 балла), что означает умеренную согласованность внутри опросника утверждений. Показатель коэффициента дискриминативности по данной шкале $\delta = 0,940$ при шкале лжи 0–2 балла, $\delta = 0,0949$ при шкале лжи 0–3 балла), и только при шкале лжи 0–6 баллов $\delta = 0,0838$. Данная шкала имеет значимые слабые положительные корреляционные связи со шкалами при шкале лжи 0–2 балла «фрагментарная» ($r = 0,246$) и «Я направленность» ($r = 0,289$), отрицательные слабые корреляционные связи со шкалами «прогрессивная» ($r = -0,173$) и «творчество» ($r = -0,201$), умеренную отрицательную связь со шкалой «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,417$) (*Приложение 18*). Данное соответствует теоретическому представлению о регрессивности рефлексии, которая в большей степени обусловлена фрагментарностью, не вполне соотносится с возрастной нормой для взрослых людей и «Я – направленностью» и может приобретать формы эгоцентрич-

ности, что затрудняет развитие рефлексии. Следовательно, наличие отрицательных связей со шкалами, которые выявляют конструктивную направленность рефлексии человека на развитие, его саморганизацию, является теоретически объяснимо. Шкала «регрессивная» противоположна «прогрессивной», но, формулируя вопросы, опираясь на эмпирические случаи, мы не жестко прорисовывали контрастность между шкалами для того, чтобы не уйти в психотерапевтический случай по «регрессивной» шкале. Слабые значимые корреляционные связи подтвердили наш подход при конструировании опросника.

При шкале лжи 0–3 балла наблюдается иная ситуация по тесноте связи шкалы «регрессивная» с другими шкалами (*Приложение 19*). По данной шкале не было выявлено смещения нормального распределения выборки под воздействием шкалы лжи, но результаты корреляционного анализа показывают, что при незначительном снижении достоверности ответов шкала «регрессивная» обнаруживает корреляционные связи с большим количеством шкал, и эти связи глубже раскрывают теоретическое представление и качественную характеристику эмпирических случаев. Значимые положительные корреляционные связи шкалы «регрессивная» имеет со шкалами «фрагментарная» ($r = 0,263$), «нормативная» ($r = 0,159$), «Я направленность» ($r = 0,336$), что свидетельствует о том, что человеку при фрагментарности рефлексии кажется, что он опирается на общественные нормы в осмыслении события как аргументацию, фрагментарность привлекает норму, но это не означает, что именно так происходит в реальности, и в этом случае мы сталкиваемся с социальной желательностью по данной шкале при повышении баллов по шкале лжи. Отрицательные слабые корреляционные связи выявлены данной шкалы со шкалами «целостная» ($r = -0,121$), «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,358$), «прогрессивная» ($r = -0,126$), «направленность на другого» ($r = -0,134$) и «творчество» ($r = -0,215$), что соответствует теоретическому представлению о регрессивности рефлексии в психологии. Регрессивность не может быть при творческом подходе к разрешению противоречий, при активности человека в решении затруднительных вопросов и позитивной, прогрессивной

направленности в самоорганизации себя и восприятию мира, другого человека.

При шкале лжи 0–6 баллов шкала «регрессивная рефлексия» (*Приложение 20*) показала значимые положительные слабые корреляционные связи со шкалами «фрагментарная» ($r = 0,301$), «нормативная» ($r = 0,202$), «Я направленность» ($r = 0,412$) и двумя новыми шкалами «рефлексия рефлексии» ($r = 0,105$) и «индукция» ($r = 0,159$). Данные связи характеризуют двойственность испытуемых, с одной стороны, им кажется, что они осознают, как они осознают, и поэтому появились связи с двумя шкалами «рефлексия рефлексии» и «индукция», потому что при таком подходе человек осознает, что индуктивный путь – двигаться от частного к общему, следовательно, от фрагментарности к системности и целостности возможно ему характерен, но подлинность данного осознания может быть сомнительна при недостоверности ответов испытуемых. Поэтому в ответах испытуемых можно наблюдать логическую подстройку под правильный ответ и его согласованность с другими ответами, что в большей степени характерно для мужчин. Отрицательные значимые корреляционные связи шкалы «регрессивная» определились со шкалами «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,289$) и «творчество» ($r = -0,177$). Такое изменение отрицательных связей при шкале лжи 0–6 балла по сравнению со шкалой лжи 0–3 балла можно объяснить тем, что в выборку по данным шкалам попали испытуемые (имеющих по шкале лжи 4, 5, 6 баллов, что составило 103 человека) в большей степени логически подстраивающих ответ и концентрирующих свои ответы в соответствии с выбранной концепцией своего «Я» для тестирования. Это не дало тесную связь с ранее имевшими связь шкалами «целостная», «прогрессивная», «направленность на Другого». Если при шкале лжи 0–3 балла мы наблюдаем подстройку в данной шкале под социально желаемую норму, то при шкале лжи 0–6 выявилась логическая подстройка под правильный ответ и данные отрицательных связей со шкалами стали соответствовать данным при шкале лжи 0–2 балла, при которой ответы считаются достоверными. Но подстройки проявили себя в отрицательных связях со шкалой «прогрессивная», с которой не обна-

ружилось связей шкалы «регрессивная» при шкале лжи 0–6 баллов и тем самым нарушилось противопоставление этих шкал на основании того, что ответы испытуемых могли выстраиваться хаотично на основе логики и социальной желательности.

Следовательно, не только шкалы «системная» и «прогрессивная» подвержены социальной желательности при повышении баллов по шкале лжи, но и шкалы «фрагментарная» и «регрессивная», что логически обосновано попарной противоположностью этих шкал и содержательной составляющей шкал, способной провоцировать подстройку в осознании своего осознания под принятые в социуме ориентиры, нормы, установки, вызывающие поощрение при соответствии им. Социальная желательность проявляется как преувеличение социально желаемых качеств и поведения, так и преуменьшения социально нежелательных.

Факторные нагрузки (*Приложения 21, 22, 23*) шкалы «регрессивная» (–0,758) при шкале лжи 0–2 балла составили вместе со шкалой «Я направленность» (–0,694) отдельный фактор, противоположный фактору, в который вошли шкалы «фрагментарная» (0,699), с одной стороны, и с другой – имеющие отрицательную нагрузку, т. е. противоположные фрагментарности, шкалы «системная» (–0,870), «целостная» (–0,740), «рефлексия – мотив – воля» (–0,778), «прогрессивная» (–0,887), «направленность на Другого» (–0,773), «творчество» (–0,582) и «дедукция» (–0,525). Третий фактор составили две шкалы с разным знаком весовой нагрузки «нормативная» (0,647) и «рефлексия рефлексии» (–0,561), обусловленные друг другом тем, что чем больше нормированности в рефлексии, тем меньше степеней свободы в развитии, за которое отвечает рефлексия рефлексии при опоре ее на нормы, но и преодолевая нормы. При увеличении баллов по шкале лжи (0–3 балла) факторные нагрузки шкал изменяются и распределение шкал по факторам тоже. В три фактора вошли: в первый – шкалы с положительной факторной нагрузкой «системная» (0,814), «рефлексия – мотив – воля» (0,742), «прогрессивная» (0,745), «направленность на другого» (0,769) являющаяся противоположной «фрагментарная» шкала (–0,802) с отрицательной факторной нагрузкой; во второй фактор – шкала «норма-

тивная» (0,725); в третий фактор – шкала «рефлексия рефлексии» (0,760). Шкалы «целостная» «регрессивная», «Я направленность», «творчество», «индукция» и «дедукция» не вошли ни в один фактор по весу факторной нагрузки. Но при шкале лжи 0–6 баллов распределение по шкалам во втором и третьем факторе таково же, как при шкале лжи 0–2 балла – третий фактор составили шкалы «нормативная» (0,650) и с отрицательным знаком «рефлексия рефлексии» (–0,521). В первый фактор вошли шкалы все те же шкалы, что и при шкале лжи 0–2 балла, но добавилась еще одна шкала «индукция» (–0,534).

Таким образом, при факторном распределении наблюдается устойчивость показателей факторов при крайних значениях шкалы лжи и динамичность, изменчивость при средних значениях, что еще раз подтвердило нижнюю границу шкалы лжи – 2 балла, при которой сохраняется достоверность ответов. Шкала «регрессивная» занимает с позиции теории психологии рефлексии и личности обоснованное положение. Данные факторного анализа подтвердили подстройку испытуемых при высоких баллах по шкале под логически согласованный ответ и социальное одобрение ответов. Без шкалы лжи трудно было бы выделить данные подстройки, особенно когда разница между статистическими результатами шкал минимальна при крайних значениях шкалы лжи, и только при средних баллах по шкале лжи выявляется сильное влияние социальной ожидаемости на шкалы. Факторный анализ показал содержательную согласованность между шкалами, выделяя родство и противоположности между ними, указал на влияние шкалы лжи, тем самым подтвердил соответствие статистических данных теоретическим разработкам автора опросника и теоретическим положениям психологии относительно развития личности, мышления, деятельности и сознания рефлексивным способом.

Таким образом, на основании показателей асимметрии и эксцесса, надежности (альфа Кронбаха), коэффициента дискриминативности Фергюсона, корреляционных связей и факторных нагрузок, которые между собой дают согласованную интерпретацию и соответствуют нормиро-

ванными показателями, был сделан вывод о соответствии вопросов и шкал исследуемой модели рефлексии «фокус рефлексии».

Надежность шкал опросника на выборке 367 человек наряду с коэффициентом альфа Кронбаха устанавливалась факторно-аналитическим путем. Факторный анализ выделяет внутреннюю согласованность диагностируемых свойств, объясняет связи между признаками корреляции шкал опросника. Мы получили с помощью варимакс вращения, при котором факторы остаются независимыми или ортогональными по отношению друг к другу, размерности в один, два и три фактора максимально (*Приложения 21, 22, 23*). Наиболее оптимальной моделью, охватывающей все шкалы и имеющей высокую факторную нагрузку по шкалам, является трехфакторная модель (при шкале лжи 0–2 балла).

Первый фактор, получивший название «конструктивная рефлексия», составили такие шкалы, как «системная» (0,777), «целостная» (0,634), «рефлексия – мотив – воля» (0,796), «прогрессивная» (0,775), «направленность на другого» (0,746), «творчество» (0,614), и противоположные по знаку нагрузки шкалы «фрагментарная» (–0,755) и «регрессивная» (–0,509). В противоположность фрагментарно-регрессивному способу осмысления реальности, не позволяющему взрослому человеку увидеть себя, ситуацию в целостности на основе ценностей и смысла, в системе причинно-следственных связей, единство в рефлексии системности, целостности, творчества, направленности на развитие, направленности на другого, активности механизма развития «рефлексия – мотив – воля» дает возможность человеку конструктивно действовать в окружающей реальности преобразуя или адаптируясь в ней осознанно.

Второй фактор «деструктивная рефлексия» составили шкалы: «нормативная» (0,736), «регрессивная» (0,530) и «Я направленность» (0,729). Способность «застревать» в рефлексии, нарушая ее трансцендентность, не внося в содержание новых критериев, параметров, нового содержания разрушающе действует на психосоциальную, духовную жизнь человека. Нормы, общественные правила могут сдерживать развитие и изменение качества рефлексивного материала. Нередко мы наблюдаем в отношении

других людей жесткость определенных установок, шаблонов, стереотипов, опирающихся на общественные нормы и правила, звучащие как приговор «он предал меня», «с ним нельзя иметь дело», «он не надежный человек», «я всегда прав» и тому подобное.

В третий фактор «саморазвитие рефлексии», ее трансцендентность, вошли шкалы «рефлексия рефлексии» (0,774) и «дедукция» (0,665). Развитие рефлексии, рефлексивного сознания, поведения и отношений осуществляется благодаря осознанию осознания, его роли в саморганizations, самодетерминации жизнедеятельности и выходу на более обобщающие слои реальности – в малом увидеть большое, о чем часто упоминал М. Мамардашвили [78].

Эти три фактора в полной мере психологически схватывают и объясняют суть рефлексии, ее модальности, в которых динамическая системность и динамическое равновесие являются внутренней структурой темпоральности, многомерности, трансцендентности, возможности, достаточности, необходимости, сознаваемости, обеспечивающих наиболее адекватное ориентирование в действительности (реальности), создаваемой рефлексией и объективным миром.

Значения всех факторных нагрузок высоки (*Factor loading* > 0,5) и статистически достоверны ($p < 0,001$). Теоретическое обоснование динамического равновесия в факторах не противоречит теориям личности, деятельности и роли рефлексии в развитии.

При шкале лжи 0–3 балла и 0–6 баллов наблюдаются изменения в факторах, их составе и факторных нагрузках шкал (*Приложение 15, 16*). Концентрация шкал содержательно и количественно рассеивается и изменяется. В связи с этим доверительной может считаться факторная модель фокуса рефлексии при шкале 0–2 балла, которая дает теоретически обоснованное и согласованное представление о рефлексии. «Если мы осуществим факторный анализ теста, возведем в квадрат и суммируем нагрузки его факторов, то мы получим его надежность, поскольку нагрузки факторов представляют корреляцию теста с общими или специфическими факторами» [15, с. 179]. Чем выше процент, тем надежнее данная шкала, тем

более диагностичной она является. Самый большой процент вариаций показателей, объясняемый действием этих трех факторов, наблюдается при шкале лжи 0–2 балла в шкале «прогрессивная» – 79,5 %, это означает высокую связь между факторами по данной шкале. Самое минимальное по шкале «индукция» – 22,5 %. Остальные проценты распределились почти равным образом по кривой: «системная» – 77,6 %; «рефлексия – мотив – воля» – 74,4 %; «нормативная» – 66,1 %; «Я направленность» – 64 %; «регрессивная» – 62,4 %; «направленность на другого» – 61,8 %; «рефлексия рефлексии» – 61,1 %; «фрагментарная» – 59,9 %; «целостная» – 55,6 %; «дедукция» – 51,8 %; «творчество» – 39,3 %. Данный разброс показывает степень внутренней согласованности шкал и вес шкалы относительно всех шкал. Чем выше процент, тем больше данная шкала объясняет максимальное количество значений. Шкалы, имеющие малую долю дисперсии, имеют в нашем опроснике меньшее количество вопросов, что явно сказалось на данных показателях. Шкалы «регрессивная» и «фрагментарная» показали высокую степень надежности на основании факторного анализа.

Интересное положение сложилось со шкалой «индукция», имеющей по коэффициенту надежности альфа Кронбаха следующие показатели: $\alpha = 0,110$ (при шкале лжи 0–2 балла), $\alpha = 0,276$ (при шкале лжи 0–3 балла), $\alpha = 0,294$ (при шкале лжи 0–6 баллов), что свидетельствует о низкой надежности. По коэффициенту дискриминативности Фергюсона высокий показатель 0,911 (при шкале лжи 0–2 балла), 0,924 (при шкале лжи 0–3 балла), 0,741 (при шкале лжи 0–6 баллов). При шкале лжи 0–6 баллов шкала «индукция» вошла в третий фактор «саморазвития рефлексии» с высокой факторной нагрузкой (0,557). Дедуктивный и индуктивный способы работы с информацией в рефлексии могут существовать параллельно и применимы в соответствии с событием. Увеличение выборки повлияло на достоверность расчетов и выявило необходимый компонент, такой как шкала «индуктивности» в факторе «саморазвитие рефлексии». Шкала индуктивности приобрела большой процент доли дисперсии 44,1 %.

В возрастной норме взрослых людей такие показатели, как фрагментарность, индуктивность, регрессивность рефлексии, более всего вызыва-

ющие на основе статистических данных вопросов по оставлению их в опроснике, скорее, будут характерны для различного рода людей, переживающих психологические проблемы, что является в диагностическом смысле ценностью в рамках рефлексивного и любого другого вида психологического консультирования. Наша выборка менее всего отвечает тем требованиям объективной реальности, при которых данные шкалы показали бы высокие результаты по надежности и дискриминативности, но они дали хорошие результаты по асимметрии и эксцессу при всех баллах по шкале лжи. На основании пригодности данных шкал для определенного вида деятельности эти шкалы были оставлены в опроснике и проверены корреляционным анализом с другими тестами, которые косвенно могли бы подтвердить посредством связи диагностическую точность этих шкал.

Критериальная валидность. Критериальная валидность проверялась с помощью действия независимых критериев – пола, возраста, образования (*Приложения 24–30*). При шкале лжи 0–2 балла по критерию Стьюдента мы получили достоверное различие между полами в шкалах «фрагментарная» ($t = 3,146, p = 0,002$, среднее мужчины 17,2, женщины 19,8), «системная» ($t = -2,837, p = 0,005$, среднее мужчины 33,8, женщины 30,6), «целостная» ($t = -2,907, p = 0,004$, среднее мужчины 12,9, женщины 11,5), «рефлексия – мотив – воля» ($t = -2,763, p = 0,006$, среднее мужчины 15,1, женщины 13,4), «прогрессивная» ($t = -2,369, p = 0,019$, среднее мужчины 19,3, женщины 17,6), «регрессивная» ($t = 2,107, p = 0,037$, среднее мужчины 5,4, женщины 6,2), «творчество» ($t = -3,105, p = 0,002$, среднее мужчины 4,7, женщины 4,0), «индукция» ($t = -2,013, p = 0,046$, среднее мужчины 4,7, женщины 4,3), «дедукция» ($t = -2,034, p = 0,044$, среднее мужчины 3,3, женщины 2,9) и общий показатель по степени развитости фокуса рефлексии $t = -2,172, p = 0,031$, среднее мужчины 148,9, женщины 142,4). В виду того что в нашем опроснике больший вес занимает конструктивная направленность фокуса рефлексии (на основе факторного анализа), можно сделать вывод, что мужчины более конструктивно рефлексивны по сравнению с женщинами. Для женщин в большей степени характерны в фокусе рефлексии фрагментарность, регрессивность, а мужчинам свойственны

системность, целостность, активность механизма «рефлексия – мотив – воля», прогрессивность, творчество и развитые способы переработки информации как индукция, так и дедукция. При увеличении баллов по шкале лжи 0–3 балла различия полов проявились во всех ранее указанных шкалах, но дополнились шкалой «рефлексия рефлексии» ($t = -2,31$, $p = 0,02$, среднее мужчины 2,67, женщины 2,34) и стерлись различия по шкале «индукция». Данные шкалы не имеют нарушения нормального распределения при увеличении баллов по шкале лжи, следовательно, за счет увеличения выборки проявились данные различия и стерлись имеющиеся. Мужчины обнаруживают тенденцию больше осознавать свое осознание и меньше обращать внимания на мелкие детали ситуации, тогда как женщины наоборот меньше внимания обращают на свое осознание и больше внимания заостряют на мелких деталях. При увеличении баллов по шкале лжи 0–6 баллов исчезли различия по шкалам «системная», но появились по шкале «нормативная» ($t = 2,344$, $p = 0,020$, среднее мужчины 8,6, женщины 9,2). В целом, основываясь на том, что по мере увеличения баллов по шкале лжи нормальное распределение выборки по шкале «системная» смещалось вправо, можно сделать вывод, что женщины больше подстроились под социальную норму системного взгляда на мир, системное мышление и для них характерно иллюзорное представление о своем осмыслении как системном и ранее в исследовании, тогда как ранее при нормальном распределении были обнаружены тенденции женщин к более выраженному фрагментарному осмыслению жизни, событий. Шкала «нормативная» не была подвержена смещению нормального распределения, и достоверные различия, видимо, обнаружились за счет увеличения выборки. Таким образом, мы имеем достоверные различия между мужчинами и женщинами по всем шкалам опросника, кроме двух – «Я направленность» и «направленность на Другого», в самоотчете по осмыслению своего осмысления женщины и мужчины имеют одинаковое представление.

Различия по образованию выявлены в группах со средним, средне-специальным и высшим образованием. В группе по шкале лжи 0–2 балла выявлено достоверное различие по шкале «прогрессивная» между испыту-

емыми с средним и среднеспециальным образованием ($t = -2,05$, $p = 0,04$, среднее среднего образования – 19,43, среднее среднеспециального – 21,67). Испытуемые со среднеспециальным образованием более прогрессивно направлены в рефлексии, равно как и испытуемые с высшим образованием, с которыми не выявлены значимые различия, но и не выявлены различия между испытуемыми со средним и высшим образованием. Это означает, что лица со среднеспециальным образованием более адаптивны в жизни, ярко выражено в их осознании стремление улучшить условия жизни и приспособляемость к социальным условиям. Наиболее эффективным средством для решения данной задачи является изменение осознания, его постоянное развитие, а значит, обращение внимания на то, как осуществляется осознание и каково его содержание. Поэтому по шкале «рефлексия рефлексии» были обнаружены достоверные различия между испытуемыми со средне-специальным образованием и высшим образованием ($t = 2,30$, $p = 0,02$, среднее высшего образования – 2,20, среднее среднеспециального – 2,86). Лица с высшим образованием владеют формированием своей воли и мотива с помощью осмысления по сравнению с лицами со средним образованием и не имеют значимого различия с лицами среднеспециального образования. В то время как лицам со средним образованием больше характерна регрессивность в рефлексии по сравнению с лицами, имеющими высшее образование ($t = 2,36$, $p = 0,02$, среднее среднего образования – 6,98, среднее высшего образования – 6,12). Регрессивность рефлексии блокирует активность механизма развития «рефлексия – мотив – воля», поэтому прогрессивная направленность рефлексии снижается, это то, что мы наблюдаем выраженным в большей степени у лиц со средним образованием по сравнению с испытуемыми, имеющими среднеспециальное и высшее образование на основании данных «Опросника фокус рефлексии», которые в полной мере отражают наблюдаемую эмпирическую реальность.

При шкале лжи 0–3 балла достоверность указанных различий сохраняется по шкалам «рефлексия – мотив – воля», «рефлексия рефлексии» и «регрессивная», но появляется достоверное различие между испытуе-

мыми со средним образованием и среднеспециальным ($t = -2,15$, $p = 0,0$, среднее среднего образования – 14,22, среднее среднеспециального – 15,56), что вполне является логичным на основании того, что ранее была выявлена разница между испытуемыми со средним и высшим образованием и не выявлено разницы между высшим и среднеспециальным, значит, потенциально разница между средним и среднеспециальным существовала и смогла проявить себя только при увеличении выборки. Данная шкала не подвержена смещению нормального распределения. При увеличении выборки и увеличении баллов по шкале лжи 0–6 баллов исчезают различия по шкалам «рефлексия рефлексии» у всех испытуемых, исчезает различие между испытуемыми со средним и среднеспециальным образованием по шкале «рефлексия – мотив – воля», на основании чего можно сделать вывод о неустойчивости данного различия и возможности влияния подстройки под социально ожидаемую норму по данной шкале или влияние возрастного фактора, дающего мудрость жизни при увеличении возраста, что подтверждается отсутствием значимых различий между испытуемыми со среднеспециальным и высшим образованием по данной шкале, что обнаруживается и при шкале лжи 0–2 балла.

По шкале «направленность на Другого» при баллах по шкале лжи не было обнаружено различий, при шкале 0–6 баллов эти различия явные у испытуемых со среднеспециальным и высшим образованием ($t = -2,16$, $p = 0,03$, среднее высшего образования – 11,84, среднее среднеспециального – 11,03). Лица с высшим образованием более направлены на осмысление Другого, не исключены при таких данных шкалы лжи, хотя и не нарушены нормальное распределение выборки по данной шкале, подстройка под ожидаемый и одобряемый ответ. Также по шкале «нормативная» при ранее не выявленных различиях в данных при шкале лжи 0–6 баллов обнаружены достоверные различия между испытуемыми с высшим и среднеспециальным образованием ($t = -2,53$, $p = 0,01$, среднее высшего образования – 11,79, среднее среднеспециального – 10,90). Для лиц с высшим образованием характерно при осмыслении опираться на определенные правила и общественные нормы, но не исключена подстройка

под социально одобряемые ответы, хотя нормальное распределение по данной шкале при высоких баллах по шкале лжи не имеет смещения.

Возрастные различия диагностировались на выборке двух групп: испытуемые от 18 до 30 лет включительно и испытуемые от 31 года и до 68 лет. Достоверное различие выявлено только при шкале лжи 0–6 баллов по шкале «рефлексия рефлексии» ($t = 2,330$, $p = 0,020$, среднее первой группы – 2,543, средние второй группы – 2,282). Данная шкала не подвержена смещению нормального распределения при увеличении баллов по шкале лжи. Полученные результаты в полной мере отражают реальность. Люди с переживанием возрастных кризисов и наличием большего жизненного опыта больше задумываются о том, как они осознают свою жизнь и окружающую реальность, выделяют особенности своего осознания и фокус, через который пропускается их представление о мире, обуславливающий, что только такое представление формируется у человека, а не другое из множества вероятностных возможностей.

Таким образом, по критериальной валидности можно сделать вывод о соответствии метода диагностики диагностируемому параметру, явлению реальности, каковым для нашего опросника является фокус рефлексии, состоящий из различного вида ее направленностей и способов работы с рефлекслируемым содержанием. Выявлены достоверные различия, обусловленные гендерной принадлежностью, возрастом и образованием по разным шкалам опросника. Все выявленные различия не противоречат, а наоборот, подтверждают как теоретические положения, разработанные нами при разработке данного опросника, так и общетеоретические взгляды, раскрываемые в психологической науке. Все полученные данные с большой точностью отражают наблюдаемые явления.

Конструктивная валидность. Конструктивная валидность проверялась с помощью корреляционного анализа с аналогичными конструктами – рефлексивность, а также с близкими по содержанию параметрами в совладающем поведении, саморегуляции, личностных характеристиках, стилях мышления и смысловых ориентациях. Батарея тестов для проверки валидности опросника состояла из следующих методик:

1. Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А. В. Карпова и В. В. Пономарева [88].
2. Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина [65].
3. Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева (1993) [85].
4. Методика «Диагностика уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной) [96].
5. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттела 16PF – 105 вопросов (версия С) [10].
6. Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях под ред Л. И. Вассерман [16].
7. Методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Опросник (SACS) С. Хобфолла (Русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) [124].
8. Методика «Проактивное совладающее поведение» (PCI) Л. Аспинвалл, Е. Грингласс, Р. Шварцер, С. Тауберт (адаптация Е. Старченкова) [20].
9. Методика «Конструктивность мотивации» О. П. Елисеева [36].
10. Методика «Уровень сопереживания» (EQ) (адаптация В. Косоногова) [140].
11. Шкала общей самоэффективности (Generalized self-efficacy scale, GSES) Р. Шварцер, М. Ерусалем (адаптация В. Г. Ромека) [57].
12. Тест Смыслоразнозначных Ориентаций (СЖО) Джеймс Крамбо и Леонард Махолик (адаптация Д. А. Леонтьева) [64].
13. Индивидуальные стили мышления (А. Алексеева, Л. Громовой) [2].
14. Тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозов (1997) [43].
15. Методика Торонтская шкала алекситимии (TAS) (адаптация институтом им. В. М. Бехтерева) [8].
16. Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси [56].

17. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса [126].

18. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросанова [83].

19. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Марлоу-Крауна (адаптация Ю. Л. Ханина (1974)) [95].

Объем выборки составили 54 мужчин, учащиеся Новосибирского военного института имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации в возрасте 18–23 года и 70 женщин, учащиеся Новосибирского государственного педагогического университета в возрасте 18–49 лет.

В связи с тем что были выделены три группы испытуемых на основе шкалы лжи «Опросника фокус рефлексии» и вся работа по определению надежности, дискриминативности и внутренней валидности опросника строилась при опоре на выделенные группы, мы отдельно исследовали конструктивную валидность данной шкалы. Данная шкала опросника состоит из двух частей. Первую часть шкалы составляют три вопроса, соответствующие диагностике мотивации социального одобрения. Такими вопросами являются вопросы: «В детстве вы выделяли в сказке поучительный смысл для вашей жизни» (9-й вопрос), «Чаще всего, рассказывая о своих событиях жизни, вы пропускаете или изменяете те моменты, в которых вы неприглядно выглядите» (23-й вопрос), «Чаще всего вы уверены в правоте своей точки зрения в конфликтной ситуации» (43-й вопрос). Конструктивная валидность этих трех вопросов определялась коэффициентом корреляции Пирсона с данными методики диагностики самооценки мотивации одобрения Марлоу-Крауна – опросник, предназначенный для оценки искренности ответов испытуемых. Методика разработана психологами Дугласом П. Крауном и Дэвидом А. Марлоу (1960, 1964), адаптация была осуществлена Ю. Л. Ханиным (1974). По результатам, только вопрос под номером 23 дал средней силы связь $r = -0,379$ на уровне $p < ,01000$. Внутри шкалы наблюдается слабая корреляционная связь между этими вопросами. Но сильная корреляционная связь каждого вопроса с суммой по всем трем вопросам на уровне значимости $p < ,01000$: 9-й вопрос ($r = 0,626$),

23-й вопрос ($r = -0,623$), 43-й вопрос ($r = -0,584$) и средняя корреляционная связь каждого вопроса с общей суммой баллов по шкале лжи на уровне значимости $p < ,01000$: 9-й вопрос ($r = 0,618$), 23-й вопрос ($r = -0,368$), 43-й вопрос ($r = -0,386$), а также суммы баллов по всем трем вопросам в целом со шкалой лжи ($r = 0,727$). Таким образом, мы получили не зависимые друг от друга вопросы, но вносящие свой значительный вес в целом в шкалу лжи и определяющие ее содержание. Отрицательный и положительный знаки корреляционной связи полностью отражают закладываемый в конструкторе шкалы правильный ответ испытуемого: 9-й вопрос ответ «+», 23-й и 43-й вопросы ответы «-». Вторая часть шкалы лжи состоит из совпадения или несовпадения ответов на заведомо противоположные или совпадающие вопросы, заложенные в опросник, характеризующие рефлексию испытуемых с точки зрения проявления ее в большинстве случаев. Так, вопрос 13 и вопрос 87 соответствуют друг другу: «В большинстве случаев вы анализируете ситуацию с разных точек зрения» и «Анализируя, вам необходимо рассмотреть событие со всех сторон», противоположные ответы на эти вопросы дают 1 балл по шкале лжи, так как это свидетельствует о снижении искренности в ответах или искажениях в представлении, что само по себе в данном случае является рефлексивным о своей рефлексии у испытуемого. Вопросы: вопрос 60 «Для принятия решения из множества условий ситуации, вы, как правило, выбираете только самые главные» и вопрос 124 «Вы, считаете, что подробности и мелкие детали являются важными для принятия правильного решения» являются противоположными, вопрос 10 «В большинстве случаев свое осмысление событий вы выстраиваете от общего к частному» и вопрос 105 «Чаще всего в анализе события вы двигаетесь от частного к общему» также являются противоположными. Эмпирический случай свидетельствует, что в разных ситуациях человек применяет выбор главных компонент события и заостряет внимание на мелких деталях, а также анализ может выстраивать от общего к частному и от частного к общему. На основе этого в вопрос заложено выделение «в большинстве случаев», приоритетность одного над другим и если испытуемый не выделяет предпо-

чтений, а реально они существуют, обусловленные возрастными особенностями и сформированным отношением к жизни, что и отражается в фокусе рефлексии, то это свидетельствует о снижении рефлексии рефлексии при ответах на вопросы, следовательно, снижается доверие ко всем ответам опросника. При баллах по шкале лжи 0–2 балла и 0–3 балла не выявлено корреляционных связей шкалы лжи с другими шкалами опросника (*Приложение 18, 19*), но при баллах 0–6 по шкале лжи слабая, на уровне значимости $p < ,01000$, корреляционная связь прослеживается со всеми шкалами опросника шкалы лжи (в пределах от $r = -0,47$ до $r = -0,18$) (*Приложение 20*). Это подтверждает, что при более высоких баллах по шкале лжи в ответах испытуемых снижается достоверность по двум причинам: подверженность социальной одобряемости (первая часть шкалы лжи) и снижение точности в осознании осознания (вторая часть шкалы лжи). Конструктивную валидность второй части шкалы лжи невозможно установить в связи с отсутствием метода, отражающего данный подход к конструированию шкалы лжи в нашем опроснике.

Проведение корреляционного анализа опросника с подобными методами, диагностирующими рефлексия, но исследуемую с разных научных подходов показало, что независимо от подхода параметры, выделяемые в рефлексии в виде ее направленности, проявленности в самоотношении личности, очищенности рефлексии от интроспекции и квазисности, имеют между собой разной степени силы корреляционные связи на уровне значимости $p < ,01000$ (*Приложения 33, 34*). Так, шкала «системная рефлексия» в Дифференциальном тесте рефлексивности (ДТР) Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина связана с такими шкалами «Опросника фокус рефлексии»: «системная направленность рефлексии» ($r = 0,250$), «рефлексия рефлексии» (направленность рефлексии на себя) ($r = 0,260$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,308$), «направленность рефлексии на Другой» ($r = 0,265$), и имеет противоположную корреляционную связь со шкалой лжи ($r = -0,306$). Данные связи показывают, что наш опросник измеряет то, что является общим в понимании рефлексии среди исследователей, но в то же время имеет отличие от подобных методик исследова-

ния, занимая место как самодостаточной и самостоятельной методики диагностики рефлексии на основании предпринятого для ее исследования научного подхода. Корреляционные связи шкал «интроспекция» и «квазирефлексия» дали связь с одной шкалой из опросника «регрессивная» ($r = 0,232$ и $r = 0,207$). По результатам испытуемых мужского пола, проходивших диагностику по опроснику, корреляционные связи на уровне значимости $p < 0,05000$ выявлены по следующим шкалам: шкалы «системная» рефлексия (ДТР) со шкалой «фрагментарная» ($r = -0,447$), что соответствует теоретическим представлениям о противоположности системности и фрагментарности в рефлексии; со шкалой «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,456$), что характеризует общность представлений о системности в рефлексии; со шкалами «направленность рефлексии на целостность» ($r = 0,373$), «механизм рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,493$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,0430$), «направленность рефлексии в категории Другой» ($r = 0,0331$), что характеризует общую прогрессивную направленность нашего опросника в исследовании рефлексии и ее связи с концептуальным подходом авторов Дифференциального теста рефлексивности, выраженную в том, что именно системная рефлексия позволяет человеку саморазвиваться и совершенствовать условия жизни, что приводит к определенному образу жизни. Корреляционные связи по результатам женской группы получены следующие: «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = 0,384$ и $r = 0,508$). Шкалы «квазирефлексия» и «направленность рефлексии на целостность» имеют обратную связь ($r = -0,401$) и шкалы «интроспекция» и «творческая направленность рефлексии» также обратную связь ($r = -0,373$).

Корреляционные связи с другими методиками, исследующими рефлексии, показывают, что представление о рефлексии, заложенное в нашем опроснике соответствует открытости, самоуверенности, самопринятию, самопривязанности и конфликтности по методике С. Р. Пантелеева, диагностирующей самоотношение личности (*Приложение 34*). Все корреляционные связи имеют уровень значимости $p < 0,05000$. У шкалы «открытость» отрицательная связь со шкалами нашего опросника «направлен-

ность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0.435$) и «регрессивная направленность рефлексии» ($r = -0,373$), положительная связь со шкалами «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,333$), «направленность рефлексии на целостность» ($r = 0,333$). Именно открытость человека самому себе и другим основана на рефлексии, ее направленности на целостность и системность, что дает возможность личности быть защищенной, а не защищаемой, чувствовать себя уверенно. Шкала «самоуверенность» дала интересные корреляционные связи, вмести в себя противоположности: шкала «направленность рефлексии на Я» ($r = 0,400$) и «направленность рефлексии на Другой» ($r = 0,361$). В то же время положительные связи данной шкалы со шкалами «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,325$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,440$), «индуктивный способ рефлексии» ($r = 0,380$). Шкала «самопринятие» дала отрицательную корреляционную связь со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,471$) и положительные корреляционные связи со шкалами «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,390$), «направленность рефлексии на целостность» ($r = 0,460$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,378$), «направленность рефлексии на творчество» ($r = 0,369$). Шкала «конфликтность» имеет положительные корреляционные связи со шкалами «рефлексия рефлексии» ($r = 0,380$) и «направленность рефлексии на Я» ($r = 0,352$), что свидетельствует о взаимосвязи шкал в конструктивном разрешении конфликтов и снижении конфликтности за счет повышения рефлексивности, дающей взвешенность и возможность согласования интересов.

Шкала нашего опросника «регрессивная направленность рефлексии» дала отрицательную корреляционную связь ($r = -0,330$ на уровне значимости $p < ,05000$) со шкалой «рефлексия общения и взаимодействия» Методики определения индивидуальной меры рефлексивности А. В. Карпова и В. В. Пономаревой. Взаимопомогающее и взаиморазвивающее общение и взаимодействие противоположно регрессивности, «застреванию» в проблемах.

Таким образом, разработанный нами «Опросник фокус рефлексии» имеет конструктивную валидность, подтвержденную корреляционными связями с подобными методами, исследующими рефлексии с разных сторон и на разных методологических основаниях. Полученные связи не противоречат обобщенным представлениям о рефлексии, осевшим в научной мысли и подтверждают базовые теоретические посылы.

Ретестовая надежность. Развивающий характер «Опросника фокус рефлексии».

Эксперимент 1. В испытании приняли участие 42 человека, учащиеся Новосибирского педагогического университета в возрасте от 18 до 48 лет женского пола. Интервал между испытаниями составил в среднем 3–4 недели. Коэффициент корреляции на уровне значимости $p < ,05000$ между первым и вторым тестированием составил (*Приложение 31*): по шкале «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = 0,790$), по шкале «направленность рефлексии на нормативность» ($r = 0,709$), по шкале «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,828$), по шкале «направленность рефлексии на целостность» ($r = 0,634$), по шкале «механизм рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,733$), по шкале «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,788$), по шкале «регрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,778$), по шкале «направленность рефлексии на Я» ($r = 0,774$), по шкале «направленность рефлексии на Другой» ($r = 0,786$), по шкале «индуктивный способ рефлексии» ($r = 0,818$). Это является показателем высокой ретестовой надежности шкал. Значения «пороговых» коэффициентов надежности, принимаемых в психодиагностике за нормативные, должны быть не ниже 0,60 [4]. На основании этого и в связи с тем, что коэффициенты корреляции по шкалам «рефлексия рефлексии» ($r = 0,495$), «направленность на творчество» ($r = 0,536$), «дедуктивный способ рефлексии» ($r = 0,445$) и «ложь» ($r = 0,402$) ниже нормативных, что может быть обусловлено тем, что диагностика того, что является само по себе в большинстве случаев развивающим, не может не развиваться за счет своего же механизма саморазвития. И этим механизмом саморазвития рефлексии по данным нашего опросника на основании статистических

данных является «выход» рефлексии над собой (рефлексия рефлексии), творческая составляющая рефлексии и ее способность следовать от общего к частному.

Мы провели сравнение результатов по критерию Стьюдента (*Приложение 32*), а также исследовали развивающий характер данного опросника, его влияние на изменение идентичности личности.

Значимые различия по критерию Стьюдента выявлены по четырем шкалам: шкала «направленность на Я» ($t = -3,853$), осознание ориентированности на удовлетворение и защиту интересов своей личности в осознании и понимании жизненных ситуаций увеличилось, возможно, приобрело более адекватное понимание своего осознания с позиций Я у испытуемых; шкала «направленность на творчество» ($t = 2,206$) также более адекватно при повторном тестировании стала осознаваться испытуемыми и ранние представления о своей творческой направленности рефлексии испытуемые глубже осознали и привели, возможно, в более соответствующее реальности жизни состояние; шкалы «индуктивный способ» ($t = 2,213$) и «дедуктивный способ» ($t = -2,333$) приняли в осознании испытуемыми своего осознания более адекватный жизненным событиям вид, представления об индуктивности снизились, а о дедуктивности осознания повысились. Полученные результаты свидетельствуют о том, что опросник несет развивающую функцию для рефлексии, отвечая на вопросы о рефлексии, испытуемые не только понимают свою рефлексия, но и развивают ее. Наряду с тем что по ходу выполнения опросника работает фоновая рефлексия, «эффекты такой процессуальной фоновой рефлексии обнаружены не в конце действия и не в начале, а по ходу его протекания. Они случаются до трех-четырех раз в секунду [24, с. 26–41]. «Проведенные в последние годы исследования показали, что в предметном действии, равно как и в других актах, в которых «растворяется» Я, присутствует неосознаваемая фоновая рефлексия (Гордеева, Зинченко, 2001). В. А. Лефевр писал о быстрой и тоже неосознаваемой рефлексии в умственных действиях (Лефевр, 1990). А. М. Пятигорский ввел понятие «рефлексии без Я» (Пятигорский, 2002). Хотя Пятигорский понятие «рефлексия»

(прочтем его как «рефлекс – и – Я») лишил Я, назвав «рефлексом Z», это не рефлекс в павловском смысле слова. Можно предположить, что Я не растворяется в перечисленных выше актах (Я весь...), а становится их внутренней формой, оставаясь при этом носителем сознания, сохраняет его в качестве своего ядра» [40]. Фоновая рефлексия или рефлексия по ходу действия, в нашем случае – по ходу ответов на вопросы по рефлексии, ситуация рефлексии рефлексии запускает механизм саморазвития рефлексии, таким образом она выходит из темного пятна неосознанности в светлое пятно сознательного и в дальнейшем осознаваемого. Результаты осознанного изменения рефлексии были сняты повторным тестированием по опроснику. Включение и переход неосознаваемого, автоматического действия в действие осознаваемое, по данным нашего эксперимента, осуществляется от 2 до 4 сек. В этот момент разрыва между стимулом и реакцией Р. Мэй видел место локализации человеческой свободы [84]. Две-четыре секунды – это не отсрочка во времени, это локализация пространственно-временного континуума в психодуховном измерении экзистенциального выбора. Выбор может быть осознаваем – неосознаваем и как результат его – автоматическая или управляемая, сознательная и осознанная реакция, все последующее может быть обоснованием свершенного выбора, т. е. процесса выбора, завершившегося принятием решения.

Эксперимент 2. Испытуемым в количестве 54 человек в возрасте от 18 до 39 лет предложили ответить на следующие вопросы, проговаривая ответы вслух: «Что течет по венам? Что бежит, если порезать пальчик? Что перекачивает сердце? На какой цвет светофора надо переходить улицу?» (@shechnyator). Если испытуемый на последний вопрос отвечал «На красный», то экспериментатор фиксировал время, через которое происходит осознание ошибки испытуемым. 43 % испытуемых ответили правильно, предварительно они не были знакомы с данным тестом, несмотря на его широкую распространенность в сети Интернет. У оставшихся 57 % испытуемых (31 человек) среднее время переключения на осознание ошибки составило 3 сек. Следовательно, результаты фоновой рефлексии разворачиваются не в отсроченное время, а время актуальное, текущее, но

что выходит из такой рефлексии в осознанное состояние определяется самой рефлексией, ее потенциальным состоянием, а актуальное состояние определяется сформировавшимся фокусом рефлексии. Как показал эксперимент по ретестовой надежности опросника, ситуация осознания осознания является ситуацией, развивающей осознание, запускающей механизм саморазвития рефлексии. Рефлексия хоть и искажает реальность, но все же приводит к большей адекватности и подлинности внутри человека, в понимании и принятии им себя. В ходе эксперимента было выявлено, что в точке выбора есть две составляющие: эмоциональная реакция на обнаруженный рефлексией автоматизм реагирования и рациональная составляющая в виде поиска и предъявления объяснительной и прогностической аргументации.

Эксперимент 3. Следующим шагом было исследование влияния опросника на изменение самоидентичности личности. Выборку составили 35 человек в возрасте от 18 до 36 лет. Эксперимент состоял в следующем.

1-й шаг. Испытуемые выполняли методику Сакса Леви «Незаконченные предложения» и авторскую «Методику рефлексии отношений и убеждений» (МРОУ), в первой ее части – написание по три убеждения на 23 вида отношений (данная методика описана в первой главе) с обработкой результатов одинаковой для двух методик – присвоение от 2 до минус 2 баллов по критерию позитивности окончания предложения и каждого убеждения. Испытуемые самостоятельно обрабатывали свои результаты – по бальной шкале оценивали позитивность своих убеждений и отношений.

2-й шаг. Испытуемые выполняли «Опросник фокус рефлексии» без получения количественных данных и интерпретации результатов.

3-й шаг. Через 1–2 недели испытуемые в обратном порядке выполняли задания: сначала работали с «Опросником фокус рефлексии», а затем с методиками «Незаконченные предложения» и «Методикой рефлексии отношений и убеждений», самостоятельно обрабатывая результаты этих двух методик по критерию позитивности, как при первом тестировании.

4-й шаг. Количественные результаты «Опросника фокус рефлексии» обрабатывались экспериментатором и предъявлялись испытуемым для самостоятельной интерпретации, а также предлагалось провести самостоятельный анализ результатов по двум пробам двух методик «Незаконченных предложений» и МРОУ. В конце работы у испытуемых формировалось несколько обобщенное представление о своем осознании, осознании отношений и убеждений, своем представлении о позитивности.

5-й шаг. Испытуемым предлагалось ответить «да» или «нет» на 5 вопросов анкеты: 1. Выполняя задания методик, узнавали ли вы что-нибудь новое о себе? 2. Являлись ли задания методик развивающими вас? 3. Приходилось ли вам долго задумываться, чтобы понять задания методик? 4. Приходилось ли вам долго задумываться при ответе на задания? 5. Повлияла ли работа с методиками на развитие вашего представления о себе и окружающих?

Были получены следующие результаты: при ответе на первый вопрос 77 % испытуемых ответили положительно, на второй вопрос положительно ответили 63 % испытуемых, на третий вопрос положительный ответ дали 60 % испытуемых, на четвертый вопрос положительный ответ у 54 % испытуемых и у 71 % испытуемых – отрицательный ответ на пятый вопрос. В анкете первый, второй и пятый вопросы согласованы между собой и с разных ракурсов рассматривают одно и то же. Анкеты испытуемых, давших отрицательный ответ на пятый вопрос, были проанализированы на предмет рассогласования ответов при ответах на первый, второй и пятый вопросы. У 84 % испытуемых выявлены данные рассогласования, что свидетельствует противоречивом характере рефлексии, обусловленном эмоциональной окраской и, возможно, фрустрацией на обнаружение блокированной, бессознательной, неприятной и непринимаемой информации о личности, отношениях, убеждениях, осознании, позитивности. У 14 % всех испытуемых на все вопросы – положительные ответы и у 6 % испытуемых – на все вопросы отрицательные ответы. Полученные данные свидетельствуют, что психологические изменения в структурах отношения к отношениям, к осознанию осознания и пониманию основ лич-

ности – убеждениях в ходе выполнения методик и после завершения происходили. Например, испытуемые выполняли задание по «Методике рефлексии отношений и убеждений», выставляя самооценку позитивности убеждений. На примере (табл. 1) видно, что встречается несколько изменений:

1. Изменение самооценки позитивности при одинаковых убеждениях первой и второй серии тестирования.

2. Изменение самооценки позитивности и изменение убеждений с сохранением семантической общности между убеждениями (принцип подобия) в двух сериях тестирования.

3. Изменение самооценки позитивности и изменение убеждений на противоположные по семантике в двух сериях тестирования.

Подсчет осуществлялся по случаям. Случаем является один испытуемый по двум сериям тестирования с тремя убеждениями в каждом виде отношений в двух сериях тестирования. Сравнению подлежали три убеждения с баллами самооценки позитивности в первой серии тестирования и три убеждения с баллами позитивности второй серии тестирования. Если три убеждения первой серии тестирования идентичны убеждениям второй серии тестирования, а самооценка позитивности разная, то это изменение относилось к изменениям первого типа и считалось как один случай. Аналогичным путем выделялись случаи по второму и третьему типу изменений. Особенностью подсчета по третьему типу изменений являлось то, что если выделялась хоть одна пара противоположных убеждений, а две другие пары относились ко второму типу изменений, то этот случай в целом относился к третьему типу изменений. Такой подход объясняется тем, что три убеждения, выделяемые испытуемым, являются в его личностной структуре системой, связаны между собой и изменение в каком-либо элементе системы приводит к изменению всей системы, она уже другая, поэтому мы рассматривали изменение в одной паре убеждений как изменение всей системы с сохранением подобия или появление противоположности, а также изменение элемента системы – самооценки позитивности. Изменением самооценки позитивности считалось изменение баллов

в одинаковых убеждениях по двум сериям тестирования и экспертная оценка изменения позитивности при втором и третьем типе изменений убеждений. Качественное изменение самооценки позитивности рассматривалось при опоре на следующие критерии, которые признаны в культурно-историческом слое жизни нашего общества в виде «русской идеи», транслируемой в массовой коммуникации и сформулированной в выпускной квалификационной работе студента психологического факультета СПбГУ кафедры политической психологии Н. А. Стунжа «Российская мечта как средство формирования национального самосознания» (2005). На основе анализа истории «русской идеи», ее кросскультурных особенностей, психологического содержания и детерминант автором было выделено, что «русская идея» является содержательной основой, смыслообразующей и побудительной силой культурной идентичности и национального самосознания. Это то мерило, от которого каждый человек берет отсчет и выстраивает свою самоидентичность – «образ себя» на культурных основаниях общества, в котором живет. Русская идея изначально признает приоритет единства мира во всех сферах жизнедеятельности и духовного бытия человека. В русской идее выражено представление о человеке как саморазвивающейся на ценностях бытия: свободе, справедливости, солидарности, толерантности, красоте, любви и др., личности, самореализующейся в профессионально-производственной, общественной и культурно-духовной жизни общества. По данным исследования Н. А. Стунжа, 32% от выборки испытуемых считают, что в России есть возможности для самореализации каждого, кто не попирает и не нарушает общечеловеческие ценности, не действует против человека и человечества, 20% испытуемых к этому добавляют миролюбие и единство, 16% указывают на милосердие, терпимость и терпеливость. Следовательно, позитивность личности и осознание личностью позитивности себя и окружающей действительности, осевшие в системе ценностей, убеждений и отношений личности являются основой для самореализации саморазвивающейся личности и поддерживаются общечеловеческими нормами, ставшими «русской идеей», т. е. существующими в иерархии слоев всеобъемлющей онтологии в самом

высшем слое, где живут идеи, управляющие другими слоями, к которым принадлежит рефлексия. Соответственно, критериями изменений служили: опора самооценки позитивности на общекультурные ценности, на саморазвитие и самореализацию личности и их противоположность.

Если баллы самооценки позитивности убеждения изменялись и приближались к большему соответствию к экспертным критериям, то это расценивалось как положительное изменение самооценки позитивности убеждений, а если в обратную сторону, то отрицательное.

Количественный подсчет показал, что по всем 23 видам отношений изменения первого типа произошли во всех случаях одинаковых убеждений двух серий, самооценка позитивности приблизилась к адекватной. Случаев «зеркального отражения» убеждений и одинаковости самооценки позитивности в двух сериях тестирования не выявлены. Изменения второго типа у 36%, изменения третьего типа 41%. У испытуемых (4 человека – 6%), ответивших на все вопросы анкеты отрицательно, наблюдаются изменения в убеждениях и оценке позитивности, она приближена к адекватной, но в актуальный момент времени это новое знание, возможно, было не принимаемо и вызывало фрустрацию.

Анализ степени различия данных испытуемых по двум методикам в двух сериях тестирования дал следующие результаты (выборка 39 человек) (табл. 2).

Таблица 1

Пример убеждений отношения к жизни и самооценки позитивности убеждений.

1	1	Балл	2	Балл	3	Балл	Итого- вый балл	2	1	Балл	2	Балл	3	Балл	Итого- вый балл
черно- белая	0		отстой	-2	испытание	0	-2	серия	черно- белое	-1	отстой	-2	испытание	-1	-4
борьба	1		радость	2	успех	2	5		прекрас- на	2	радость	2	непредска- зуема	2	6
борьба	1		нужно любить жизнь	2	в жизни все закономер- но	2	5		борьба	1	нужно любить жизнь	1	удивительная и непредсказу- емая	2	4
жить ради себя	2		ради своих близ- ких	2	ради буду- щего	2	6		мир	2	ради своих близ- ких	2	дети	2	6

Т-критерий выборки первой и второй серии тестирования по МРОУ

Переменная	Т-критерий для зависимых выборок. Отмечены разности, значимые на уровне $p < ,05000$							
	Среднее	Стд. откл	Разн.	Стд. откл. разн.	t	p	Доверит.- 95%	Доверит. 95%
Незаконченные предложения 1 серия	40,103	24,341						
Незаконченные предложения 2 серия	43,435	25,145	-3,333	14,341	-1,452	0,155	-7,982	1,315
МРОУ 1 серия	47,564	24,691						
МРОУ 2 серия	53,231	30,007	-5,667	17,468	-2,026	0,050	-11,329	-0,004

Как следует из приведенных в таблице данных, значимые изменения выявлены по методике рефлексии отношений и убеждений, что подтверждает вывод о том, что изменения в содержании убеждений и самооценке их позитивности произошли в результате выполнения методики «Опросник фокус рефлексии», подтвердив тем самым развивающий характер опросника. Среднее значение самооценки позитивности увеличилось во второй серии тестирования, разница между данными двух серий тестирования достоверна на уровне значимости $p < ,05000$, t -критерий = $-2,026$. Стандартное отклонение, т. е. разброс данных тоже увеличился во второй серии тестирования. Экспертной оценкой не отмечено деструктивных изменений в убеждениях и их самооценке, следовательно, логичным является предположение, что изменения во второй серии тестирования приблизились к более адекватному, реальному представлению испытуемых о себе. Разброс данных обусловлен в одних случаях психологическим преодолением чувства вины, которое было присуще убеждениям в первой серии тестирования, что повысило как количественную, так и качественную позитивность в убеждениях при второй серии тестирования, в других случаях – произошедшим изменением в самооценке от завышенного, неадекватного представления о позитивности убеждений к более адекватному и в некоторых случаях – снижению с 2 баллов до 1 балла в самооценке позитивности убеждений.

Качественный анализ семантики убеждений и их изменений, применение методов контент-анализа и семантического дифференциала мы планируем провести и описать в другой работе.

Убеждение является устойчивой составляющей личности, и действие убеждений в отношениях можно наблюдать по данным методики «Незаконченных предложений». Значимых различий в самооценке представлений о позитивности отношений, диагностируемых с помощью данной методики, не выявлено. Вопреки количественным результатам качественные результаты показывают иную картину. По тем же трем типам изменений мы провели анализ завершения испытуемым предложений, данных в стимульном материале методики. По первому типу изменений как «зеркаль-

ных отражений» повторение слово в слово, например: «Лучше всего мне работается с самим собой» (1 серия) и «Лучше всего мне работается с самим собой» (2 серия), самооценка позитивности 0 баллов в обоих случаях. Экспериментатором как случай изменения не засчитывается. На данной выборке изменений по первому типу не выявлено. Ко второму типу изменений были отнесены изменения, относящиеся к одному семантическому ряду, например, «Я всегда хотел быть в центре внимания» (1 серия) и «Я всегда хотел руководить людьми» (2 серия), отношения между окончаниями предложений связаны между собой как мотив с целью «руководить, чтобы быть в центре внимания». В первой серии испытуемый оценивает свой ответ по степени позитивности в 1 балл, а во второй серии 0 баллов, т. е. нейтральный. К третьему типу изменений отнесены разные по семантическому ряду завершения предложений, например, «Сделал бы все, чтобы забыть плохие поступки» (1 серия) и «Сделал бы все, чтобы забыть неудачи» (2 серия). Каждому завершению предложения испытуемым поставлен 1 балл по степени позитивности, экспериментатор не засчитывает это как случай качественного изменения. Другой пример: «Когда я буду старым, то буду сожалеть об упущенном», самооценка позитивности 1 балл (1 серия) и «Когда я буду старым, я буду путешествовать», самооценка позитивности 0 баллов, т. е. оценивается испытуемым нейтрально (2 серия). Экспериментатор засчитывает как случай качественного изменения. Третий вариант: «Супружеская жизнь мне кажется стандартизированной», самооценка позитивности 1 балл (1 серия), и «Супружеская жизнь мне кажется интересной», самооценка позитивности 0 баллов (2 серия), – засчитывается экспериментатором как случай изменения.

Еще один пример разных семантических рядов, не являющихся противоположными: «Когда-то все изменится» (1 серия) и «Когда-то я стану руководителем» (2 серия), самооценка позитивности в обоих случаях 0 баллов. Экспериментатором такие изменения не засчитывались как случай изменения на основании того, что завершение предложения позитивно и изменения в самооценке нет.

Количественные данные не отражают в полной мере картины изменений, а качественный анализ показал, что изменения по второму типу составляют 28% случаев и по третьему типу изменений – 34% случаев.

В результате были получены такие данные, которые показывают, что убеждения, точнее, представления о своих убеждениях и их позитивности изменчивы под влиянием опросника «Фокус рефлексии» по сравнению с представлениями об отношениях. Отношения являются более устойчивыми и представления о них, как и они сами в реальности, меняются медленнее, но эти изменения следуют за изменениями убеждений, что соответствует положениям обобщенной теории личности, сложившейся в психологии и психологическом консультировании.

Проведенный корреляционный анализ подтверждает данный вывод: корреляционная связь на уровне значимости $p < ,05$ в первой серии тестирования между данными двух методик «Незаконченные предложения» и «методика рефлексии отношений и убеждений» $r = 0,494$ и во второй серии тестирования $r = 0,687$. Сила корреляционной связи между завершением предложений и убеждениями усилилась, пришла в более адекватную форму, восстановилась в осознании испытуемых связь между отношениями, убеждениями, их осознанием и представлением об их позитивности.

Для более развернутого анализа количественного анализа изменений, происходящих в самооценке позитивности убеждений и отношений, а также незаконченных предложений, мы провели исследование корреляционных связей результатов по двум методикам с результатами тестов:

1. Опросник «Фокус рефлексии» Т. Э. Сизикова.
2. Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А. В. Карпова и В. В. Пономарева.
3. Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина.
4. Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева (1993).

5. Методика «Диагностика уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной).
6. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттела 16PF – 105 вопросов (версия С).
7. Методика «Конструктивность мотивации» О. П. Елисеева.
8. Шкала общей самоэффективности (Generalized self-efficacy scale, GSES) Р. Шварцер, М. Ерусалем (адаптация В. Г. Ромека).
9. Тест Смыслжизненных Ориентаций (СЖО) Джеймс Крамбо и Леонард Махолик (адаптация Д. А. Леонтьева).
10. Индивидуальные стили мышления (А. Алексеева, Л. Громовой).
11. Тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозов (1997).
12. Методика Торонтская шкала алекситимии (TAS) (адаптация институтом им. В. М. Бехтерева).
13. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.
14. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросанова.
15. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Марлоу – Крауна (адаптация Ю. Л. Ханина) (1974).

Были получены следующие на уровне значимости $p < ,05$ слабые корреляционные связи в первой серии тестирования по методике «Незаконченные предложения» и «методике рефлексии убеждений и отношений» (табл. 3).

Корреляционные связи результатов двух серий тестирования по методикам «Незаконченные предложения» и «Методика рефлексии убеждений и отношений» с результатами тестов: «Опросник фокус рефлексии» (Т. Э. Сизикова), Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А. В. Карпова и В. В. Пономарева, Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина, Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева (1993), Методика «Диагностика уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной), Многофакторный личностный опросник Р. Кеттела 16PF – 105 вопросов (версия С), Методика «Конструктивность мотивации» О. П. Елисеева, Шкала общей самооффективности (Generalized self-efficacy scale, GSES) Р. Шварцер, М. Ерусалем (адаптация В. Г. Ромека), Тест Смыслоразностных Ориентаций (СЖО) Джеймс Крамбо и Леонард Махалик (адаптация Д. А. Леонтьева), Индивидуальные стили мышления (А. Алексеева, Л. Громовой), Тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозов (1997), Методика Торонтская шкала алекситимии (TAS) (адаптация институтом им. В. М. Бехтерева), Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросанова, Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Марлоу – Крауна (адаптация Ю. Л. Ханина) (1974).

Шкалы	Серия 1		Серия 2	
	Методика «Незаконченные предложения»	Методика рефлексии убеждений и отношений	Методика «Незаконченные предложения»	Методика рефлексии убеждений и отношений
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Е подчиненность – доминантность (16PF)		0,328		0,463
О спокойствие – тревожность (16PF)	-0,570	-0,521	-0,612	-0,506
М практичность – мечтательность (16PF)	-0,261			
МД адекватная самооценка – неадекватная самооценка (16PF)	0,431	0,477	0,474	
Аналитический стиль мышления (ИСМ)				0,489

1	2	3	4	5
Реалистический стиль мышления (ИСМ)	-0,240			
Интернальность		0,436		
Самоэффективность (GSES)	0,240			
Самоценность	0,329			
Конфликтность				0,375
Системная рефлексия (ДТР)	-0,0360			
Интроспекция (ДТР)	-0,257			
Квазирефлексия (ДТР)	-0,0227			
Рефлексия – мотив – воля				0,327

По приведенной таблице видно, что имеющиеся корреляционные связи в первой серии тестирования между шкалами изменились во второй серии тестирования. Тестирование по указанной батарее методик проводилось только в первую серию тестирования. Изменения в наличии корреляционных связей свидетельствуют о произошедших изменениях в ходе эксперимента в промежуток между двумя сериями тестирования по «Опроснику фокус рефлексии» и в ходе повторного выполнения заданий опросника. Корреляционные связи между самооценкой позитивности в двух сериях тестирования по методикам «Незаконченные предложения» и «Методика рефлексии убеждений и отношений» сильные на уровне значимости $p < ,05$: самооценка позитивности «незаконченных предложений» первой серии и самооценка позитивности «незаконченных предложений» второй серии $r = 0,832$; самооценка позитивности по «методике рефлексии убеждений и отношений» первой серии и самооценкой позитивности по «методике рефлексии убеждений и отношений» второй серии $r = 0,813$. Следовательно, произошло изменение в самооценке позитивности, как и в осознании отношений и убеждений, приведшее к изменениям в них, и с прежними результатами по шкалам батарее тестов уже нет корреляци-

онных связей. Изменения отразились в шкалах «подчиняемость – доминантность», «адекватная самооценка – неадекватная самооценка», «практичность – мечтательность», «аналитический стиль мышления», «реалистический стиль мышления», «интернальность», «самоэффективность», «самоценность», «конфликтность», «системная рефлексия» (ДТР), «интроспекция», «квазирефлексия», «рефлексия – мотив – воля». Выполнение заданий «Опросника фокус рефлексии» привело к более адекватному представлению испытуемых о своих отношениях с собой и окружающим миром, что отразилось в самооценке позитивности убеждений и отношений в аспекте подчиняемости и доминирования, самооценке «Я», конфликтности, саморегуляции, аналитической обработке поступающей информации. Обратные корреляционные связи со шкалами «практичность», «системность», «интроспекция», «квазирефлексия», «реалистический стиль мышления» и их изменение во второй серии тестирования свидетельствуют о том, что эти качества личности, рефлексии, самооценки подлежали пересмотру испытуемыми с точки зрения их позитивности в системе убеждений и отношений личности и на этапе второй серии тестирования за счет усиления интернальности, аналитичности, понимания конфликтности в убеждениях и отношениях, роли саморегуляции «рефлексия – мотив – воля» данные связи уже не обнаружены.

Качественные изменения в системе убеждений и отношений личности подтверждают эти данные и выводы, сделанные на их основе.

Апробация опросника «Фокус рефлексии» осуществлялась в исследовании совладающего поведения, проведенного Р. А. Биденко, и представлена в его диссертационном исследовании на соискание ученой степени кандидата психологических наук (объем выборки 54 мужчины) и в исследованиях Т. Э. Сизиковой, О. А. Дураченко и Н. А. Стунжа личностных, волевых, когнитивных особенностей рефлексии, объем выборки 70 человек женского пола. Мы приводим в данной работе данные, подтверждающие конструктивную валидность опросника.

Исследование 1 (Приложение 35). Шкалы методики диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуа-

циях (ССП) под редакцией Л. И. Вассерман «конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «планирование в решении проблемы», «положительная переоценка» дали слабые на уровне значимости $p < ,05$ корреляционные связи с большинством шкал опросника «Фокус рефлексии» (Приложение 29). Связь шкал «конфронтация» и «направленность рефлексии на норму» ($r = -0,313$), «конфронтация» и «направленность рефлексии на Я» ($r = -0,279$) объяснима тем, что осознание ситуации через нормы деятельности, нормы мышления, нормы общественного бытия, удовлетворение личностью своих интересов может вызывать конфронтацию в отношениях. Шкала «дистанцирование» и «шкала лжи» ($r = 0,320$) связаны прямой связью, показывающей, что отсутствие искренности в отношениях ведет к дистанцированию в них. Шкала «самоконтроль» и шкала «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,443$) имеют обратную связь, фрагментарность не дает в полной мере осуществления самоконтроля личностью, так как не позволяет учитывать большинство условий, способствуя развитию первичной эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию. К этому же ведет «регрессивная рефлексия» ($r = -0,275$), а «системная направленность рефлексии» ($r = 0,455$), «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,329$), «направленность рефлексии на Другой» ($r = 0,297$), наоборот, усиливают саморегуляцию личности на основе самоконтроля. Подобная ситуация сложилась со связями по шкале «планирование в решении проблемы» – обратная корреляционная связь со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,510$), шкалой «регрессивная направленность рефлексии» ($r = -0,297$), шкалой «направленность рефлексии на Я» ($r = -0,298$), прямые связи со шкалой «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,272$) и шкалой «творческая направленность рефлексии» ($r = 0,282$). Для планирования решения проблемы в стрессовой ситуации необходимо усилие воли, определенная мотивация на это и осознание того, что проблему необходимо решать и решать творчески. Регрессивность, акцентирование на личных интересах, фрагментарность взгляда затрудняют и не способствуют адекватному планированию разрешения проблемы. Соответственно, необходима и «положительная переоценка», которая не может

осуществляться без «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,331$) и «направленности на Другого» ($r = 0,365$) в противовес «направленности на Я» ($r = -0,273$).

Корреляционные связи шкал «Опросника фокус рефлексии» со шкалами методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Опросник (SACS) С. Хобфолла (Русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) уровне значимости $p < ,05$ средней и слабой силы. Шкала «асертивные действия» и шкалы «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,343$), «направленность рефлексии на целостность» ($r = 0,419$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,287$), «направленность рефлексии на Другой» ($r = 0,295$) связаны прямыми корреляционными связями, шкалы «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,460$), «регрессивная направленность рефлексии» ($r = -0,350$) связаны обратными связями. Полученные корреляционные связи полностью подтверждают теоретические положения об асертивном поведении. Связь шкалы «вступление в социальный контакт» и шкалы «индуктивный способ рефлексии» ($r = 0,289$) объяснима тем, что в стрессовой ситуации восприятие и осознание ситуации «точечное», вступление в социальный контакт осуществляется на основе конкретных причин или последствий стресса, поэтому рефлексия следует от частного, необходимого ко всеобщему, расширяющемуся пониманию стрессовой ситуации. Связи шкалы «осторожные действия» со шкалами «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,300$) и «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,291$) раскрывают, что правильное действие в стрессовой ситуации осуществляется не на выделении значимого фрагмента, запускающего сильную эмоциональную реакцию, а на основе системного осмысления ситуации, углубления в ее казуальные связи с более широким контекстом. «Не нарубить дров» в стрессе можно, если развита направленность рефлексии на системное понимание жизненных ситуаций. Стратегия избегания (шкала «избегание») основывается на фрагментарности рефлексии (шкала «направленность рефлексии на фрагментарность»), поэтому шкала имеет прямую слабую корреляционную связь ($r = 0,324$). Шкала «непрямые действия» и шкала «рефлексия рефлексии» ($r = -0,354$) своей связью под-

тверждают, что не прямые действия можно совершить только при глубокой продуманности. Непрямые действия – это воздействия для получения результата не прямым путем, а с использованием косвенных значимых стимулов, манипулятивные действия, осуществление которых требует наличия разных осознаний – Я, Другого, системного представления о ситуации (причин и последствий) и осознания как выстраивается это осознание, чтобы выделить возможные ошибки. Так продумываются политические, военные, разведовательные и многие управленческие действия. Шкала «асоциальные действия» связана прямыми корреляционными связями со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = 0,418$), что подтверждает концентрированность на значимом фрагменте ситуации, вызывающем сильную эмоциональную реакцию, приводящую к асоциальности и обратными корреляционными связями со шкалами «направленность рефлексии на системность» ($r = -0,327$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = -0,280$) и «индуктивный способ рефлексии» ($r = -0,316$), которые показывают, что фрагментарность рефлексии и индуктивный способ рефлексии, ведущий от осмысления частных случаев к более системному представлению об их связанности+ противоположны в асоциальном поведении, значимый фрагмент (стимул) не выводится в зону более широкого осмысления при осуществлении асоциальных действий. Конструктивное преодоление стрессовых ситуаций (индекс конструктивности) обусловлено «системной» ($r = 0,423$), «целостной» ($r = 0,313$), «прогрессивной» ($r = 0,302$) направленностями рефлексии, основано на работе механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,403$) и затруднено фрагментарностью рефлексии («направленность рефлексии на фрагментарность» $r = -0,462$).

Шкалы методики «Проактивное совладающее поведение» (РСІ) Л. Аспинвалл, Е. Грингласс, Р. Шварцер, С. Тауберт (адаптация Е. Старченкова) «проактивное преодоление» ($r = -0,302$), «рефлексивное преодоление» ($r = -0,308$), «стратегическое планирование» ($r = -0,462$), «превентивное преодоление» ($r = -0,438$) имеют обратные корреляционные связи со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность», подтвер-

ждая, что данные виды преодоления стресса не основаны на осмыслении отдельных элементов ситуации и концентрированности на значимых из них, а также «проактивное преодоление» ($r = -0,324$), «стратегическое планирование» ($r = -0,296$), «превентивное преодоление» ($r = -0,286$) не основаны на «регрессивной направленности рефлексии». В основе совладающего поведения лежат такие связи между осознанием и действием: «стратегическое планирование» ($r = 0,287$) и «превентивное поведение» ($r = 0,304$) связаны с «направленностью рефлексии на системность»; «проактивное преодоление» ($r = 0,339$), «рефлексивное преодоление» ($r = 0,390$), «стратегическое планирование» ($r = 0,426$), «превентивное преодоление» ($r = 0,487$) – с «направленностью рефлексии на целостность»; «рефлексивное преодоление» ($r = 0,271$), «стратегическое планирование» ($r = 0,327$), «превентивное преодоление» ($r = 0,394$) связаны с работой механизма «рефлексия – мотив – воля»; «направленность на Другого» лежит в основе «проактивного преодоления» ($r = 0,273$), «стратегического планирования» ($r = 0,276$), «превентивного преодоления» ($r = 0,314$); «направленность рефлексии на творчество», поиск нового решения связана с «рефлексивным преодолением» ($r = 0,344$) и «превентивным преодолением» ($r = 0,424$). Все указанные связи имеют уровень значимости $p < ,05$, соответствуют и глубже раскрывают теоретические положения о роли рефлексии в совладающем поведении.

Корреляционные связи методики «Диагностика уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной) с опросником «Фокус рефлексии» на уровне значимости $p < ,05$ раскрывают, что «интернальности» – субъективному контролю личности, в котором участвует рефлексия, не характерна «фрагментарность» рефлексии ($r = -0,353$), но присущи такие характеристики рефлексии, как «системность» ($r = 0,412$), «целостность» ($r = 0,411$), работа механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,554$), «прогрессивность» ($r = 0,345$), «направленность на Другого» ($r = 0,378$) и «творчество» ($r = 0,356$).

Вследствие того что рефлексия является основой формирования мотивации, виды мотивации по методике «Конструктивность мотивации»

О. П. Елисеева, такие как «медведь», «тигр» и «лев», дали следующие корреляционные связи с рефлексией на уровне значимости $p < ,05$: мотивационная стратегия «медведь» формируется на основе «целостной» ($r = 0,358$), «прогрессивной» ($r = 0,319$), «направленной на Другого» ($r = 0,375$) рефлексии при активности работы механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,294$); стратегия «тигр» связана в рефлексии с «направленностью рефлексии на Другого» ($r = 0,295$), работой механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,338$) и противоположна «фрагментарности» ($r = -0,279$) в рефлексии; стратегия «лев», включающая в себя преодоление каких-либо норм, связана обратной корреляционной связью с «направленностью рефлексии на нормативность» ($r = -0,275$).

Результаты по методике «Уровень сопереживания» (EQ) (адаптация В. Косоногова) и по опроснику «Фокус рефлексии» показали, что сопереживание связано в рефлексии (на уровне значимости $p < ,05$) с ее «целостностью» ($r = 0,315$) и способностью развиваться от частного к общему – «индуктивный способ рефлексии» ($r = 0,314$).

Корреляционный анализ полученных экспериментальных данных полностью подтвердил конструктивную валидность опросника «Фокус рефлексии».

Факторным анализом было выделено два фактора, в которые вошли шкалы с общей нагрузкой $> ,700$, полученными с помощью варимакс вращения. Первый фактор «фрагментарно-регрессивная рефлексивная ориентация в жизненном пространстве» отражает причинно-следственные связи между такими шкалами, как СПП «избегание» (0,756), SACS «избегание» (0,874), «импульсивные действия» (0,839), «непрямые действия» (0,760), «асоциальные действия» (0,826), «общий показатель преодоления стрессовых ситуаций» (0,748), «поиск эмоциональной поддержки» (0,705), «направленность рефлексии на фрагментарность» (0,850), «направленность рефлексии на нормативность» (0,754), «рефлексия рефлексии» (0,762), «регрессивная направленность рефлексии» (0,769), «направленность рефлексии на Я» (0,744), «направленность рефлексии на Другого» (0,714), «направленность рефлексии на творчество» (0,731), «индуктивный

способ рефлексии» (0,735), «дедуктивный способ рефлексии» (0,750), «ложь» (0,760). Шкалы данного фактора подтверждают, что в преодолении стресса деструктивным путем, рефлексия не имеет однонаправленного нравственного знака, асоциальные действия могут требовать творческого осмысления и нестандартного решения, что не исключает стрессовости, а избегание и не прямые действия наряду с соответствием социальным ожиданиям требуют представления о другом и собственных интересах, стремления их удовлетворения, умения мыслить исходя из частных и выходить на обобщения. Деструктивные способы совладающего поведения имеют развернутую, разнонаправленную картину рефлексии, что является определенной сложностью при психологической работе с данными видами реагирования. Второй фактор «системно-прогрессивной ориентации в жизненном пространстве» включает следующие шкалы: «планирование в решение проблемы» (0,804), «положительная переоценка» (0,741), «ассертивные действия» (0,780), «вступление в социальный контакт» (0,717), «проактивное преодоление» (0,798), «рефлексивное преодоление» (0,831), «стратегическое планирование» (0,738), «превентивное преодоление» (0,863), «интернальность» (0,720), «направленность рефлексии на системность» (0,752), «направленность рефлексии на целостность» (0,710), механизм «рефлексия – мотив – воля» (0,733), «прогрессивная направленность рефлексии» (0,709). Данный фактор имеет четкую конструктивную направленность действий в стрессовой ситуации с помощью системной, целостной, прогрессивной рефлексии.

Исследование 2 (Приложение 3б). В исследовании связи рефлексии с личностными, эмоциональными и когнитивными характеристиками личности были получены корреляционные связи на уровне значимости $p < ,05$ со шкалами методик Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF – 105 вопросов (версия С), Методика «Конструктивность мотивации» О. П. Елисеева, Шкала общей самоэффективности (Generalized self-efficacy scale, GSES) Р. Шварцер, М. Ерусалем (адаптация В. Г. Ромека), Тест Смыслжизненных Ориентаций (СЖО) Джеймс Крамбо и Леонард Махолик (адаптация Д. А. Леонтьева), Индивидуальные стили мышления

(А. Алексеева, Л. Громовой), Тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозов (1997).

Шкалы С, Е, Н, L, О, Q1, Q2, Q4 дали корреляционные связи со многими шкалами «Опросника фокус рефлексии». Так, фактор «эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность», характеризующий динамическое обобщение и зрелость эмоций в противоположность нерегулируемой эмоциональности, связан с «системной» ($r = 0,287$), «целостной» ($r = 0,259$), «прогрессивной» ($r = 0,344$) направленностью рефлексии, а также работой механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,323$), шкалой «рефлексия рефлексии» ($r = 0,357$), «направленностью на Я» ($r = 0,227$), «направленностью на Другого» ($r = 0,321$), «индуктивным» ($r = 0,206$) и «дедуктивным» ($r = 0,271$) способами рефлексии. Данные связи раскрыли, что для того что быть эмоционально стабильным, нужна рефлексия системная, целостная, прогрессивно направленная, способная следовать от частных к общему и, наоборот, учитывать в полной мере интересы личности и Другого, противоположная «фрагментарности» ($r = -0,263$) и с активной работой механизма саморегуляции «рефлексия – мотив – воля». Фактор «подчиненность – доминантность» имеет прямые корреляционные связи с «нормативной» ($r = 0,228$), «системной» ($r = 0,215$), «прогрессивной» ($r = 0,240$) направленностью рефлексии, механизмом «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,275$), шкалой «рефлексия рефлексии» ($r = 0,327$), «направленностью на Я» ($r = 0,222$), «направленностью на Другого» ($r = 0,237$), «индуктивным» ($r = 0,238$) и «дедуктивным» ($r = 0,216$) способами рефлексии и обратные корреляционные связи со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,263$). Указанные связи подтверждают, что для выбора стратегии построения отношений важно осознавать себя и другого, осмыслять системно, опираться на нормы, осознавать свое осознание и управлять своей эмоционально-волевой активностью, уметь видеть частности и делать обобщения. Фактор «робость – смелость», указывающий на степень активности в социальных контактах, связями со шкалами рефлексии подтвердил, что для активности нужна рефлексия «нормативная» ($r = 0,207$), «системная» ($r = 0,287$), «целостная»

($r = 0,301$), «прогрессивная» ($r = 0,367$), участвующая в работе механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,373$), осознающая себя «рефлексия рефлексии» ($r = 0,295$), «направленная на Я» ($r = 0,252$), «направленная на Другого» ($r = 0,404$), осуществляющаяся «индуктивным» ($r = 0,207$) и «дедуктивным» ($r = 0,276$) способами и не «фрагментарная» ($r = -0,278$). Фактор внутренней напряженности «доверчивость – подозрительность» дал обратные корреляционные связи со шкалами рефлексии «системная» ($r = -0,225$), «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,202$), «прогрессивная» ($r = -0,216$), «направленность на Другого» ($r = -0,230$), что подтверждает теоретические положения о том, что слабое развитие системности в рефлексии, сниженная работа механизма осознанной саморегуляции, отсутствие разумного оптимизма и учета интересов окружающих людей порождает состояние внутренней напряженности. Фактор «спокойствие – тревожность», свидетельствующий о наличии личностной и ситуативной тревожности, дал обратные корреляционные связи со шкалами рефлексии: механизм «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,260$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = -0,199$) и «дедуктивный способ рефлексии» ($r = -0,247$), что раскрывает связь тревожности от развитости рефлексии. Рефлексия, слабо участвующая в механизме саморегуляции, не имеющая прогрессивной направленности и не делающая обобщений, приводит к появлению и укреплению тревожности. Фактор «консерватизм – радикализм» связан прямой связью со шкалой «регрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,207$), что подтверждает невозможность внесения перемен в жизнь, если есть регрессивная направленность рефлексии, рефлексия не созидаящая, а «застревающая». Связи фактора «расслабленность – напряженность» и механизм «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,246$) показывают, что адекватная работа механизма осознанной саморегуляции снижает энергию внутренней напряженности человека, но в то же время он не будет расслаблен так, чтобы перейти в психосоматику, когда надо действовать или не действовать. Фактор «конформизм – нонконформизм» имеет прямые корреляционные связи со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = 0,252$) и обратные связи со шкалами «нор-

мативная» ($r = -0,264$), «системная» ($r = -0,249$), «целостная» ($r = -0,250$), «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,234$), «рефлексия рефлексии» ($r = -0,206$), «прогрессивная» ($r = -0,248$), «направленность на Я» ($r = -0,223$), «направленность на Другого» ($r = -0,257$), «дедуктивный способ рефлексии» ($r = -0,201$). Эти связи не противоречат теоретическим положениям и указывают на, что для нонконформного поведения необходима нормативная, системная, целостная рефлексия, осознающая себя, развивающая себя, активизирующая механизм осознанной саморегуляции, учитывающая интересы личности и других членов общества, способная выходить на разные уровни обобщения и выделения закономерностей и казуальных связей.

Методика «Индивидуальные стили мышления» (А. Алексеева, Л. Громовой). Шкалы опросника «Фокус рефлексии» имеют корреляционные связи с индивидуальными стилями мышления «прагматик» и «аналитик». «Прагматический стиль мышления» связан с рефлексией «нормативной» ($r = 0,208$), «системной» ($r = 0,223$), «целостной» ($r = 0,230$), осознающей себя «рефлексия рефлексии» ($r = 0,199$), «направленной на Я» ($r = 0,242$) и осуществляющейся «индуктивным» способом ($r = 0,222$). При этом «аналитический стиль мышления» имеет обратные связи с «направленностью рефлексии на целостность» ($r = -0,204$) и с «направленностью рефлексии на творчество» ($r = -0,217$), что вполне объясняет особенности данного стиля.

Шкалы теста «Смыслжизненных ориентаций» «цели», «процесс», «результат», «локус Жизнь» имеют большое количество корреляционных связей с «Опросником фокус рефлексии». Шкала «Цели» связана с «системной» ($r = 0,230$), «целостной» ($r = 0,212$), «прогрессивной» ($r = 0,254$) направленностями рефлексии, участвующими в работе механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,284$), осознающей себя «рефлексия рефлексии» ($r = 0,204$), «направленной на Другого» ($r = 0,298$) и на «творчество» ($r = 0,215$), противоположной направленности рефлексии на «фрагментарность» ($r = -0,221$). Шкала «Процесс» связана с «системной» ($r = 0,303$), «целостной» ($r = 0,292$), «прогрессивной» ($r = 0,357$) направленностями ре-

флексии, ее работой в механизме «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,376$), направленной на себя «рефлексия рефлексии» ($r = 0,288$), «направленной на Я» ($r = 0,268$), «направленной на Другого» ($r = 0,369$), направленной на «творчество» ($r = 0,336$), осуществляющейся «индуктивным» ($r = 0,207$) и «дедуктивным» ($r = 0,221$) способами и не «фрагментарной» ($r = -0,261$). Шкала «Результат» связана напрямую с работой механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,331$), механизмом осознанной саморегуляции «рефлексия рефлексии» ($r = 0,224$), а также с «прогрессивной направленностью рефлексии» ($r = 0,273$) и «направленностью на Другого» ($r = 0,317$). Шкала «Локус Жизнь» связана с рефлексивно-мотивационно-волевой активностью ($r = 0,210$), «прогрессивной направленностью рефлексии» ($r = 0,218$) и «направленностью на Другого» ($r = 0,225$). Полученные данные не противоречат, а наоборот, расширяют теоретические положения о связи рефлексии с саморегуляцией личности на основе вырабатываемых ее в рефлексии ориентиров.

Шкалы Опросника «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой «моделирование», «программирование», «оценивание результата» связаны с рефлексией слабыми корреляционными связями. «Моделирование» имеет обратную связь с «направленностью рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,209$), что соответствует представлению о моделировании, оно не осуществляется, если что-либо осознается как не связанные между собой элементы реальности или изучаемого объекта. Прямая корреляционная связь «моделирования» с «прогрессивной направленностью рефлексии» ($r = 0,225$), «направленностью на Другого» ($r = 0,235$), «направленностью на творчество» ($r = 0,216$) и активностью механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,210$) раскрывает при какой рефлексии, ее направленности осуществляется моделирование. «Программирование» связано с «направленностью рефлексии на творчество» ($r = 0,248$), что точно передает суть программирования в саморегуляции поведения, необходимость находить новые решения и осуществлять их. Шкала «Оценивание результата» связана с «направленностью рефлексии на целостность» ($r = 0,208$) и «направленностью рефлексии на творчество» ($r = 0,227$).

Действительно, адекватную оценку получаемого результата можно осуществить в рефлексии, которая способна рассматривать ситуацию целостно, с широких рамок обоснования и умения посмотреть на ситуацию «по-новому».

Методика «Конструктивность мотивации» О. П. Елисеева, проводимая на выборке, состоящей из представителей мужского пола и описанная выше в связи с корреляционными связями опросника «Фокус рефлексии», дала иные корреляционные связи по результатам выборки, состоящей из представителей женского пола. На данной выборке только один стиль – стиль конструктивности мотивации «тигр» имеет связи с рефлексией и связан с «направленностью рефлексии на системность» ($r = 0,167$), «направленностью рефлексии на целостность» ($r = 0,176$), «направленностью рефлексии на Другого» ($r = 0,196$), активностью механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,241$), и «индуктивным способом рефлексии» ($r = 0,163$). Полученные связи соответствуют особенностям мотивации «тигр» и это еще раз подтверждают, что мотивация формируется в рефлексии.

Общий результат по методике «Шкала общей самооффективности (Generalized self-efficacy scale, GSES)» Р. Шварцер, М. Ерусалем (в адаптации В. Г. Ромека) имеет прямые корреляционные связи со шкалами рефлексии: «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,269$), «направленность рефлексии на целостность» ($r = 0,321$), механизм «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,301$), «рефлексия рефлексии» ($r = 0,290$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,310$), «направленность рефлексии на Другой» ($r = 0,323$), «направленность рефлексии на творчество» ($r = 0,283$) и «дедуктивный способ рефлексии» ($r = 0,244$), а также обратные корреляционные связи со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = -0,248$). Полученные результаты раскрывают положения о том, что для самооффективности человеку необходимо развивать системность, целостность, прогрессивность, творчество в рефлексии, быть волевым, иметь осознанные мотивы, быть направленным на Другого и осознавать то, как он осмысляет действительность.

Тест «Самооценки силы воли» Н. Н. Обозова показывает, что шкалы рефлексии «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,374$), «направленность рефлексии на системность» ($r = 0,226$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,275$) и «направленность рефлексии на Другого» ($r = 0,330$) лежат в основе волевой регуляции личности, которую личность осознает. Такая регуляция противоположна импульсивной произвольной регуляции, которая чаще всего осуществляется при «направленности рефлексии на фрагментарность», дающей обратную корреляционную связь с самооценкой силы воли ($r = -0,255$).

Факторным анализом было выделено два фактора и с помощью варимакс вращения определены факторные нагрузки. Первый фактор, которому мы дали название «системно-прогрессивное рефлексивное ориентирование в жизненном пространстве» составил такие шкалы с нагрузкой $> ,500$: «направленность рефлексии на системность» (0,533), механизм «рефлексия – мотив – воля» (0,688), «прогрессивная направленность рефлексии» (0,692), «направленность рефлексии на Другого» (0,658), «направленность рефлексии на творчество» (0,621), «цели» (0,634), «процесс» (0,756), «результат» (0,713), «локус жизнь» (0,732), «общий результат осмысленности жизни» (0,609), «планирование» (0,703), «моделирование» (0,606), «оценивание результата» (0,519), «общий балл саморегуляции поведения» (0,757), «самоэффективность» (0,762), «самооценка силы воли» (0,609), «мотивация на успех» (0,646), «самоуверенность» (0,714). Второй фактор составили шкалы: «доверчивость – подозрительность» (0,569), «прагматик» (0,538), «пантера» ($-0,557$). Таким образом, на основе корреляционных и причинно-следственных связей между ними было выявлено, что только определенного вида рефлексия: прогрессивная, системная, активизирующая волю и определяющая мотив, учитывающая интересы других людей и направленная на поиск творческих решений способна регулировать эмоциональную жизнь человека, повышать его эффективность жизни и наполнять ее смыслом. Только такая рефлексия является способом ориентирования человека во внутреннем и внешнем пространстве жизнедеятельности.

Исследование 3 (Приложение 37). Данное исследование направлено на выявление роли рефлексии в эмоциональной жизни человека, его отношениях с эмоциями. Были проведены следующие методики диагностики: Методика «Диагностики уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной), Методика Торонтская шкала алекситимии (TAS), адаптированная в институте им. В. М. Бехтерева, Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси. Данное исследование проводилось на выборке объемом 124 человека (54 мужчины и 70 женщин). Все корреляционные связи даны на уровне значимости $p < ,05$.

Шкала «Экстернальность» имеет прямые корреляционные связи с «направленностью рефлексии на фрагментарность» ($r = 0,271$) и обратные связи с «направленностью рефлексии на системность» ($r = -0,300$), механизм «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,362$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = -0,339$), «направленность рефлексии на Другой» ($r = -0,266$). Экстернальность основана на ситуативной рефлексии. «Интернальность» связана прямыми связями с «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,306$), «направленность рефлексии на Другого» ($r = 0,252$) и «дедуктивный способ рефлексии» ($r = 0,248$). Рефлексия в интернальной направленности личности имеет такую особенность, как направленность на Другого, хотя в психологии привычнее связывать интернальность с направленностью личности на себя, свой внутренний мир, но наши данные говорят о том, что в этом внутреннем мире есть представление о Другом, Другой является значимой фигурой в осознании мира. Другие характеристики рефлексии механизм «рефлексия – мотив – воля», его работа, связанная с осознанием, и только на осознании у таких людей, чаще всего, происходит формирование мотива и активизируется воля, причем на осознании, имеющем более широкие границы, чем текущая ситуация, соответствуют теоретическим представлениям об интернальной личности.

В отличие от оригинальной версии Торонтской шкалы алекситимии, TAS-20 имеет 3 подшкалы: Трудность идентификации чувств (ТИЧ), трудность описания чувств (ТОЧ) и внешне-ориентированное (экстернальное) мышление (ВОМ) (*Приложение 37*). В нашем исследовании мы

пытались увидеть, есть ли связи рефлексии со снижением или отсутствием способности к распознаванию, дифференцированию и выражению эмоциональных переживаний и телесных ощущений, низкой эмоциональной чувствительностью в отношении других людей, низкой эмоциональной вовлеченностью в обыденной жизни и т. д. Мы получили следующие результаты. Шкала «Трудность идентификации чувств (ТИЧ)» имеет прямую корреляционную связь со шкалой «фрагментарная направленность рефлексии» ($r = 0,427$) и обратные корреляционные связи со шкалами «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,532$) и «направленность рефлексии на творчество» ($r = -0,391$). Фрагментарность рефлексии позволяет концентрироваться на текущей ситуации и выхватывать не полный комплекс вызываемых переживаний, а лишь сильные, основанные на значимом стимуле эмоции, соответственно, это ведет к снижению активности механизма «рефлексия – мотив – воля» из-за не полноты переживания, которое не может дать должной силы для преодоления трудностей или наполнения жизни смыслом. Такая неполнота блокирует творчество в осмыслении ситуации, поиск новых, нестандартных решений. Шкала «Внешнеориентированное (экстернальное) мышление (ВОМ)» имеет прямую корреляционную связь со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = 0,588$) и обратные связи со шкалами «направленность рефлексии на системность» ($r = -0,466$), «направленность рефлексии на целостность» ($r = -0,376$), активность механизма «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,404$). Эти данные подтверждают связь фрагментарной рефлексии с экстернальностью, в которой рефлексия не направлена на целостность, системность и активность эмоционально-волевой регуляции на основе рефлексии. Общий результат как показатель алекситимичности имеет корреляционные связи прямые со шкалой «направленность рефлексии на фрагментарность» ($r = 0,476$), и обратные связи со шкалами «направленность рефлексии на системность» ($r = -0,365$), и механизм «рефлексия – мотив – воля» ($r = -0,528$), что в полной мере соответствует теоретическим положениям об алекситимии. Затрудненность распознавания и выражения эмоций, а также полнота проживания их обусловлена фрагмен-

тарностью рефлексии. Снижать алекситимичность можно за счет развития системности в рефлексии, видения более широких границ актуальной ситуации, а также усиления работы механизма «рефлексия – мотив – воля». Системность в рефлексии позволяет находить новые значимые мотивы для активизации воли и преодоления психологических защитных механизмов блокирования эмоций и эмоциональной жизни человека.

Методика «Самооценка личности» С. А. Будасси показала связи самооценки и рефлексии. На основе шкал «направленность рефлексии на целостность» ($r = 0,417$), механизм «рефлексия – мотив – воля» ($r = 0,379$), «прогрессивная направленность рефлексии» ($r = 0,368$) выстраивается адекватная самооценка личности.

Таким образом, направленность рефлексии на фрагментарность затрудняет адекватное выражение эмоций, их распознавание, а направленность рефлексии на системность, целостность, творчество активизирует работу механизма «рефлексия – мотив – воля» и способствует адекватному подходу человека к собственным эмоциям, а также выстраивать адекватную самооценку.

Все три проведенных исследования подтверждают конструктивную валидность «Опросника фокус рефлексии», отразив и расширив теоретические положения о связи и роли рефлексии в совладающем поведении личности, ее эмоциональном реагировании, в формировании личностных черт, волевой регуляции и самооценке. Выявленные факторы в первых двух исследованиях идентичны в содержании шкал рефлексии, участвующей в прогрессивно-творчески направленной ориентации человека в его жизненном пространстве для совладания в стрессовой ситуации и повышения эффективности жизни, ее осмысленности и учета личных интересов и интересов других людей. Такая рефлексия, являясь способом жизнедеятельности, на основе которого человек ориентируется в изменяющихся и трудных условиях организации жизни отличается от рефлексии, имеющей фрагментарно-регрессивную направленность, блокирующую не только адекватное выражение эмоций, но и затрудняющую самореализацию человека благодаря выделению искаженных ориентиров, способствующих

асоциальному типу поведения, избеганию конфликтных ситуаций, импульсивности и подозрительности.

Завершающим этапом работы явилась нормализация результатов, перевод тестовых баллов в стены. Нормализация результатов проводилась на выборке 807 человек. Выборка 367 человек была увеличена испытуемыми с разной профессиональной направленностью. Данную выборку мы сформировали с целью исследования влияния профессиональной направленности в рефлексии, выделение ее особенностей. Определены были такие профессиональные направленности, как экономическая, педагогическая, военная, менеджерская, художественная, психологическая. Возраст испытуемых от 18 до 22 лет женского и мужского пола. «По данным Института Гэллапа, показывает зависимость между объемом выборки и точностью оценивания в процентах. Из нее следует, что с увеличением объема выборки точность возрастает, но до определенного порога. Уже при 600 опрошенных достигается желанный для всех 5-процентный уровень точности. Стало быть, 600 человек – приемлемый объем выборки» [33, с. 125]. На выборке объемом 807 человек мы проводили стандартизацию (*Приложение 38*). Полученные результаты по этой выборке мы представим в другой работе, раскрывающей модальности рефлексии и описывающей статистический анализ шкал модальностей рефлексии в «Опроснике фокус рефлексии». Благодаря работе над «Опросником фокус рефлексии» мы пришли к нестандартному, в смысле непривычному для психодиагностики, подходу – одно задание опросника соответствует направленности рефлексии и ее модальности. Опросником осуществляется диагностика как направленности рефлексии, так и ее модальностей, насколько человек оперирует в своей жизни в тех или иных модальностях. Задания опросника, ключ обработки данных и интерпретация представлены в *Приложениях 5–7*.

Глава 5

ОПИСАНИЕ ПСИХОКОНСУЛЬТАЦИОННОГО СЛУЧАЯ

В данной главе мы приводим примеры психологической консультации, выстроенной в рамках рефлексивного психологического консультирования. Весь процесс консультирования строится в рамках трех методологий: частной, общей и всеобщей – и имеет три уровня, в которых элементарные единицы рефлексии работают с разной по объему, качеству, эмоциональной силе, времени, глубине, степени противоречивости информацией.

5.1. Случай 1. Полный цикл консультирования

Консультирование осуществлялось в трех методологических рамках: (1) рамка частной методологии, (2) рамка общей методологии, (3) рамка всеобщей методологии. Процессуальной единицей рефлексивного консультирования на 1-м уровне является: переход от рамки общей методологии к частной методологии и от нее ко всеобщей, затем к частной, но с новым содержанием, последующее сравнение содержания начального и конечного содержания в рамках общей методологии. На 2-м уровне включаются дополнительные возможности, и некоторые процессы в рамках осуществляются параллельно: от нового содержания рефлексии в рамках общей методологии осуществляется переход одновременно в рамку частной и в рамку всеобщей методологии и продолжается процесс развития содержания в рамках общей методологии, на следующем шаге развития процесса наработанный материал рефлексии в трех рамках методологий сводится путем синтеза к одной частной методологии. На 3-м уровне процесса консультирования выработанное путем синтеза содержание рамки частной методологии переходит в рамку всеобщей методологии и затем в рамку общей методологии, вновь при последующих действиях распадается на параллельно идущие процессы в рамке каждой их трех видов методологий и синтезируется материал двух всеобщей и частной методоло-

гий, который оказывает сильное влияние на перестройку содержания в рамках частной методологии, переходит в нее. Эти три уровня и алгоритм движения процесса в них являются структурной единицей процесса рефлексивного консультирования, иными словами, работы с рефлексией для ее качественного изменения, т. е. осуществления развития.

Данный способ включает в себе движение от частного к общему и от общего к частному – это диалектические процедуры, а также охватывает разные, изначально не связанные между собой объекты разных предметных областей – это синергия. Структурную единицу данного способа мы определили как «синергичную нелинейную диалектику» и выразили схематично алгоритм. На схеме алгоритма цифра обозначает уровень: R3 – запрос клиента и его интерпретация событий, в которых есть противоречия, за разрешением которых человек пришел к психологу-консультанту, R – рефлексия, штрих ' – наращивание дополнительных условий, возможностей, ресурсов, любого дополнительного материала в содержании рефлексии, в скобках через запятую обозначается параллельность идущих процессов, а через дефис – сравнительный анализ, переход от одного уровня к другому(им) и обозначается стрелкой →, он осуществляется средствами диалектической логики и синтеза.

Структурная единица способа рефлексивного психологического консультирования – «синергичная нелинейная диалектика»:

– первый уровень: $1R3 \rightarrow 2R \rightarrow 1R \rightarrow 3R \rightarrow 1R' \rightarrow 2R' (1R - 1R') \rightarrow$

– второй уровень: $(1''R, 2R'', 3R'') \rightarrow 1R''' \rightarrow$

– третий уровень: $3R'' \rightarrow 2R''' \rightarrow (1R'''' , 2R'''' , 3R'''') \rightarrow R (2R'''' , 3R'''') \rightarrow 1R'''' \rightarrow 1'R (1R - 1R'''')$ и далее новые витки спирали трех уровней по необходимости. В некоторых случаях эти три уровня являются тремя этапами в консультировании. В рамках консультирования для разрешения психологической проблемы, развития рефлексии клиента, запуска механизма саморазвития клиента, движения в рамках одного цикла (витка спирали) по трем рамкам методологий в большинстве случаев является достаточным. Все последующие циклы клиент, обучившись рефлексии как дея-

тельности и образу жизни, осуществляет за пределами консультации самостоятельно.

Клиент – женщина 39 лет, обратилась за консультацией, проведение которой состоялось с помощью интернет-переписки.

ПЕРВЫЙ ЭТАП консультирования.

Запрос клиента (текст клиента приводится без изменений): В чем собственно тема... Сейчас в моей жизни произошло очень много изменений. Удивительно здорово и неожиданно раскрываются творческие, рабочие моменты. Как-то вообще творческое начало приоткрылось, появились мечты, задумки о небольшом своем бизнесе в интернете, на работе (хотя она и не совсем тема моей мечты:) появились интересные задачи, проекты. Хочется писать тексты... Вообще как-то здорово и интересно жить), и люди интересны. Более стабильными стали отношения с сыном. Он вообще молодец, тоже много у него разного развития и успехов. Бабушка более-менее здорова и немного «отмякла» душой, большой прогресс у нее произошел. Так что изменения очень и очень радуют.

Вопрос, который у меня у совсем-совсем не идет – это отношения с мужчинами. Я понимаю, что мне нужно провести работу над собой, реально измениться, проработать прошлое и настоящее, чтобы этот момент сдвинулся с мертвой точки. Кажется, настал момент, когда я серьезно задумалась, что хочу выйти замуж, обрести постоянные отношения, которые можно проживать каждый день. Я понимаю, что внутри меня есть проблемы, блоки (не знаю, какого свойства – кармического ли или уже психологического), которые не дают мне реализоваться как женщине.

Я не могу справиться с этим вопросом сама, он для меня слишком сложный, мне на самом деле нужна помощь, чтобы потихоньку распутать происходящее. Я не хочу жаловаться или сожалеть о чем-то, я очень хочу проделать внутреннюю работу по изменению ситуации.

У меня есть мужчина. Сейчас наши отношения довольно сложные – с периодическими обидами и непониманием с обеих сторон. Я уже настолько в них запуталась, что не могу видеть их объективно, не могу выделить границ, где я могу что-то сделать, где нет. Часто я думаю, что

мне легче перестать с ним общаться, так как все равно не получается гармоничных, глубоких отношений и ничего не получается изменить, ну кроме как принять ситуацию, что какие есть, такие и есть, – косые, кривые, но свои. Время от времени возникают искры нежности, любви – то есть они существуют на тонком плане и на материальном. Но время от времени остается только усталость. У него постоянно болит голова, слабость, давление, зрение, не спит. В целом поставили диагноз вегетососудистая дистония, что с ним делать не особо понятно. Я почему-то внутреннее считаю, что это из-за наших отношений, из-за того, как сейчас все сложилось. Мне очень хотелось бы, чтобы его состояние улучшилось. Знаешь, как говорят, что бывают такие женщины, которые разрушительно влияют на мужчин, я уже стала думать, что я – одна из них. Когда он так себя чувствует, общаться с ним сложно – речь уже не том, что какие-то планы на будущее..., а о сложностях в каждом дне: плохое настроение, нет сил, энергии что-то делать, бессонница и так далее. Когда-то я его утешаю, сочувствую, когда-то опускаются руки это делать. Он формулирует примерно так, что он сможет как-то начать жить, когда выздоровеет, когда ему станет лучше, а сейчас просто старается протянуть этот и другой дни. На фоне этого или другого мое здоровье резко посыпалось: позвоночник, суставы, головные боли, желчный, печень, по-женски. Не то, чтобы проблемы очень серьезные, оно просто стало рассыпаться потихоньку и понемногу, но со всех сторон.

Психолог является организатором, фасилитатором, он создает условия для развития рефлексии клиента. Следовательно, психолог дает задания клиенту, при выполнении которых рефлексия клиента расширяется, работает модальность трансгридентности.

Психолог пишет клиенту задания, сопровождая их порядковыми номерами, клиент вписывает ответы, отправляет психологу, на основании ответов психолог формулирует новые задания и может вписывать комментарии в тексте клиента под грифом «Психолог 2». Так осуществляется переписка-консультация.

Психолог: Первое задание.

1. Перечитать свой текст запроса на совместную работу и выделить то, что является проблемой, т. е. неразрешимым для тебя, в проблеме обязательно должно быть противоречие.

Клиент: Я выделила из текста несколько проблем, стараясь основываться только на тексте, а не на своих мыслях о нем. У меня, конечно, возникли вопросы. Одно дело ситуация, а другое дело, почему она возникла. Мы же пока рассматриваем только сам вопрос ситуации: что происходит, в чем проблема, не рассматриваем ее причины и корни (то есть момент, что, как, зачем можно и нужно сделать или не сделать, а просто увидеть по-другому?).

Проблема 1. Общие отношения с мужчинами: хочу выйти замуж – но этого нет (не зовут)

«Я хочу выйти замуж, обрести стабильные постоянные отношения» (из текста) – но не складывается (из текста – не идут отношения с мужчинами). Хочу замуж – но этого нет: противоречие.

Психолог 2 (комментарий клиенту): Это может быть любой соответствующий тебе мужчина, раскрывший чувство любви и сделавший тебе предложение замужества?

Продолжение *клиент:* Проблема 2. Конкретная. Отношения с мужчиной (И): поняла, что точно не могу сформулировать проблему, ниже будет несколько формулировок

Текущие отношения с И. сложные, нестабильные, беспокойные – хочется стабильных, спокойных – в этом противоречие. Из текста: «отношения довольно сложные – с периодическими обидами и непониманием с обеих сторон... не получается гармоничных, глубоких отношений».

Что значит словосочетание «гармоничные, глубокие отношения» для меня:

– легкие отношения, где у пары нет глубоких противоречий и кармических зацепок, либо были и они проработаны. Отношения, в которых каждый из пары решил (на «здесь и сейчас»), что он есть и будет вместе с другим человеком, что его превалирующая роль «жена» или «муж» (не

«любовник», «любовница» или «друг», «соратник»), даже при условии перенесения факта совместной жизни и брака на будущее (ну почему-то, например, по условиям сейчас так). То есть хотя бы важен общий вектор и направленность человека на значимость семьи и другого человека в роли законного супруга

Дальше и начинается сложность с формулировкой проблемы:

Вариант 1. Проблема в том, что текущие отношения не соответствуют в моем понимании «гармоничным, глубоким отношениям», а именно (из описания выше): у нас есть сложные узлы и внутренние противоречия, которые бесконечно прорабатываются и не решают. В наших отношениях нет намерения изменить социальные роли и вступить в брак. Противоречие: текущие отношения – отношения «гармоничные». Вопрос: Как их изменить?

Вариант 2. Может быть (я не знаю))) я внутренне больше не верю, что текущие отношения могут быть другими и ищу наименее болезненный способ их завершить («мне легче перестать общаться, если не получается...»). Проблема сама по себе тут внутри текста: текущие отношения существуют, но могут ли они вообще перерасти в брак? Подходит ли И. мне в роли мужа? Нужно ли это вообще ему?

Психолог 2 (комментарий клиенту): наличие сомнений. Восточные учителя говорят, сомневаешься – не делай. Если есть сомнения в решении вопроса, стоит сделать остановку и переключить свое внимание, деятельность на другое.

Продолжение *клиент*: Проблема 3***Из Варианта 2 Проблемы 2 вытекает еще одна интересная проблема: Понять, а вообще какого мужчину-мужа я хочу встретить? !!!Но этого нет в самом тексте. Просто предположим, что И. взял бы и завтра сделал мне предложение, захотела бы я выйти за него и продолжать наши отношения, такими, как они есть сейчас? (ведь здоровье, обиды и пр. никуда не денутся).

Проблема 3. Здоровье И.

Формулировка 1. Его состояние здоровья и уныние с ним связанное – что с этим делать сейчас, каждый день? Противоречие: с одной стороны,

есть сострадание – с другой стороны, каждый день какой-то негатив и обсуждение негативных состояний. (Из текста: сострадание, сочувствие – усталость, опускаются руки).

Формулировка 2 (Это предположение). Его состояние здоровья и уныние с ним связанное входят в кармические узлы, связанные с нашими отношениями», и мое влияние на него плохое. То есть наши отношения, предполагаемые как «хорошие» – несут вред.

Психолог 2 (комментарий клиенту): Ты связываешь ваши отношения со здоровьем И. и своим деструктивным состоянием. Если бы И. до отношений с тобой был в другом состоянии, то связь с отношениями была бы очевидной. И. до встречи с тобой был в таком же состоянии. Значит, ваши отношения не привели к плохому самочувствию. Но не изменили его. Состояние И. стабильное. Твое же состояние улучшилось за счет твоих ресурсов, и отношения тобой рассматриваются как деструктивно влияющие на твое состояние.

Психолог: Второе задание только после выполнения первого.

2. Проанализировать, как ты выделяла из текста проблему, именно из своего текста, а не из мысли и того, что ты долго думала и наизусть знаешь свой текст, именно читай и думай над каждым предложением. Стань клиентом для самой себя.

Клиент: На самом деле я поняла, что я не совсем точно представляю себе сейчас, в чем моя проблема или проблемы.

Вернее так... На уровне «Я хочу выйти замуж» проблема вроде бы ясна и понятна. Хочу выйти, но нет человека, готового к этому шагу. Хотя если копнуть глубже оказывается, что, если бы этот человек появился, не факт, что я вышла бы замуж, так как я не знаю, какой человек мне подходит и кому я подхожу... Только если бы случайно судьба сама свела подходящих людей. ***Это пока некасаемо И. С ним еще более путано получается.

Пока писала, подумала, что, если брать сами формулировки текста, то в них есть формулировка «раскрыть женскую сущность», формулиров-

ка, несвязанная с вопросом замужества. То есть может быть еще один вариант проблемы звучит как «хочу быть настоящей женщиной, но не получается, и даже не знаю, что это значит быть женщиной».

Вопросы, связанные с выделением проблем в конкретных отношениях с И., уже нечаянно изложились в первой части задания. Я как будто не совсем честна или просто не знаю окончательных проблем для самой себя – не для тебя тебе рассказать, а посмотреть вглубь себя, что же меня волнует на самом деле. Ведь чтобы сформулировать проблемы, нужно сначала как-то понимать, какой вообще вопрос тебя волнует. Так вот я не могу ответить себе, а что меня волнует-то, если быть до конца честной?

Я хочу, чтобы И. позвал меня замуж? – запрос: Как изменить наши отношения или меня саму, чтобы он увидел меня в роли жены?

Я хочу понять, есть ли способы изменить наши отношения из «сложных» на «легкие»?

Я хочу понять, есть ли вообще смысл в наших отношениях?

Почему я не могу принять наши текущие отношения (помимо того, что он не зовет меня замуж), что я хочу в них изменить? Почему они не дают мне жить спокойно в ожидании того, что И. созреет до роли мужа, или что встретится другой человек?

Что в них такого разрушительного?

Возможно, как главную проблему в наших конкретных отношениях (не берем, что общая проблема «замуж невтерпеж» существует, она отдельно) я на самом деле вижу совсем другую. А именно я вижу разрушительную силу этих отношений и для него, и для меня. И сейчас внутри проблемы «И. и я» хочу найти выходы: как вывести наши отношения в более позитивное русло. Изменить свои отношения к чему-то, свои действия, все, что угодно, чтобы внутри стало более гармонично (гармонично относительно темы «отношения с мужчинами»). В качестве подтверждения этой идеи подумала, что текст сам выдает эту проблему: сложно, разрушительно, зацепки, кармические узлы, рассыпается здоровье, уныние и прочее. То есть разные слова, характеризующие состояние, возникающие в процессе общения, выскакивают во всем тексте. И выпад на тему

«может легче расстаться» связан с первую очередь с тем, что то, что происходит, действует деструктивно.

Психолог 2 (комментарий к тексту): Для гармонии внутри – это работа с собой. Есть ли готовность работать без опоры на рассмотрение отношений с И.? Есть ли готовность к встрече с другим мужчиной?

Клиент, продолжение: В целом я старалась выделить из текста проблемы, опираясь именно на текст как выдающий неосознаваемые мысли, а не прокрученные шаблоны. То есть смотрела, какие слова использовала, какие формулировки, какие предложения.

Но!!!! Самое интересное, что вот сейчас я все еще не готова сказать, что, в конечном счете, является для меня проблемой или проблемами. А можно ли начать как-то работать с несколькими запросами? И постепенно они станут проясняться... Может быть так? Сейчас получается какая-то мешанина. То есть нужна дальше какая-то структуризация.

Больше я пока сделать не могу.

Психолог 2 (комментарии к тексту): Направления работы на 1-м этапе – «раскрытие женского начала», «образ партнера для создания семьи» являются ли твоим запросом на внутреннюю работу, и ты готова с этим работать?

Временно отношения с И. пока не будут подлежать рассмотрению.

Продолжение 1 этапа.

Психолог высылает следующее электронное письмо с заданиями:

Задание 3. Прочитай весь текст, ответь на вопросы и сделай выводы из моих комментариев. Напиши ответы и выводы здесь.

Задание 4. Прочитай написанный текст задания 3 и сделай анализ с позиции «со стороны», выдели критерии, по каким ты проводишь анализ, и способы, какими ты это делаешь. Напиши это.

Задание 5. Чем и в чем помогло тебе выполнение задания 4?

Ответы клиента:

Выполнение задания 3. Примечание:

Я оставляю свои ответы на вопросы такими, как я написала их изначально. Хотя после выполнения заданий 4 и 5, я хотела их переписать. Ниже – в заданиях 4 и 5 – я скажу, почему.

Ответы на вопросы:

Есть ли готовность работать без опоры на рассмотрение отношений с И.?

Да, есть.

О комментариях и вопросе: Возможно, складывается ощущение (из текста), что я очень глубоко цепляюсь за возможность быть с ним, что все, чего я хочу, привести наши отношения к «гармоничному» виду (в понимаемой мной терминологии). У женщин моего типажа – у которых основные «зацепки и привязанности» в теме отношений и мужчин, когда наконец-то находится мужчина, который более-менее подходит для совместной жизни – на рациональном плане, а на эмоциональном – «сердце открывается», по-простому говоря, просто «сносит крышу». Да, так оно и было примерно два года. Но сейчас это изменилось, я действительно стала видеть реальную ситуацию и его как реального человека. Поэтому я понимаю, что рассмотрение конкретных отношений вряд ли поможет в решении базовых вопросов. Пока я размышляла над твоими вопросами и твоими комментариями, я вспоминала своих партнеров и задавала себе вопрос: Со всеми моими партнерами у меня были подобные проблемы как с И.? И знаешь, я с удивлением обнаружила, что нет, что все было очень вариативно, но, наверное, то, что связывает все эти случаи, – партнеры, которые у меня были, по типужу в большинстве своем не очень подходили на роль «мужей», хотя вроде бы изначально я искала постоянства, глубоких отношений и прочее.

Почему я таки все-таки апеллирую к отношениям с И. У меня просто есть такой пунктик, который собственно распространен в психологии и метафизике тоже, что все вокруг зеркало нас самих. Поэтому я: 1. Понимаю, что у меня такой партнер, как я достойна или какая я сама есть. 2. Пока я сама не изменяюсь, он (или ситуация) не изменятся. И вот со «звериным» упорством я пытаюсь выяснить изнутри этих отношений: Что

же со мной не так? В чем и как мне нужно измениться? Пытаюсь разобраться в паттернах своего поведения, копаюсь в чертах своего характера и т. д. и т. п. И вот сегодня, размышляя над всем, мне пришло в голову две мысли: 1. Я вспомнила некоторые свои отношения из прошлого, где вообще вопросы так не стояли – где я просто могла быть какой-то, какая есть, как-то и так было нормально, не было необходимости глобально меняться (там, конечно, другие проблемы были 😊). То есть проблема не в таких изменениях как черты характера. 2. Изнутри этих отношений я все равно не понимаю ни черта, что там надо менять. Видишь, я же не психолог и часто мыслю по-простому типа такого: Он проявил что-нибудь эгоистическое – вывод: значит, у меня тоже много эгоизма, надо с этим бороться. Он не нежен со мной – вывод: я тоже не умею дарить любовь, вот буду учиться дарить любовь... Это утрированные примеры, конечно. Поэтому я думала, что конкретные отношения могут базой для проработки своих установок и так далее.

Опять же размышляя над твоими вопросами и комментариями, я подумала сегодня, что изнутри нельзя изменить базовые принципы, вернее можно сколько угодно рассматривать конкретные отношения изнутри, но если, например, я внутренне уверена, что недостойна того, чтобы меня носили на руках (это абстрактный пример), то хоть зарассматривайся конкретных отношений, но носить на руках не начнут. Поэтому лучше работать без опоры на конкретные отношения. Вышенаписанное просто объясняет, почему я думала сначала, что правильно рассматривать на конкретике.

Твои комментарии как раз и относятся к тому моменту, что нужно идти от общего к частному, что на основе конкретных отношений не получится решить проблемы, которые повторяются всю сознательную жизнь и возникли не сейчас, не в этих отношениях. Дополнительно, возможно (но я не уверена), ты в своих комментариях хочешь сказать, что на самом деле развития наших с И. отношений не будет и что нужно постепенно перестраиваться мысленно для встречи с другим мужчиной и отпустить текущие отношения. Подробнее об этом ниже.

В целом меня по-прежнему интересует вопрос, как в текущих отношениях (я не про И., а вообще) можно увидеть себя. Я, по-моему, не совсем понимаю постулатов этой темы. Раньше я думала по-простому, если он (она – соседка, подруга...) такие-то и я такая же. Но, видимо, все это работает как-то сложнее. Не совсем знаю, как 😊 В одной известной книге Байрон Кетли «Люби то, что есть» есть мысль, что наши близкие – лучшие наши учителя и они открывают нам то, что мы не знаем о себе. То есть они показывают нам наше отношение к себе и, обобщая, можно сказать, что если в нашей жизни недостаточно любящие и открытые отношения, то таковы мы сами в себе и для себя – неоткрытые, обесценивающие свою жизнь и т. д. Но с конкретикой мне работать сложно.

Есть ли готовность к встрече с другим мужчиной?

Это сложный вопрос. Все меняется, как в море погода, когда у нас наступает хороший и стабильный период, я думаю, что со временем многое изменится и перемелется, отработается и будущее будет несколько другим, чем настоящее. Когда наступает период сложностей, уныния и т. п., то тогда я думаю, что то, что есть, так и будет. И нужно принять факт, что сейчас происходит то, что будет и потом. И сделать выводы: или принять полностью, что я готова и согласна, как сейчас, быть всегда или потихоньку перестраивать свое сознание на тему того, что в моей жизни еще может случиться какая-то другая история.

Конечно, я к И. привыкла и в сердце есть чувства. Я все еще надеюсь, что наши отношения изменятся, и соответственно откладываю вопрос другого мужчины до конечного своего решения относительно текущих отношений. !!! Важный момент. Я не готова принять текущие отношения как есть – я хочу, чтобы они изменились, и при условии изменения вижу в них смысл. Соответственно, если я окончательно пойму, что изменить их по каким-либо причинам нельзя, то я начну думать о возможности встречи с другим мужчиной. О, кстати, мне кажется, мне пришел ответ на предыдущий запрос: Как можно думать о возможности встречи с другим мужчиной при условии, что ты уже встречаешься с конкретным мужчиной? Видимо, можно тогда, когда есть внутреннее решение о том, что

мужчина, который есть сейчас, не станет твоим мужем. Плюс сильно накладываются социальные вещи. Хотя мы и не живем вместе, мы везде «тусуемся» вместе – мои друзья, знакомые, коллеги – воспринимают нас как устойчивую «ячейку», и все это перекраивать стоит очень больших усилий, учитывая, что не первый раз. И почему-то когда я думаю о том, что в будущем я буду объяснять всем вокруг, что теперь мы не вместе, что так вышло, что никто не виноват, что я теперь одна, мне ужасно стыдно, больно, я даже не могу точно описать своих чувств. Мне как-то надо разобраться с этим моментом, чтобы мочь смотреть более объективно на происходящее.

Еще хуже тема относительно сына и бабушки. Им уже пришлось по-видать разных мужчин. Тут вроде только все успокоилось и вот опять вопрос, возможно, встанет, я испытываю чуть ли не ужас, если представляю, что я им говорю, что мы с И. больше не вместе. А, кроме ужаса, я как будто чувствую их боль обо мне, о том, что их ждет. Это же просто для них страшно, кого я там найду, – они видели разные варианты. Для них он точно «меньшее из зол», хороший, добрый, не обижает их (почти). Размышляя о твоих комментариях, вспомнила комментарий, что «замуж можно выйти за любого раскрывшего любовь и сделавшего предложение» и подумала относительно своих родных, что, возможно, если они увидят определенное – хорошее – отношение ко мне, то это не будет их так пугать. В любом случае очень сложный для меня момент. Иногда я даже думаю, что готова с ним быть, чтобы для них тема моих мужчин не вставала. Так что с этим моментом тоже надо как-то разбираться.

Я сочувствую И., не представляю, как вообще разойтись, чтобы для него это было не слишком болезненно. Хотя я уже точно не знаю, может, это я представляю, что он будет сильно переживать, а может он не будет. Но все равно, как он пройдет эту тему, это мне кажется, будет очень-очень сложно, начиная с того, что у него вообще нет друзей, с кем он может откровенно поговорить, о том, что он чувствует, переживает, думает, не знает никто, у него совсем нет близких людей. Мне он рассказывал хоть частично, что у него на душе творится. Как это все пережить? Также не

представляю, что его раз и не будет в жизни вообще – также много друзей, знакомых, тем общих, как это разъединить не представляю.

Я расскажу небольшую историю «на тему». Прошлой осенью мы с И. первый раз говорили о возможности постоянных отношений, браке и прочем. Тогда он сказал мне, что он не готов, не знает, когда будет готов и может мне предложить только такие отношения, как есть. Прошлой осенью по первому разу я это очень болезненно восприняла... ну вот я довольно часто тогда гуляла по лесу и ревела. Был субботний день, красивый, теплый, без дождя. Я как обычно направилась в лес. Порыдала изрядно, затем устала и просто стала бродить по осенним дорожкам. Неожиданно навстречу мне вышел парень, такой невысокий, светленький, небольшой, какой-то аккуратный по телостроению. Неожиданно он ко мне обратился. Я была в своих мыслях полностью. Он сказал, что сам из города и хотел пройти в ..., так как там сегодня день открытых дверей, а он инженер и ему интересно посмотреть, что здесь предлагают в качестве работы и вообще интересно, как тут все устроено. Я что-то ему стала объяснять про дорожки, как не заблудиться в их разветвлении, чтобы дойти до ... И тут неожиданно он сказал мне, что сегодня такой чудесный день и я такая чудесная девушка, и, может быть, мы просто прогуляемся вместе и я провожу его до ... Не знаю, почему я согласилась. Обычно я не знакомлюсь в лесах ☺ мало ли что. Мы шли и болтали так, как будто знали друг друга давно-давно. Он был простой паренек, приехал с ..., какой-то большой клан родственник у него был в нашем городе, они помогали ему, чем могли, он старался работать и закрепиться в большом городе. Он был моложе, наверное, ему было 32–34. Я не знаю точно. Любил кататься на велосипеде, гулять. Мне он показался очень добрым человеком. Его звали С. Так незаметно мы дошли до ... Мне показалось, что он хочет попросить мой телефон... Я чувствовала к этому парню какое-то обалденное чувство расположения и легкость, с которой длилось общение, так к себе располагала... На подходе к ... я задала себе вопрос: Вот смотри жизнь прислала тебе этого парня, ты готова встретиться с другим мужчиной? И я ответила себе: Нет, меня ждет И., мы все решим, сможем и прочее... Внутри меня

встретиться еще с этим парнем означало предать И. (внутренне). С одной стороны, я хотела еще встретиться с этим пареньком, но не могла... Прошел уже год. А я его время от времени вспоминаю все равно, не знаю почему.

Вести еще какой-то флирт за спиной И. – это как изменить и предать. Я пробовала пару раз для интереса зайти на сайт знакомств и что-нибудь написать или ответить и оба раза мне было ужасно неприятно и стыдно. То есть это не говорит о том, что я уверена, что я хочу быть с ним оставшуюся жизнь. Это только говорит о том, что в текущий момент я нахожусь «в отношениях», и чтобы думать о возможности встречи с другим мужчиной, мне нужно или выйти из этих отношений или принять конкретное решение, оставаясь в них, желательно сообщив тогда И., что мое понимание отношений изменилось (хотя думаю такое сообщить, наверное, не получится).

То есть, резюмируя, внутреннего решения нет, но время от времени я думаю, что, возможно, когда-то я его приму.

Теперь рассмотрим ситуацию, что И. нет по каким-то причинам уехал, например, навсегда. Тогда бы я была готова встретить другого мужчину прямо сейчас? И ответ будет – нет, не готова. Я настолько боюсь, что все опять пойдет по старой колее: я опять привлеку или выберу не того или я выберу нормального, но так как я совсем себя не ценю как женщина, то он со временем тоже перестанет или еще что-нибудь. Тут я не могу сказать, что произойдет в конкретике, но в целом я глубоко уверена, что со мной что-то не так – с точки зрения женского начала, понимания отношений, ценностей, умения выражать свои эмоции, я не знаю на самом деле, что точно со мной не так... Но в результате этого «неизвестного не так»☺ я не смогу привлечь хорошего мужчину и весь этот круг начнется по новой. Я больше уже не могу его начинать и продолжать. Довольно часто сейчас я думаю о том, что нужно вообще закрыть тему отношений с мужчинами совсем-навсегда. Ну такая судьба. Не всем же дано. Я хотела проработать эту тему уже много лет. Ну пусть не справилась, бывает... Что уже может не нужно продолжать совсем. В жизни есть и другие реа-

лизации... Подумаю так, продумаю, а потом снова начинаю надеяться. Что, может быть, еще есть возможность решить эту задачу, если на самом деле начать работать с собой серьезно.

Теперь предположим ситуацию, что совершенно неожиданно, не делая никаких действий со своей стороны, я встречу как в прошлом году условного С., и этот человек будет достаточно настойчивым, чтобы попытаться завоевать мое внимание. Что я буду делать? Я почему-то думаю, что я буду хотеть попробовать начать другую историю, но при этом этого не сделаю из-за того, что я совершенно не проработала текущую историю и я в ней не приняла решения, из-за того, что я внутренне думаю, что «хорошего не получится» (причины выше).

Направления работы на 1-м этапе – «раскрытие женского начала», «образ партнера для создания семьи», являются ли твоим запросом на внутреннюю работу, и ты готова с этим работать?

Более развернутый ответ на этот вопрос содержится в абзаце выше. Краткий ответ: да, готова.

Больше подробно об этом в задании 4 и 5.

Ты связываешь ваши отношения со здоровьем И. и своим деструктивным состоянием. Если бы И. до отношений с тобой был в другом состоянии, то связь с отношениями была бы очевидной. И. до встречи с тобой был в таком же состоянии. Значит, ваши отношения не привели к плохому самочувствию, но не изменили его. Состояние И. стабильное. Твое же состояние улучшилось за счет твоих ресурсов и отношения тобой рассматриваются как деструктивно влияющие на твоё состояние.

Про этот комментарий... Деструктивность в том, что я реагирую на его состояние эмоционально: варианты разные, то есть какие-то зацепки во мне, которые не позволяют мне остаться спокойной и принимающей. Варианты разные: как будто тоже начинаю чувствовать уныние, хотя сама по себе его не чувствовала, пока не начали обсуждать эту тему. Это тяжелое настроение передается. Раздражаюсь, что так много жалуется, а потом расстраиваюсь. Что не смогла остаться любящей и видеть глубинное хорошее, что в человеке есть... и так далее. Если идти вглубь, получается, что все это

про меня – эти ситуации включают внутреннего критика и я постоянно кружусь внутри темы, что я недостаточно хороша.

Задание 4. Прочитай написанный текст задания 3 и сделай анализ с позиции «со стороны», выдели критерии, по каким ты проводишь анализ, и способы, какими ты это делаешь. Напиши это.

При выполнении задания 4 началось самое интересное. Как я писала свои ответы? Я брала твой вопрос и спрашивала себя: «Почему ты задаешь мне это вопрос? Что ты хочешь этим сказать?»

Потом я брала два крайних варианта ответа на вопрос и предполагала, являются ли они правдой.

Например, «Есть ли готовность к встрече с другим мужчиной?» я предполагала сначала, что вариант «готовности нет» является правдой и спрашивала себя «является ли он правдой», рассматривая отдельные аспекты.

Готовности нет:

- в аспекте текущих отношений;
- в аспекте того, что сердце говорит;
- в аспекте страха начать все сначала и изменить свою социальную составляющую;
- в аспекте своей семьи;
- в аспекте сочувствия к текущему партнеру;
- в аспекте предположения (взяв за отправную точку, что никакой текущей ситуации не существует).

Тоже самое я постаралась сделать, предполагая, что «готовность есть».

Но тут не получилось так развернуто.

Задание 5. Чем и в чем помогло тебе выполнение задания 4?

Я кратко описала в задании 4 принципы, по которым я анализировала вопросы и комментарии. Но на самом деле сам принцип рассмотрения дал мне невероятно важные ответы. Мой принцип анализа – это принцип «страсти». Я слушала недавно лекции Рами Блекта, и он говорил, что можно жить в «благости», а можно в «страсти». И сегодня я стала думать

о «страстности» своего анализа. Страсть в данном случае – это цепляние за саму идею обладания, наличия чего-то. И как бы я не рассматривала тему отношений, это рассмотрение «страсти» – я хочу, чтобы они были и такие как я хочу – в смысле «замуж». Сам принцип метания от одной противоположности к другой говорит об этом (если не это, то то, если не да, то нет). Я как будто торгуюсь сама с собой. То есть я сосредотачиваюсь на факте наличия отношений, мужчины, – и рассматривая отношения с И., и рассматривая отношения в принципе. Я как будто хочу найти способ «закрыть брешь» любым путем – ни этим, так тем. При этом после долгих размышлений я поняла, что внутри всего этого не существует меня. То есть ради наличия я готова не знать, забыть то, что я искренне хотела бы. Можно взять совсем другой пример: у человека сильные привязанности относительно денег – он думает, как их быстрее и больше зарабатывать, а не о том, какой способ заработка более всего выражает его задачу на этой земле (хотя более продвинутый, но не избавившийся от этой привязанности, наверное, о двух аспектах думает). Так вот, по аналогии (может и не совсем уместной – отношения же не деньги) я тоже думаю, как добиться, а не о том, что за душа соответствует моей и наоборот, какой душе подхожу я. Этого нет и в помине. Есть рациональный подход, который сталкивается с душой. Сама же душа не знает, что она хочет, так ее особо никто не слушал, и она не привыкла что-то хотеть. Есть необходимость реализации социальных функций – с этим и живем. Это, конечно, я утрированно сейчас пишу. Но сердце тут я вообще не слышу, не слушаю своих желаний и не ценю. Я несколько не готова пока развивать эту тему дальше, так как мне нужно с этим пожить, и эта тема надеюсь будет рассматриваться дальше.

Психолог: продолжение 1-го этапа. Задание 6. Написать по три своих убеждения на каждый вид отношений («Методика работы с убеждениями»).

Выполнение клиентом задания

1. Отношение к жизни

А. Жизнь – бесценный дар для каждого человека.

Б. Главная задача в жизни – определить, зачем (с какой задачей) ты пришел на эту землю и действовать (жить) в соответствии со своей задачей (задачами).

В. Жизнь (текущая) – результат того, кем ты являешься, и твоей кармы. С первым ты можешь работать, а изменение кармы тебе неподвластно.

2. Отношение к себе

А. Я напоминаю себе старое, побитое бурей, но крепкое дерево. То есть это дерево такое немного изуродованное – со сломанными ветками, шрамами на коре, искривившееся, но при этом крепкое, не гнилое, тянущееся к солнцу и мечтающее жить.

Б. Я знаю, что внутри меня живет прекрасное, красивое, нежное и любящее существо. Но оно очень испуганное и редко отваживается выбираться наружу.

В. В моем характере много недостатков: я слишком жесткая, негибкая, во мне мало женственности, во мне много эгоизма.

3. Отношение к работе

А. Работа – это возможность проявить свои творческие способности.

Б. Я люблю работать, в труде человек развивается.

В. Я хочу найти деятельность, которая будет соответствовать моей задаче на земле (пока не нашла).

4. Отношение к смерти

А. Смерть – это естественный процесс рождения заново.

Б. Трагедией смерть становится, когда люди сознательно убивают друг друга.

В. Я боюсь серьезно заболеть и умирать в мучениях, как моя мама.

5. Отношение к свободе

А. Свобода – это внутреннее состояние духа.

Б. Во мне живет много правил и условностей, которые не дают моей душе выражаться свободно.

В. Свобода – это искренность выражения чувств, желаний, мечтаний. Я несвободна с той точки зрения, что я не умею выразить свои чувства и остальное.

6. Отношение к будущему

А. Я боюсь одиночества в будущем.

Б. Я боюсь болезней в будущем.

В. При этом я думаю, что в будущем меня ждет много прекрасных моментов, которые создаются сейчас.

7. Отношение к подчинению

А. Я чувствую раздражение, когда нужно подчиняться.

Б. Подчинение – это форма давления одного человека на другого, должен быть другой способ общения.

В. Если есть уважение, то подчинение перестает быть подчинением. То есть ты слушаешь другого, так как всецело уважаешь и доверяешь ему.

8. Отношение к организации

А. Организация нужна людям, которые не могут пока еще собрать себя сами.

Б. Внутри организации человек растет за счет разнообразия профессиональных и личных отношений.

В. Организация нужна для развития человека на первоначальных этапах становления.

9. Отношение к миру в отношениях

А. Больше всего в отношениях я мечтаю о простоте, покое и гармонии.

Б. Сложные отношения, основанные на выносе мозга, не могут быть мирными и гармоничными.

В. Я не знаю, как достигнуть мира в отношениях с мужчинами и не верю, что могу обрести «мирные отношения» с мужчинами.

10. Отношения к здоровью

А. У считаю, что у меня плохое здоровье.

Б. Я боюсь серьезно заболеть.

В. Я хочу измениться и стать гармоничной личностью, в частности, для того, чтобы мое здоровье восстановилось.

11. Отношение к войне

А. Война – это массовое проявление низшей природы людей.

Б. Война – это подобие психической болезни.

В. В войне нации отрабатывают общую для нации карму.

12. Отношение к прошлому

А. Я не могу освободиться от прошлого, мне больно вспоминать прошлое.

Б. В прошлом я была ужасным человеком.

В. Для обретения внутренней гармонии нужно простить свое прошлое.

13. Отношение к власти

А. Власть структурирует общество.

Б. Власть может портить характер и карму человека.

В. Власть лучше использовать на благие дела.

14. Отношение к любимому

А. Я не чувствую, что могу кого-то полюбить очень глубоко.

Б. Любимый человек рождает чувство нежности, спокойствия, благодати.

В. Любимый человек дает силы и энтузиазм для реализации своих жизненных задач.

15. Отношение к Другому (как феномен Другое, т. е. отличное от меня)

А. У каждого своя мера страдания, лучше стараться не судить других.

Б. Стараюсь работать с принятием Других, но есть несколько качеств, которые вызывают у меня стойкое раздражение: нытье, слишком жалобное отношение к себе и к своей жизни, перенесение вины за свои проблемы на других.

В. Я чувствую себя неуверенно в большом обществе.

16. Отношение к семье

А. Семья – одна из самых важных составляющих жизни, человек не может быть полностью реализован, не имея счастливой и полной семьи.

Б. Я очень люблю своих родных.

В. Я считаю, что по моей судьбе у меня не будет полной семьи.

17. Отношение к противоположному полу

А. Я недостойна хорошего, любящего партнера.

Б. Мужчины наносят сердцу глубокие раны.

В. Мне не встретится мужчина, который искренне полюбит меня.

Г. Мужчина не поддерживает тогда, когда это необходимо = предаст (и/или) унижает.

18. Отношение к деньгам

А. Деньги – это энергия, эквивалент искреннего и творческого участия человека в жизни.

Б. Я боюсь бедности в старости.

В. Мне всегда не хватает денег.

19. Отношение к родителям

А. Я сочувствую своим родителям, так как они прожили жизнь полную страданий.

Б. Мне жаль, что я мало знала своих родителей и наша эмоциональная связь такая тонкая (я не могу почувствовать полностью их любовь ко мне и свою любовь к ним).

В. Каждый человек может быть родителем другому человеку в процессе перерождений.

20. Отношение к развитию

А. Путь развития долгий и трудный: это путь испытаний и преодолений себя.

Б. Возможно, развитие единственно ценная вещь в этой жизни.

В. Развитие – это интересно и приносит радость.

21. Отношение к детям

А. Дети – это лучшие учителя для родителей.

Б. Не каждый человек может вырастить достойного ребенка (человека), т. е. не каждый может быть хорошим родителем.

В. Я была плохой матерью для своего сына.

22. Отношение к саморазвитию

А. Саморазвитие – это приближение к пониманию своей задачи в мире.

Б. Саморазвитие не равно развитию любви к окружающему, в ряде случаев оно уводит еще в больший эгоизм.

В. Часто кажется, что стоишь на месте, что нет результатов развития, хотя они есть, просто не читаются так просто.

23. Отношение к окружающему миру

А. Мир бесконечно многообразен и прекрасен.

Б. Тот, кто создал этот мир, бесконечен, в смысле гениальности и любви.

В. Мир хрупок и его нужно беречь.

2. Описать конфликтную ситуацию, произошедшую с вами, желательно недавнюю, оставившую не очень приятный эмоциональный осадок.

Примечание: мне трудно описать конфликтную ситуацию в обычном понимании, так как предполагается, что конфликт – это открытое противостояние сторон. Я в такие ситуации попадаю крайне редко, так как обычно не вхожу в открытое противостояние. Если внутри у меня возникает «конфликт», то обычно я просто обижаюсь и ухожу в себя, без прямого выхода наружу эмоций и состояния.

Ситуация: Я очень плохо себя чувствовала по здоровью. Испугалась, что в будущем, возможно, проблемы со здоровьем станут совсем серьезными. Рассказала И., он как-то практически никак не прореагировал, думаю, что просто в большей части остался в себе, и стал рассказывать, как ему сейчас тяжело. Я обиделась, сказала, что ждала утешения и поддержки. Скрытый конфликт произошел. Он ответил мне, что каждый по-разному понимает поддержку, и что у нас нет на эту тему взаимопонимания, как и на многие другие. И привел ситуации, где я, по его мнению, совсем его не поддержала. На это я совсем обиделась, так как не считала это правдой. До сих пор есть эмоциональный осадок на счет того, где тогда искренность и правда между нами, и можем ли мы друг другу доверять.

3. Выделить условным обозначением все убеждения, на основе которых эта конфликтная ситуация сложилась. Если вы выделили меньше

60 % от всего количества убеждений, то прочитайте снова описанную ситуацию и глубже проникните в суть ситуации и себя, снова выделите убеждения.

Выделено зеленым фоном. Убеждения 1В; 2В; 4В; 5 Б, В; 6 А, Б; 7 Б; 9 Б, В; 10 А, Б; 12 А, Б; 14 А; 15 Б, В; 16 В; 17 А. Б, В; 19 А, Б; 20 А; 21 В; 22 Б, В.

4. Выделить среди выделенных убеждений такое убеждение, которое являлось «пусковым» для конфликта, **если** этого убеждения не было или оно было другим немного, то конфликта не возникло бы или он прошел по-другому, более позитивно.

Г. Мужчина не поддерживает тогда, когда это необходимо = предает (и/или) унижает.

5. Переформулировать это пусковое убеждение на позитивное, не приводящее к конфликту.

Я не могу переформулировать его точно. Я не знаю, какая должна быть формулировка.

Я прощаю всех мужчин в своем роду, им выпал тяжелый путь страданий, они не могли быть другими в своей судьбе, они оставили женщин моего рода и меня саму без поддержки и в одиночестве, но не из жестокосердия, а потому что не справились по-другому. Я прощаю их и впускаю любовь к ним в мое сердце. Пусть эта любовь откроет мое сердце, и мужчина рядом со мной откроет сердце в любви ко мне, и эта любовь будет гореть ровно и всегда, и способна поддержать и ободрить в трудную минуту и в ежедневных буднях.

6. Ответить на вопрос: «Знали ли вы раньше об этом новом переформулированном убеждении? Если знали, то почему не делали?»

Да.

По каким-то причинам я хочу продолжать думать, что каждый мужчина, встретившийся мне, будет меня предавать (и/или унижать).

7. Найдите среди всех написанных вами убеждений такое убеждение, которое мешало вам воплотить переформулированное вами убеждение.

А. Я недостойна хорошего, любящего партнера.

8. Переформулируйте это «мешающее» убеждение на такое, которое не мешало бы, а поддерживало ваше изменение и развитие.

Я – прекрасное создание Творца этой Вселенной. Я – сам Божественный свет. Я достойна гармоничных, честных, открытых отношений. Я достойна встретить внимательного, доброго и любящего партнера, мужчину, относящегося ко мне с любовью и нежностью.

9. Прочитайте эти два новых убеждения и ответьте на вопрос: «Если эти убеждения станут вашими, вам легче и лучше будет жить?»

Я прощаю всех мужчин в своем роду, им выпал тяжелый путь страданий, они не могли быть другими в своей судьбе, они оставили женщин моего рода и меня саму без поддержки и в одиночестве, но не из жестокосердия, а потому что не справились по-другому. Я прощаю их и впускаю любовь к ним в мое сердце. Пусть эта любовь откроет мое сердце, и мужчина рядом со мной откроет сердце в любви ко мне, и эта любовь будет гореть ровно и всегда, и способна поддержать и ободрить в трудную минуту и в ежедневных буднях.

Я – прекрасное создание Творца этой Вселенной. Я – сам Божественный свет. Я достойна гармоничных, честных, открытых отношений. Я достойна встретить внимательного, доброго и любящего партнера, мужчину, относящегося ко мне с любовью и нежностью.

Я понимаю, что эти убеждения глубоко мои. Они мне просто сами пришли... Но я по-прежнему как будто не готова их принять. Я чувствую какое-то внутреннее сопротивление.

Попробуй все же выполнить пункт 10, просто без ума примерьте эти два убеждения на себя, в себя и любуйтесь собой перед зеркалом, зеркало надо обязательно представить, и смотреть на себя в него и обязательно нравиться себе, как перед первым свиданием вы надели красивое платье и нравитесь себе и знаете, что понравитесь молодому человеку, который вас ждет и вы бежите к нему на свидание. Если не получается налюбоваться вдоволь, чувствуете, что что-то мешает, то выполняйте пункт 11 и потом 10, и так 11 – 10, 11 – 10... до тех пор пока не появится этого спо-

койного уверенного состояния радости себе, свиданию, мужчине, в одежде ваших новых убеждений, пока вы сами себе не понравитесь и не почувствуете себя такой.

10. Если ответ да, то расслабьтесь и впустите в себя новые убеждения, посмотрите на себя как бы со стороны и полюбуйтесь собой, какая (какой) вы красивая(ый) и замечательная(ый) с новыми убеждения в себе. Почувствуйте себя Другим по отношению к себе прежнему.

11. Повторить поиск убеждения из всех убеждений, на основе которого сопротивление, не дающее принять новое убеждение, и его переформулировать. Надо открыть в себе, в своей жесткой структуре убеждений ворота для жизни. Представить себе это образно, как открытие окна на улицу к солнцу, мир врывается в открытое окно. Кругов обращения к убеждениям и поиск деструктивного, мешающего, его переформулирование и принятие, может быть много, пока вы точно не почувствуете, что изменение произошло. Представляйте, что в себе вы разрушаете плотины, перекрытия реки, вы в образе реки.

Продолжение текста клиента, высланные дополнения

В процессе работы с убеждениями меня не покидало чувство, что что-то не так, чего-то не хватает, каких-то важных звеньев цепи. Сначала я увидела все в образном свете (это было в письме тебе): «Я видела вчера себя – прекрасной девушкой с белоснежной лилией в волосах, как смотрясь в зеркало, затем я прошла сквозь него и оказалась в прекрасном саду (в саду как в раю)».

Лилия все-таки мой цветок. В связи с этим мне пришло другое начало убеждения про себя. «Я – прекрасный цветок, созданный Отцом этой Вселенной». У меня еще было такое видение, что меня обнимали «отцовские» руки, но не конкретного отца, а Бога-Отца. И первый раз в жизни я почувствовала, что у меня есть отец, он меня не бросил, что я всегда нахожусь под защитой своего Отца как высшей силы.

Там в этом саду как будто еще беседка была, к ней по лестнице надо было подняться, и меня ждал кто-то там, но туда как будто меня не пускали.

Было еще что-то недоделанное такое. Когда я смотрела в зеркало, до сада время от времени выползали какие-то клубы мрака, серые руки, сотканые из серости и темноты. Я их все отгоняла, отгоняла, но они как будто не ушли еще до конца, а как будто притаились. Когда я думаю об Отце, обнимающем меня, чувствую поддержку и опору, то они уползают».

Ты ответила: «Все это замечательно, сознание с тобой вышло в образы, но там, в тексте задания написано убеждение – как новое платье, понимаешь, это не платье – куча образов, а видеть надо убеждение в себе, это другой уровень видения. Это как мантру в себе и вокруг себя. Все тоже самое, только мантрой теперь является твое новое беспрепятственно принимаемое убеждение, изменяющее твою структуру тела и вибрации, значит сознания и значит события жизни в будущем будут новые. Не увлекайся картинками, они играют порой злую шутку с впечатлительным человеком, сконцентрированным на себе, а в момент работы с собой человек всегда сконцентрирован на себе».

Потом я стала работать с убеждениями так, чтобы почувствовать их внутри своей структуры – в себе и на себе, а не в образах. Вроде бы все работало, но все равно не складывалось до конца, чего-то не хватало.

Я переписала новые убеждения по-новому, думала может дело в этом. Получилось вот что.

Главное: «Отец небесный – ты сама суть мужского начала и мужской природы.

Я чувствую твою заботу и поддержку каждый день моей жизни. В каждом мужчине – суть твоего небесного начала. Я открываю свое сердце мужчинам моего рода, я прощаю их слабости, они не видели в себе твоего божественного начала, ибо такой был урок им и женщинам моего рода. Я открываю свое сердце мужской энергии как энергии любви, заботы, внимательности и силы. Я вижу рядом с собой мужчину, который поддерживает меня всегда: в ежедневных буднях и в решающие времена».

Поддерживающее главное: «Я – прекрасный цветок, созданный творческой силой этой Вселенной. Я – сам Божественный свет. Я пришла на Землю, чтобы нести своему любимому и окружающим тепло, радость

и мир. Я достойна честных, открытых, любящих отношений, я достойна мужчины, в паре с которым мой внутренний свет будет сиять ярче и освещать его жизнь вокруг».

В процессе переписывания убеждений ко мне пришло понимание, что оба убеждения об одном и том же плюс-минус, и что ни одно из них нельзя назвать поддерживающим главное. То есть этот текст мог бы быть единым новым главным убеждением.

Но кроме этого есть другое ограничивающее убеждение, которое надо перезаписать, которое и есть то самое ограничивающее.

Еще раз перечитывая текст своих новых убеждений, именно текст, я увидела, что в нем есть много про мужчину и вообще про другую сторону «про мужское начало», а собственно про меня мало. То есть это как будто бы я считала, что основная сложность – увидеть мужчин по-другому, отношения по-другому, но что в самой себе нет сложности, которая не позволяет видеть по-другому.

Потом были разные мелкие события, встречающиеся тексты, в результате в которых я задумалась, что чтобы принять прекрасное начало в мужчине нужно какие-то начала изменить в себе.

Я поняла этот принцип зеркала по сути (сто раз о нем говорили, но я, видимо, не понимала). Человек имеет недостаточно честные, открытые и заботливые отношения, если он таков по отношению к самому себе. То есть эти отношения показывают его отношение к себе, вроде бы умом это все давно и сто раз понятно. Но на самом деле задача опять вернулась сюда. Как можно построить гармоничные отношения и привлечь гармоничного в себе мужчину, если сам по отношению к себе не любишь себя, критикуешь себя, не заботишься о себе, не ценишь в себе женское красивое начало.

Попалась на глаза цитата: «Мы можем дать только то, что у нас есть. И если у нас нет определенного отношения к себе, мы не можем иметь этого отношения к другим. Без уважения к себе мы других не уважаем; без любви к себе – правильно понятой – мы не можем любить других» (Митрополит Сурожский Антоний).

Потом попала цитата Луизы Хей, где она пишет, что часто мы вступаем в отношения с людьми неуверенными в себе, нелюбящими себя и хотим стать «хорошими» для них и никогда не станем, так как не будет достаточности хорошести. И что эти отношения показывают только одно, недостаточность «хорошести» в человеке для самого себя. И это единственная причина такого типа отношений и человек с другой стороны не причем. Что обиды, «обвинения» в отсутствии внимательности и др. – это проекция ума на чувства относительно себя самой.

Чуть-чуть конкретики без конкретики)) Где-то в очередной раз немного обидевшись на И., я задала себе простой вопрос: если бы сейчас в твоей душе царила целостность и гармония, имели бы значение его слова или реакция, была бы необходимость реагировать? И ответила, что нет, что, если бы мое восприятие себя было полностью одобрительным и уважительным, меня не затронули бы слова или действия другого человека, по крайней мере эмоционально, а не в плане размышления.

Были и другие события, несвязанные с отношениями...

Резюмируя, я поняла, что ограничивающими убеждениями относительно главного: мужчины всегда предают, и я недостойна счастливых и открытых отношений – в области отношения к себе, а не в том, что я думала.

То есть работать надо с пунктами 2 и 12.

2. Отношение к себе с пунктом В.

А. Я напоминаю себе старое, побитое бурей, но крепкое дерево. То есть это дерево такое немного изуродованное – со сломанными ветками, шрамами на коре, искривившееся, но при этом крепкое, не гнилое, тянущееся к солнцу и мечтающее жить.

Б. Я знаю, что внутри меня живет прекрасное, красивое, нежное и любящее существо. Но оно очень испуганное и редко отваживается выбираться наружу.

В. В моем характере много недостатков: я слишком жесткая, негибкая, во мне мало женственности, во мне много эгоизма.

12. Отношение к прошлому с пунктом А и Б.

А. Я не могу освободиться от прошлого, мне больно вспоминать прошлое.

Б. В прошлом я была ужасным человеком.

В. Для обретения внутренней гармонии нужно простить свое прошлое.

В 12 пункте отношений это Б. В прошлом я была ужасным человеком, то есть теперь окончательно простить и принять себя и найти себя в настоящем. А про отношение к себе – тут я не знаю. Я уже написала эти убеждения как-то... Если бы я сейчас стала их переписывать, то я написала бы по-другому.

Например, что я не уважаю себя и не привыкла заботиться о себе, что я не следую своей душе и ее желаниям. То есть тут могут быть разные формулировки. Но это же сейчас уже от ума.

Как мне поступить? И права ли я относительно выясненных вопросов? Правильно ли, что ограничивающее убеждение, на основе которого сопротивление, лежит в сфере отношения к себе?

Как правильно работать с отношением к себе? На основе текущих убеждений о себе даже трудно составить позитивный вариант (так как расплывчатые убеждения).

Продолжение консультации – психолог формулирует и высылает задание.

Задание 7.

1. Открываешь Интернет и копируешь в один файл все законы, которые найдешь, открытые в разных науках. Чем больше, тем лучше.

2. Читаешь каждый закон и понимаешь его с точки зрения описания взаимодействия разных элементов, не важно сила это или частица, свойство или еще что-нибудь, для тебя это просто элемент. Будут разные пропорции, разные виды и прочее между элементами. Попробуй каждый закон схематизировать, например, элемент А воздействует на элемент Б и получается новый элемент С; $A + B = C$.

3. Когда проделаешь эту работу, увидишь, что многие законы из разных наук имеют одну и ту же схему. Проведи группировку законов и сде-

лай таблицу, в верхней строке схемы, а в колонке под каждой схемой перечень законов (только название закона и ссылка на какую науку, например, физика, химия и т. д.) из разных наук, с этой схемой.

4. Анализируешь, написанную тобой конфликтную ситуацию из предыдущего задания с точки зрения действия в ней законов. Копируешь конфликтную ситуацию и под ней пишешь анализ.

5. Анализируешь каждое свое убеждение с точки зрения действия законов, на основе действия каких законов оно сформировано. Копируешь текст убеждений и под каждым убеждением пишешь анализ.

6. Анализируешь новое убеждение с точки зрения действия законов. Копируешь убеждение и под ним пишешь анализ.

7. Делаешь общий вывод: что нового тебе открылось в себе и во взаимодействии с окружающими.

8. Выдели и напиши, на действие каких законов (их схемы), хоть ты и не знала так явно о них, ты обращала внимание и на основе действия этих законов были совершены твои действия в большинстве жизненных ситуаций.

9. Выдели и напиши, на действия каких законов (их схемы) ты не обращала внимания. Стоит ли на них обратить внимание? При положительном ответе напиши через примеры из жизни как надо бы обратить внимание на действие этих законов.

10. Выстрой и напиши свое новое, получившееся после проделанной работы, отношение к себе (отдельно) и окружающим (отдельно) на основе действия законов (их схем), с примерами из жизни. Если получится, то желательно построить текст, выделив противоположности и подтверждение: раньше вот так, а сейчас так, и раньше так и сейчас так.

11. Сделать анализ выполненного пункта 10. Напиши выводы.

12. По новой с новым состоянием, отношением, выполни задание 6 (убеждения). Напиши, как будто в первый раз, на том какая ты сейчас, свои новые убеждения.

Выполнение задания 7 клиентом

Законы, описывающие сами системы

<p>$A = A$ и $AB + AC = AC + AB$ без B</p> <p>Внутри системы без отсутствия внешних воздействий (***) под внешними понимаются другие системы и, наверное, можно понимать и определенные силы самой системы, такие как осознание, так как это типа надсистемы) не происходит изменений, а только перетасовка элементов системы, которая ошибочно может приниматься за изменения</p>	<p>$A \rightarrow B = C \rightarrow B$</p> <p>Один и тот же результат, элемент может быть получен разными способами, второй вывод - устойчивые элементы нельзя изменить, каким бы способом ты ни пытался их получить, они имеют постоянный состав</p>	<p>$A + B = C$ $A1 + B = C$</p> <p>При одних и тех же условиях внешних и внутренних (в т.ч. время и пространство) разные тела могут иметь одинаковые элементы (кол-во и др.) или стадии развития или сохранять одни и те же элементы в процессе развития</p>	<p>$A = B$ при T</p> <p>В определенное время все системы проходят один и тот же путь развития</p>	<p>$B \rightarrow A$ $B1 \rightarrow A1$</p> <p>Сходные системы меняют подобно</p>	<p>$T = A + B + C + D = 0$ $A + B + C + D = A1 + B1 + C1 + D1$ $A2 + B2 + C2 + D2$</p> <p>бесконечность Явления, процессы, системы одновременно прерывны и бесконечны и проходят определенные циклы. Каждое явление, процесс и система – часть другого более большого цикла, все – это часть бесконечности и сама бесконечность как проявля-</p>	<p>$A \rightarrow (D + C) \rightarrow B \rightarrow (D1 + C1)$</p> <p>Изменение одного элемента системы вызывает изменение других элементов системы и всей системы</p>
---	--	--	---	--	---	---

					емая внутри часть	
Энергии сохранения и превращения – закон физика	Закон постоянства состава, химия	Закон Ава-года ди Кваренья, химия	Биогенетический закон, биология	Закон гомологических рядов наследственной изменчивости, биология	Закон цикличности, биология	Закон целостности географической оболочки, география
Импульса сохранения – закон физика		Закон зародышевого сходства, биология	Закон зародышевого сходства, биология		Закон ритмичности природных явлений, география	
Закон инерции Ньютона, физика		Биогенетический закон, биология	Закон цикличности исторического развития, история	Закон цикличности исторического развития, история	Закон цикличности исторического развития, история	
Относительности принцип, физика		Закон генетического равновесия в популяциях, биология				
Заряда сохранения закон, физика						

Закон сохранения энергии, биология						
Закон биогенной миграции атомов, биология						

Законы, описывающие взаимодействие систем, воздействие внешних факторов на системы
(по сути воздействие одних систем на другие)

$V \rightarrow A = C$	$V \rightarrow A = C$	$V \rightarrow A = C$	$V \rightarrow A * A / M$	$V \rightarrow AC = B$	$V \rightarrow A = A * A + B$	$V \rightarrow (A + C) = A * C / R2$	$AC \rightarrow \leftarrow AC$	$V \rightarrow A = C$
Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему	Внешнее воздействие на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему. При этом измененная система может	не может вернуться в А. Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы. Измененная система уже не возвращается к преды-	При внешнем воздействии тело может ускоряться, развиваться, чем больше воздействия, тем больше ускорения. Но ускорение гасится инерцией (массой) тела	Внешнее воздействие могут действовать одинакового состава системы и по всем направлениям	Внешние воздействия компенсируются внутренними силами системы, при этом система может поглощать отдельные элементы внешних воздействий (усиливаться) в процессе внешней работы – с другими системами	Внешнее воздействие на два тела (элемента) одновременно усиливают близость (силу взаимодействия этих элементов)	Две системы (тела) с наличием подобных элементов притягиваются, противоположных – отталкиваются	С1 Разные воздействия приводят к разным результатам изменения

	избавиться (вытеснить) сами внешние воздействия	душе-му со-стоя-нию				тем больше, чем меньше расстояние между ними		
Энергии сохранения и превращения – закон, физика	Архимеда закон, физика	Закон необратимости эволюции, биология	Закон динамики Ньютона, физика	Паскаля закон, физика	Первый закон термодинамики, физика	Всемирного тяготения закон, физика	Ампера закон, физика	Ома закон, физика
Гука закон, физика		Закон эволюционного развития, биология		Закон целостности географической оболочки, география	Ленца закон, физика	Кулона закон, физика		
Закон сохранения энергии, биология	Законы исторического развития, история	Законы исторического развития, история	Законы исторического развития, история	Законы исторического развития, история	Закон исторического развития биологических систем	Законы исторического развития, история	Законы исторического развития, история	Законы исторического развития, история
Закон биогенной миграции атомов, биология					Законы исторического развития, история			

Анализ ситуации

Ситуация: «Я очень плохо себя чувствовала по здоровью. Испугалась, что в будущем, возможно, проблемы со здоровьем станут совсем серьезными. Рассказала И., он как-то практически никак не прореагировал, думаю, что просто в большей части остался в себе, и стал рассказывать, как ему сейчас тяжело. Я обиделась, сказала, что ждала утешения и поддержки. Скрытый конфликт произошел. Он ответил мне, что каждый по-разному понимает поддержку и что у нас нет на эту тему взаимопонимания, как и на многие другие. И привел ситуацию, где я, по его мнению, совсем его не поддержала. На это я совсем обиделась, так как не считала это правдой. До сих пор есть эмоциональный осадок на счет того, где тогда искренность и правда между нами и можем ли мы друг другу доверять».

$$A = A \text{ и } AB + AC = AC + AB \rightarrow \text{без } B$$

Внутри системы без отсутствия внешних воздействий (***) под внешними понимаются другие системы и, наверное, можно понимать и определенные силы самой системы, такие как осознание, так как это типа надсистемы) не происходит изменений, а только перетасовка элементов системы, которая ошибочно может приниматься за изменения.

$$B \rightarrow \rightarrow A = C$$

Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему.

Внутренне я обычно думаю, что мой внутренний мир сильно изменился, что я многое проработала и обычно сначала удивляюсь, когда возникают внешние воздействия, приводящие мою систему в неравновесную ситуацию, и хочу избавиться от самих внешних воздействий, не до конца осознавая, что они только актуализируют элементы внутри системы. Когда возникают внешние воздействия, воздействующие на «больные» точки, на то, что реально не проработано, оказывается, что я выдаю те же реакции, что и раньше, то есть в определенных элементах происходит только видимость изменений и работы, как бы перетасовка. А внешние воздействия показывают в каких.

$$A \rightarrow B = C \rightarrow B$$

Один и тот же результат, элемент может быть получен разными способами, второй вывод – устойчивые элементы нельзя изменить, каким бы способом ты ни пытался их получить, они имеют постоянный состав.

$$A + B = C; A1 + B = C$$

При одних и тех же условиях внешних и внутренних (в т. ч. время и пространство) разные тела могут иметь одинаковые элементы (кол-во и др.) или стадии развития или сохранять одни и те же элементы в процессе развития.

$$B \rightarrow A; B1 \rightarrow A1$$

Сходные системы меняют подобно.

Я и И. – это две системы. В двух разных случаях (способах получения) каждая из систем при взаимодействии проявила один и тот же «устойчивый» элемент – ОБИДА. То есть этот элемент выявился при взаимодействии системы с внешним воздействием (действием другой системы), но элемент уже находился внутри системы, внешнее воздействие его проявило. То есть получается в этих двух системах есть определенные условия, которые создают возможность и необходимость существования элемента ОБИДА. $AC \leftrightarrow AC1; AC \leftrightarrow AB$

Две системы (тела) с наличием подобных элементов притягиваются, противоположных – отталкиваются.

$$B \rightarrow (A + C) = A * C / R^2$$

Внешние воздействия на два тела (элемента) одновременно усиливают близость (силу взаимодействия этих элементов) тем больше, чем меньше расстояние между ними.

При взаимодействии две системы – моя и Андрея – с подобными элементами еще больше усиливают эти элементы и таким образом воздействуют друг на друга, что элементы становятся более явными и сильными. С точки зрения взаимодействия моей системы в целом с другими любыми системами – я в любом случае буду привлекать системы с элементом «Обида» и системы, которые будут воздействовать на мою таким образом, чтобы актуализировать этот элемент.

$$T = A + B + C + D = 0$$

$A + B + C + D \rightarrow A1 + B1 + C1 + D1 \rightarrow A2 + B2 + C2 + D2 \rightarrow$ бесконечность.

Явления, процессы, системы одновременно прерывны и бесконечны и проходят определенные циклы. Каждое явление, процесс и система – часть другого более большого цикла, все – это часть бесконечности и сама бесконечность как проявляемая внутри часть.

С точки зрения этого закона проявляющий элемент обиды может работать или может распространяться от мини-циклов к более крупным циклам, то есть сейчас он действует в определенной мини-сфере: это отношение к себе и взаимоотношения с мужчинами, но без проработки может перейти в более крупные циклы семьи и рода.

$$B \rightarrow A = A * A + B$$

Внешние воздействия компенсируются внутренними силами системы, при этом система может поглощать отдельные элементы внешних воздействий (усиливаться) в процессе внешней работы – с другими системами.

$$B \rightarrow A = C; C = A - B$$

Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему. При этом измененная система может избавиться (вытеснить) сами внешние воздействия.

Так как система не хочет работать со своим внутренним элементом «Обида» и предпочитает воспринимать его как инородный элемент внешнего воздействия, она усиливает сопротивление и неприятие внешнего воздействия или другой системы, перенося этот элемент вовне и отказываясь видеть его внутри себя. $B \rightarrow A = C$; $B1 \rightarrow A = C1$. Разные воздействия приводят к разным результатам изменения. Именно воздействие системы с подобным элементом актуализирует имеющийся во мне элемент. То есть другие воздействия окружающих и внешнего мира не приводят к воздействию на определенные точки и изменение = реакция не происходит. Поэтому ситуация есть, чтобы увидеть элемент в себе. $A (D + C) \rightarrow B (D1 + C1)$ Изменение одного элемента системы вызывает изменение других элементов системы и всей системы. Изменение элемента «Обида» внутри меня

должно привести к изменению моей системы и соответствие к изменениям во взаимодействии с внешними системами и в тех системах, что будут притягиваться и к изменениям в циклах.

Анализ негативных убеждений

Утверждение 1

Г. Мужчина не поддерживает тогда, когда это необходимо = предает (и/или) унижает $B \rightarrow \rightarrow A = C$

Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему.

Тут интересен момент, что в этом убеждении нет самой системы. То есть нормально, что точка отсчета идет изнутри системы. Тогда было бы хотя бы «Меня предают мужчины». Но в этом убеждении есть внешняя система (воздействие) – мужчина и нет собственно системы, на которую он воздействует, то есть меня. Это говорит о том, что я, видимо, не осознаю своей внутренней целостности и перекладываю решения, ожидания во вне.

$B \rightarrow A = C$; C не может вернуться в A

Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы. Измененная система уже не возвращается к предыдущему состоянию.

Этого нет открытым текстом, но в тексте это есть, что я (система) изменилась под воздействием действий внешней системы (которое могло быть и в прошлом) и теперь стала другой: такой, которая считает, что нельзя доверять всегда.

$B \rightarrow AC = B \rightarrow AC1$

Внешние воздействия могут действовать одинакового на все составляющие системы и по всем направлениям $T = A + B + C + D = 0$

$A + B + C + D \rightarrow A1 + B1 + C1 + D1 \rightarrow A2 + B2 + C2 + D2 \rightarrow$ бесконечность

Явления, процессы, системы одновременно прерывны и бесконечны и проходят определенные циклы. Каждое явление, процесс и система – часть другого более большого цикла, все – это часть бесконечности и сама бесконечность как проявляемая внутри часть.

И теперь какое бы внешнее воздействие я не получила, оно действует одинаково по привычному циклу и воздействует на все составляющие системы, так как уже идет в круговороте системы с имеющимся элементом.

Анализ негативных убеждений

Утверждение 2

Я недостойна хорошего, любящего партнера $B \rightarrow A = C \rightarrow$

Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему.

$B \rightarrow A = C; C = A - B$ Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему. При этом измененная система может избавиться (вытеснить) сами внешние воздействия.

Система уже получившая в прошлом какие-то внешние воздействия в виде «нелюбящих партнеров» меняет свои элементы неприятие себя и усиление защиты от внешних воздействий. На всякий случай вообще старается вытеснить партнеров, защищается: всех партнеров психологически помещает разряд «нехороших». $T = A + B + C + D = 0; A + B + C + D \rightarrow A1 + B1 + C1 + D1 \rightarrow A2 + B2 + C2 + D2 \rightarrow$ бесконечность

Явления, процессы, системы одновременно прерывны и бесконечны и проходят определенные циклы. Каждое явление, процесс и система – часть другого более большого цикла, все – это часть бесконечности и сама бесконечность как проявляемая внутри часть.

Рассматривая формирование этого убеждения с точки зрения циклов и подобия систем и элементов, можно сказать, что внутреннее ощущение «недостойности» это и есть тот самый «нехороший партнер», то есть он уже заложен во внутренней системе.

Анализ позитивных убеждений

Утверждение 1

Я – прекрасное создание Творца этой вселенной. Я – сам Божественный свет. Я достойна гармоничных, честных, открытых отношений. Я достойна встретить внимательного, доброго и любящего партнера, мужчину, относящегося ко мне с любовью и нежностью.

Явления, процессы, системы одновременно прерывны и бесконечны и проходят определенные циклы. Каждое явление, процесс и система – часть другого более большого цикла, все – это часть бесконечности и сама бесконечность как проявляемая внутри часть.

Каждый элемент любой системы уже содержит в себе бесконечность, уже содержит в себе как часть Вселенную Творца и из микроцикла человек способен увидеть и расширяться к макроциклу. Он в своей основе и сути уже есть Божественное переживание Бога. При этом же с определенной стороны человека как системы как бы и нет, он – часть макроцикла и тоже с этой стороны проявление Бога.

Если сам человек часть Бога, то и другой человек – часть Бога.

Две системы (тела) с наличием подобных элементов притягиваются, противоположных – отталкиваются.

Если в человеке много благого, то он по законам Вселенной притянет подобного человека (!). Но как-то пришло дополнительное осознание, что абстрактная формулировка «благое», «прекрасное» может быть не совсем верна для работы. У каждого человека есть свои «слабые» точки и, если как показал анализ ситуации, моя реакция на мужчин – это ОБИДА. То надо понять, что кроется в этой слабой точке. И важно посмотреть на нее с точки зрения изнутри системы – из меня, а не с точки зрения внешних систем (мужчин), так как причина этой обиды во мне.

Анализ позитивных убеждений

Утверждение 2

Я прощаю всех мужчин в своем роду, им выпал тяжелый путь страданий, они не могли быть другими в своей судьбе, они оставили женщин моего рода и меня саму без поддержки и в одиночестве, но не из жестокосердия, а потому что не справились по-другому. Я прощаю их и впускаю любовь к ним в мое сердце. Пусть эта любовь откроет мое сердце, и мужчина рядом со мной откроет сердце в любви ко мне, и эта любовь будет гореть ровно и всегда, и способна поддержать и ободрить в трудную минуту и в ежедневных буднях.

Я вот все смотрю на это убеждение, и оно кажется мне странным. Оно как будто опять направлено во вне, как будто я пишу о других системах, от которых я что-то ждала, они не выполнили, теперь я хочу их простить. В этом утверждении будто нет меня – моей системы.

То есть будто я работаю со своими несбывшимися ожиданиями. И этот текст прощения внутренне про прощение себя, что завуалированно, возможно, это разговор с собой. Я прощаю себя за то, что копила обиды, я прощаю себя за то, что закрывала свое сердце..., я прощаю себя за то. Что ждала от вас не то, что вы могли дать, а то, что я хотела получить, не имея в своем сердце сама... Значит, я когда-то и сейчас не целостна, иначе зачем мне кого-то прощать... А, так как по сути я и есть и я и все другие системы, их отражение во мне, то прощать-то надо саму себя.

Общий вывод

1. Помнишь, в начале наших занятий я писала о принципе Зеркала, что я не совсем понимаю, как это работает и мне хотелось бы разобраться, что значит принцип, что люди вокруг – это зеркало нас самих. Вот теперь на основании проанализированных законов, убеждений, размышлений, мне кажется, что я поняла, что это значит. Если мы рассматриваем каждого человека как систему, состоящую из элементов, то по законам с людьми из нашего окружения у нас должны быть общие элементы, которые актуализируются при взаимодействии. Это необязательно все элементы и необязательно при любом взаимодействии, это определенные участки системы, которые чувствительны в структуре системы на определенные влияния. И в отношения и ситуациях, где мы чувствуем отрицательные проявления своей системы как реакции на взаимодействие, нужно найти тот самый общий фактор, который вызывает эту реакцию.

2. Цикличность истории, функционирования биологических организмов, иерархичность развития систем – вроде бы эти вещи я знала еще с университета, но как оказалось еще одно открытие их произошло сейчас. Когда я все это писала и изучала, особенно свои убеждения уже, я все думала и это несколько раз написано выше, что в моих изысканиях нет меня как системы. Есть мир, есть окружающие, есть Бог и есть какие-то мои ре-

акции на внешние воздействия, но они как-то идут не из центра меня, а как отраженный импульс от внешних систем. Кто-то какой-то, я прощаю кого-то? Где здесь я? То есть я поняла, что не вижу себя целостно, а как набор состояний.

3. Если исходить из тех же законов цикличности и целостности все системы вокруг – это и есть я, то есть они существуют как независимые от моего ума (сознания) единицы, но конкретно в моей жизни, они являются отраженными единицами моего восприятия. По крайней мере это верно относительно тех областей, в которых я имею слабые места структуры. Думаю, что беспристрастное видение Другого (с позиции Наблюдателя) полностью, наверное, в смертном состоянии вообще невозможно, но в целом мы можем частично видеть Другие системы с точки зрения их самодостаточного существования, когда будут закрыты бреши в своей системе. Когда внешние воздействия в первую очередь будут развивать систему, а не увеличивать внешнюю работу по защите от внешних воздействий.

4. Получается, что при внешних взаимодействиях, когда в них задействованы определенные слабые (непроработанные) элементы моей структуры, я вижу не Другую структуру, а только себя и при этом перекидываю решение на Другую (внешнюю) структуру, хотя по факту внутренне на себя (так как вижу себя).

Какие законы я знала и на какие полагалась, например: явления, процессы, системы одновременно прерывны и бесконечны и проходят определенные циклы. Каждое явление, процесс и система – часть другого более большого цикла, все – это часть бесконечности и сама бесконечность как проявляемая внутри часть.

Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы, воздействуют на систему. Две системы (тела) с наличием подобных элементов притягиваются, противоположных – отталкиваются. Внешние воздействия на систему приводят к изменению системы. Измененная система уже не возвращается к предыдущему состоянию.

Самое впечатляющее и что я увидела по-новому во всем этом, это то, что все есть я и одновременно все есть бог и бесконечность. И, как ни странно, что есть я, то и есть все вокруг и наоборот.

На действия каких законов (их схемы) ты не обращала внимания

$B \rightarrow A = A * A + B$ <p>Внешние воздействия компенсируются внутренними силами системы, при этом система может поглощать отдельные элементы внешних воздействий (усиливаться) в процессе внешней работы – с другими системами</p>	$B \rightarrow (A + C) = A * C / R^2$ <p>Внешние воздействия на два тела (элемента) одновременно усиливают близость (силу взаимодействия этих элементов) тем больше, чем меньше расстояние между ними</p>
---	---

Эти два закона очень интересные. Левый – система может не просто усиливаться, а усиливаться с точки зрения защиты от внешних воздействий, которые, как кажется системе, ее разрушают. Так она компенсирует свои слабости. То есть реально то, с чем нужно работать. В жизни это могло бы работать таким образом, что при возникновении негативной эмоции и увеличении защиты не надо запихивать ее внутрь и закрываться, а нужно одновременно отпускать ее (проговаривать человеку или просто отпускать – разные способы могут быть) и одновременно смотреть, где слабые элементы системы, почему она стала обороняться. Правый – не задумывалась, что у близких людей (расстояние) с похожими элементами сила работы этих элементов будет возрастать. То есть если два человека прорабатывают подобное, то оно будет усиливаться и постоянно проявляться, пока кто-нибудь не проработает.

$A \rightarrow B = C \rightarrow B$ <p>Один и тот же результат, элемент может быть получен разными способами, второй вывод – устойчивые элементы нельзя изменить, каким бы способом ты ни пытался их получить, они имеют постоянный состав</p>	$A + B = C; A1 + B = C$ <p>При одних и тех же условиях внешних и внутренних (в т. ч. время и пространство) разные тела могут иметь одинаковые элементы (кол-во и др.) или стадии развития или сохранять одни и те же элементы в процессе развития</p>
--	---

Также не задумывалась раньше, что две системы могут быть связаны по 1 или 2 элементам, но базовым, устойчивым для каждой системы. Это относится к тем жизненным ситуациям, когда я думала про мужчину, что не понимаю, почему я с этим человеком, я сравнивала черты характера и вроде бы не находила причин, почему рядом такой человек и какой урок нужно пройти. Это даже приводило меня в отчаянье, так как с одной стороны, веря в законы кармы, я считала, что разойтись нельзя, так как урок не пройден, с другой стороны, не понимала, какой урок, так как не видела, что он мне показывает во мне самой.

Отношение к себе: Я – часть бесконечной Вселенной, внутри меня частичка Божественного Света, что создал все вокруг, и это и есть суть меня как одной из систем, воплотившихся на Земле. Я совершенна, радостна, прекрасна и здорова прямо сейчас и такая, какая я есть в настоящий момент. Сама жизнь (другие системы) воздействуют и изменяют какие-то элементы меня, если это будет нужно, при условии моей готовности к изменениям. Я прощаю себя за то, что считала себя недостойной совершенной жизни сейчас. И с радостью беру ответственность за свою жизнь, чувствуя ежедневную поддержку и заботу божественного начала.

Раньше было: я буду радостна, здорова и т. д., когда ... (изменюсь сама, изменится воздействие окружающих систем). Теперь я думаю, что все совершенно прямо сейчас, что ожидания от себя чего-то идеального, лучшего, непринятие существующего как совершенства рождают обиды и разочарования и уводят жизнь в будущее, которое никогда не наступит.

Сейчас есть: так как во мне есть часть божественного цикла и я есть в нем, то все совершенно в настоящий момент, не нужны ожидания и как следствие обиды на свое несовершенство и несовершенство других. Ничего не нужно ждать, все уже реализовано так, как должно быть сейчас и наилучшим образом.

Отношение к Другим: каждый – часть бесконечной Вселенной, частичка Божественного Света, что создал все вокруг, и это и есть суть каждой системы, воплотившейся на Земле. Эти системы имеют самостоятельное существование, отдельное от моей системы. Но разные системы свя-

заны друг с другом и важно, на каких основаниях основывается эта связь. Основания должны быть верными. Ожидание от другого улучшения своей системы – это неправильное основание. Я отношусь к Другим с любовью и вниманием, но не во вред своей или Другим системам (то есть не слишком). Если Другой будет заботиться обо мне, я приму это с радостью, но это его свободный выбор, а не мое ожидание. Я имею права отстаивать перед Другими права своей системы, если их действия разрушительно влияют на мою систему. Пусть в отношениях между людьми проявляется божественное начало.

Раньше было: я внутренне считала относительно мужчин, что они мне обязаны: заботиться, любить и др. И очень обижалась, что они этого не делают. При том, что я сама не заботилась и не любила себя. Я имела ожидания относительно Других людей, какими они должны быть и как должны поступать по отношению ко мне и испытывала гнев, агрессию, обиду, если они не поступали так, как я хотела. Думаю, этому было несколько причин (см. отношение к себе): я не понимала, что я совершенна и сейчас, и могу полностью позаботиться о себе и не требовать сделать мою жизнь кого-то; я не любила себя = не оправдывала свои ожидания относительно себя и по принципу зеркала Другие тоже не оправдывали их. Видимо, я не понимала самодостаточность каждой жизни и рассматривала Других в первую очередь с точки зрения выполнения моих ожиданий. Я не позволяла себе говорить Другим о моих желаниях и потребностях, отстаивать ценность и самодостаточность (в правильном смысле) своей системы.

Сейчас есть: я еще не знаю, что сейчас. Сейчас, как мне кажется, я лучше понимаю, что мной управляло, и что я хотела бы отлучить от управления. Я больше поняла про механизм ожиданий и обид, который так глубоко засел внутри меня. Также произошло какое-то изменение относительно выражения чувств и сохранения целостности. Я думаю, что теперь я могу более открыто говорить другим о своих потребностях и чувствах. Я как будто разрешила себе это или получила такое право, потому что это правильно, а не является проявлением эгоизма.

Анализ новых отношений к Себе и Другим, выводы

В целом я уже написала в предыдущих пунктах часть анализа и выводов. Основной анализ заключается в том, что первичная, важная и опорная система – это сама, но не просто сама, а та самая, в которой часть изначальной силы и света. В моих прошлых утверждениях и анализах были другие системы, был кто-то: мужчины, родственники, прошлое, будущее, избранник, муж и др. Все они что-то мне давали. Я хотела, чтобы давали хорошее, а я существовала как реакция на эту реализацию ожиданий: я достойна, я недостойна, в результате я буду счастлива или не буду счастлива. Я как будто искала опору в ком-то, не имея ее в своей системе и как будто не имея системы. Нужно чтобы у меня появилось ощущение меня как совершенной в настоящей момент системы, тогда будет иметь смысл говорить о гармоничном взаимодействии с другими системами. Я больше не хочу жить в состоянии обид. Понятно, что все эти размышления и «поломки» системы не распространяются прям на все области жизни, где-то лучше, где-то хуже. У меня пунктик про мужчин, поэтому поломки и слабые элементы этой области. Но пока так система все равно не целостна, так как родилась я в женском теле, и женская реализация все равно является важным составляющим этой жизни.

Новые убеждения

Основное: я – часть бесконечной Вселенной, внутри меня живет Божественного Света, что создал все вокруг. Я совершенна, радостна, прекрасна и здорова прямо сейчас и такая, какая я есть в настоящий момент. Я люблю себя, я забочусь о себе – своем теле, эмоциях, мыслях. Я прощаю себя за то, какой я была в прошлом, я прощаю себя за то, что считала себя недостойной быть счастливой здесь и сейчас. Я с радостью беру ответственность за свою жизнь, чувствуя ежедневную поддержку и заботу божественного начала. Я разрешаю себе быть такой, какая я есть, с Другими людьми и открыто выражать свои мысли и эмоции в отношениях, защищать свою целостность, если действия других будут для нее вредны. Я выражаю Другим людям уважение и любовь как самодостаточным частичкам Божественного света на Земле.

Добавочное: я достойна радостных и здоровых отношений с женщиной. Я готова разделить свою любовь к себе, к жизни, к Божественному началу с другим человеком. Я хочу заботиться о мужчине и любить, уважать его просто за то, что он есть рядом. Я достойна внимательного, доброго и любящего мужчины, который готов стать моим мужем и близким человеком для моей семьи, заботиться о моих родных. Я принимаю его любовь и заботу с радостью, но понимаю, что это – его свободный выбор любить меня и прощаюсь со своими завышенными ожиданиями. Я открыта в наших отношениях и проявляю свои эмоции и мысли легко и естественно. Мой мужчина – часть бесконечной вселенной, внутри него, как и в нас всех, живет Божественный свет. Пусть в наших отношениях проявляется божественное начало.

Получив ответы клиента на задание 7, психолог высылает клиенту задание 7А.

Задание 7А

1. Описать как выстраивалась работа по выполнению задания 7. Состояние, мысли, действия, их динамика.

Клиент. Когда я первый раз увидела и прочла задание 7, я подумала, что это сумасшествие, и это задание выполнить совершенно невозможно, даже руки на время опустились. Потом постепенно я просто стала читать разные законы из разных наук и пытаться рисовать схемы. Еще несколько раз я думала, что не смогу сделать это задание. Опять читала законы, опять рисовала, опять опускались руки. Потом примерно через 5 дней я села за компьютер и сказала себе, что я сделаю. В этот день мне удалось только начать и мне все казалось, что я не могу найти важной связующей нити, связывающей систему (Я) и другие системы, мир (Другой, семья, нация, человечество, Вселенная). Потом я нащупала законы взаимодействия систем и мне стало легче.

На следующий день я просидела за компьютером не вставая, без обеда, целый день и уже писала все, что в голове за предыдущие дни проработалось. Заторов не было. Для того, чтобы сделать задание 7, нужно было вернуться к заданию 6. Когда я читала задание 6, я подумала, что

в нем написаны глупости, что за время с задания 6 до задания 7 я уже успела пересмотреть ряд моментов и в том состоянии, какая я сейчас, я уже не думаю так, как раньше в задании 6. Мне казалось, что в процессе выполнения задания 7 я открыла ряд очень важных вещей, что не видела раньше.

Когда задание 7 было выполнено, я испытала какую-то внутреннюю пустоту и усталость, тело как-то ломало, как при гриппе. На следующий день я почувствовала сильное беспокойство и состояние, что вот-вот заплачусь, жалости к себе, злости на себя. Так было весь день. Весь этот день мне казалось, что я пропускаю в схеме законов какой-то очень важный элемент, который образует все в замкнуто-прерывную систему и последовательность. Я как будто не могла найти нужную связь между всеми вещами. Силу, которая поможет системам функционировать гармонично. И мне попало письмо Эйнштейна своей дочери, где он пишет, что основная энергия Вселенной и основная движущая сила Вселенной – это любовь. Я вроде бы об этом уже все знала, но тут это было другое знание, как вспышка. И потом любовь встроилась во всех законы, во все схемы и стала элементом всего, что я проанализировала и написала, вообще всего. И я поняла, что я нашла необходимый связующий элемент. Далее тема законов стала перетекать или стала дополняться темой дихотомий.

2. Описать свое состояние, мысли, действия в течение двух дней после выполнения задания 7.

Клиент. Мы ездили в гости. Ночью, когда приехала домой, было ощущение, что я пьяна, точнее будто отхожу от алкогольного опьянения, тошнило, слабость, стучало сердце, как будто трясло все тело. Когда я леглась спать, мне казалось, что я попала в какое-то другое пространство, измерение, думала, что может я как раз попала в какой-то мир за «дверью». Мне казалось, что вокруг силуэты и тени, что вокруг много существ, какие-то были неприятными, какие-то нейтральными. Я не хотела закрывать глаза, так как думала, что тогда существа пройдут какой-то невидимый барьер и окажутся рядом со мной. Не помню, как уснула, спала не просыпаясь.

Утром вставала очень тяжело – сильно болела голова, все тело ныло и было разбито. Голова болела потом целый день. При этом сила воли работала – я немного убралась в комнате, позавтракала, разложила постиранные вещи, привела себя в порядок и пошла на работу. Мыслей практически не было из-за того, что болела голова.

Обычно, когда я иду на работу через лес, я звоню подруге. В этот раз я отметила про себя, что не испытываю такой сильной как обычно потребности ей звонить, что могу позвонить – могу не позвонить, что какая-то ниточка необходимости истончилась (об этом ниже в пункте 2.2.)

Весь день сильно хотелось спать, хотя при этом воля была включена – я могла хотя и с трудом делать свою работу. Когда я получила письма с заданием 7А и заданием 8 сначала была эмоциональная вспышка – что у меня нет сил ни на 7А, ни тем более на такую грандиозную работу как 8. Затем умом, сознанием я подумала, что силы найдутся, и что я смогу.

Пыталась вспомнить все наши 4 часа разговоров и поняла, что части не помню, как будто сознание выключилось, помню эмоции, ощущения, но не помню части самих слов. Интересно, что плохо помню ту часть, когда было про И., про его детство, про его симбиоз со С. Вспоминала, что у меня возникал вопрос, зачем был нужен этот симбиоз и я не помнила ответ. А сейчас пока пишу, вспомнила, что ты говорила, что он был нужен для адаптивной защиты от социума и закрепился как единственно действующий и надежный.

Из мыслей было практически пусто по сравнению с обычными днями. Думала про дихотомии, что кроме «хорошая – плохая», вроде бы ничего более явно не выделили и что «жертва – нападающий» не додумана до конца. Думала над противоположностью к «жертве» – в психологии это же «палач» – нападающий, самоутверждающийся за счет других. Подумала на примере И., что эта дихотомия постоянно работает, что она является структурой в наших отношениях. Что на данный момент сформировав и лелея свою обиду относительно его отношения ко мне, я во всех возможных и представляющихся случаях ее компенсирую, доказывая ему свою состоятельность – его несостоятельность. Об этом в 2.1.

Думала о том, что никого не хочется видеть, хочу просто быть с собой в одиночестве и именно так и хорошо. Не остаться с собой в переживании, а остаться с собой в спокойствии и осмыслении.

Размышляла о том, почему я хочу быть и оставаться несчастной, жертвой обстоятельств (см. еще в 2.1, 2.2). Что мне это дает? Зачем я разворачиваю ситуации и свою жизнь именно так, чтобы испытать это состояние «жертвы», чем оно так прекрасно и выгодно, откуда оно пошло? Как развернуть свое сознание так, чтобы это состояние стало ненужным, невыгодным, неинтересным?

Чувствую, что где-то в этом месте ответ ускользает от меня, что, хотя теоретически я говорю, пишу, что я – это макрокосм в микрокосме (что во мне как в микросистеме заключено все богатство и бесконечность макросистемы) и что исходя из этого закона, Вселенная дает мне все и открыта – так как она во мне и есть, но при этом я все равно продолжаю думать, что мне «что-то недодали» и что кто-то другой должен мне что-то дать. Если все уже есть, сейчас, существует, то почему я продолжаю думать, что чего-то нет? Откуда берется эта позиция жертвы? Подумала, что позиция «палача», самоутверждения, по крайней мере в моем случае вторична, то есть первично не само наличие агрессии и злости, а роль жертвы, из которой подавленные чувства должны как-то компенсироваться.

Пришла в голову мысль, что может уже не так уж и важно, почему у меня эта позиция жертвы, почему я перекладываю обязанность реализовать нереализованные области на других... Зачем все это копать? Ну были причины, копирование мамы, способ компенсаторной реализации, да что бы ни было, получается, что я могу это изменить, переписать сейчас, даже не роя причины возникновения. Увидев и построив свою личность по-другому, почувствовав всеми телами, а не только интеллектом связь и единство с совершенным источником. Дальше пока додумывать не хочется, пусть «отлеживается», но тиски внутри головы отпустили и состояние стало легче.

Вечером я очень хотела спать и одновременно как бы не могла уснуть, так как состояние было взбудораженное и неровное из-за того, что

по дороге домой с работы я позвонила И. и все 30 минут разговора чувствовала очень сильное раздражение (см. подробно ниже 2.1). Последнее время, когда я впадаю в такое раздражение во время общения с ним, я пытаюсь его (раздражение) чем-то снять, успокоить мозг – поэтому могу тупить и смотреть полночи сериал, чтобы мозг выключился. И в этот раз механизм был такой же. По факту, конечно, дурацкий способ компенсации, так как на следующий день сильно хочется спать и разбитый совершенно. Я вполне прочувствовала эту разбитость после бессонной ночи. Вечером долго рассуждала на тему, что ведь на самом деле при определенной привычке можно изменить фокус своего видения. Почему я стала рассуждать на эту тему, потому что вдруг как вспышка пришла мысль, что я могу выбирать, что чувствовать и думать, какой быть в ответ на поведение других людей. Вроде бы я всегда это знала – на уровне ума, но на таком уровне открытия, видимо, и не знала.

Есть такой фильм «Облачный атлас», кстати, довольно интересный с точки зрения психологии и философии. Там как будто судьба одного человека в разных телах и в разные времена (включая фантастическое будущее) и в разных обстоятельствах, там рефреном звучат строки «Я не потерплю преступное нарушение своих прав». И там суть в том, что все эти формы одного героя делают выбор относительно себя и общества – подстраиваться или пережить испытания и выжить, сдаться или бороться и даже умереть. Вот мне заела эта строчка и крутилась в голове и волновала. Одновременно с ней таким же рефреном в голове крутилось: «Я есть и буду любой, какой захочу быть». Эти мысли были одновременно и воодушевляющими, и одновременно были дестабилизирующими, так как включались и механизмы защиты. Я почувствовала эти механизмы. Но решила просто посмотреть на них, раз пока спокойное принятие не идет. Пусть будет с защитой.

Следующий день.

По-прежнему волнует тема жертвы. Откуда ко мне привязалась она? Мне все кажется, если я увижу причины, почему я хочу проживать эту роль, это будет опорной точкой для изменения. Да, видимо, я не чувствую

себя крепко и уверенно в этом мире, не чувствую себя частью Вселенной, а может наоборот у меня гордыня зашкаливает, а «жертва» и события для жертвы из внешнего мира – это компенсация гордыни? Не знаю, пока не вижу ответов и решений, как белое пятно.

Наверное, ответ придет позже, где-то за рамками оценок.

В плане отношений с И. очень был специфичный день – пункт 2.1. Но в целом мне подумалось, что я почувствовала, что обиды немного меня отпускают и есть проблески сочувствия к нему самому, чего последнее время не было. Была благодарность за какую-то его помощь, действия, но чувства принятия и понимания его не было, даже написала ему, что я принимаю его любого, причем искренне написала. При этом желания видеться нет, по скайпу, по телефону можно, а ближе не хочется.

Продолжаю думать о том, что я могу быть любой, какая есть. Прямо открытие века. Если серьезно, и правда открытие. Подумала, что может быть еще работает такой фактор, что как человек эмоционально нестабильный раньше я была ужасно расхлябанной (да, это оценка) – чуть что истерики, слезы, депрессии. Потом, когда я стала посильнее, я решила, поклялась буквально, не выливать на окружающих отходы своего мира. Хорошо бы не осталось бы отходов, но они остались (хотя, конечно, гораздо в меньшем объеме, чем в прошлом) и стали запечатываться внутри и прорываться только тогда, когда ситуация достигает пика. То есть я в буквальном смысле съедаю и запикиваю глубоко внутрь все свои эмоции. Подумала сейчас, что я, видимо, не только отрицательные эмоции запикиваю, но и вообще любые и хорошие тоже. Так системе легче существовать и адаптировать к Другим.

Прямо рефреном в голове звучать строки «Просто позволь себе быть...», «Я – есть», «Я выражаю себя легко и свободно». С этим и перехожу в следующий день.

Победа!

Вы не должны быть лучшими.

Вам только нужно быть самим собой.

Вы только должны быть настоящим.

И говорить от сердца.

И знайте, что вы имеете право
видеть, как вы видите,
думать, как вы думаете,
чувствовать то, что вы чувствуете,
и желать то, что вы желаете.
Вам не нужно быть успешным
в глазах мира
и вы не должны быть экспертом.
У вас есть только одно: предлагать миру то, что вы предлагаете,
дышать так, как вы дышите,
делать ошибки, проваливаясь,
научиться любить, спотыкаясь и
говоря неправильные вещи, и перестать
сильно беспокоиться о том, как
впечатлить кого-либо.
Потому что, в конце концов, вам
придется жить только с самим собой,
с радостью, которая не дана, но обнаружена
в самых глубоких тайниках вашего существа.
Так что, радость может быть в падении,
радость может быть в совершении ошибок
и выставления себя дураком.
Радость может быть в забывчивости радости.
Может быть, в том, как вы однажды обнаружите себя
Рухнувшим на землю и оплакивающим
старые мечты.
Радость ближе того,
кого вы любите:
Это вы сами.
Вы не должны быть лучшим.
Вам не нужно постоянно выигрывать.
Вы только должны помнить
эту близость с небом, горами.
Вы только должны чувствовать тепло
солнца на вашем лице
и знать, что вы живы,
успешны

и победоносны,
без желания всем доказывать
эти чёртовы
уловки.

Джефф Фостер (перевела Ирина Черковская)

2.1. Обратить внимание, выделить, меняется ли понимание действий, отношений, желаний в отношениях с И. и как в течение этих двух дней.

Первый день.

Я стараюсь начать быть искренней, такой, какая я есть. Это довольно сложно, даже, казалось бы, в очень простых нейтральных моментах.

Вот, например, скоро 3 выходных, но они последние перед отъездом. Нужно и собраться, и дом в порядок привести, и что-то подкупить, и решить определенные вопросы для бабушки с сыном, и просто немного отдохнуть от общей усталости этого месяца. Так как у И. нет ежедневной заботы о ком-то и работы меньше, то у него проще со свободным временем, ему хочется гулять, развлекаться. Мне уже довольно редко этого хочется, в свободное время хочется покоя, и чтобы было «хорошо в обыденности» (помню, ты как-то говорила такое выражение). То есть для меня идеально просто быть дома, выйти погулять на часик и просто быть, спокойно делая дела. В наших отношениях так никак не получается. Если вместе, значит нужно идти куда-то или ехать к нему, у нас он тоже бывает, но если бывает, то или он что-то делает по дому, или приезжает поужинать, или нужно именно им заниматься. То есть наш дом (моей семьи) для него чужой и если в нем делать ничего не нужно или я не могу провести с ним 5 часов подряд смотря кино или еще что-то, то он просто самостоятельно в нашем доме не знает, чем заняться. Как это решать я пока не знаю, и может и не узнаю, так как это тоже работает его защитная реакция... и, так и будет, если она не изменится.

Так что, если у меня мало времени, то я просто должна сказать, что в эти выходные мне некогда и мы не встретимся. Или что у меня есть один выходной свободный, в который можно встретиться. Обычно мне это очень сложно дается... Я начинаю придумывать, почему я не могу, что там про-

исходит и прочее, и прочее, короче юлить, извиняться, оправдываться... Хотя по факту я и не виновата ни в чем... В данном случае в нем есть сложность, он мог бы быть спокойно в нашем доме, если бы хотел в нем просто быть... А я продолжаю играть роль жертвы, в чем-то виноватой – тут же перекидываясь в роль палача, обвинителя (что из-за типа наших отношений, разных домов и квартир я так сильно устаю, и все могло бы быть проще и по-другому, если бы были нормальные отношения ежедневного быта). В этой роли палача я как бы одновременно с фактической стороной вопроса – у меня реально дела и при текущих отношениях по-другому никак, выдаю момент психологического обвинения, наказания – если бы была семья, то спокойно были бы рядом, а мотаться я не хочу и не могу. То есть в самом факте того, что я говорю ему – «не увидимся» ничего нет, но в моем действии – то, как я его осуществляю, очень многое есть (жертва – палач, чувство вины за «плохая»).

Так вот, сегодня я, наверное, первый раз сказала про выходные более-менее как факт, более-менее с чистым сердцем. Просто сказала, что у меня есть один свободный выходной, который можно как-то провести, в остальные дни – дела. И практически не испытала при этом отрицания про «дурацкие отношения» (жертва), вины, что отказала (жертва), нападения, что это все из-за него (палач). Просто сказала и все. Не сразу, а размышляя позже почувствовала облегчение. Подумала даже, что со временем я смогу сказать, что, если он хочет быть рядом, он может приезжать к нам и быть. Но не в качестве какого-то отдельного праздника или гостя (он всегда выделяет себе эту позицию гостя и требование, что, если приехал, это значит как гость – сколько он есть, других дел не происходит – именно общение с ним), а быть в текущем дне, как он у меня идет. И если его такой вариант не устраивает, то это просто уже его выбор, со своей стороны – я делаю такое предложение, которое находится в рамках моей жизни, а не за ее пределами. Интересно, что я даже письменно, сама для себя первый раз смогла сформулировать такое предложение и такой вариант... Очень важен тот момент, что я готова сказать это не в качестве

«наказания» – не хочешь семью, значит так, а в качестве обычного предложения, которое я вижу, чтобы не разрушать целостность своей жизни.

Днем смогла задать один вопрос, обращенный к нему. В целом это не так сложно, сформулировать сам вопрос. Сложно иметь незамутненную мотивацию. Когда задавала вопрос, почувствовала легкое нехорошее чувство, что за вопросом есть подтекст – не помочь, а подковырнуть на манипуляции, на том, как он обычно манипулирует с помощью своих состояний. Не знаю, придется видимо принять, что какое-то время я буду чувствовать ряд отрицательных эмоций параллельно с положительными, задавая ему вопросы.

А вечером взяла и позвонила ему пока шла с работы, причем внутренним ощущением было, что звонить не надо. Стала слушать, все эти перепады, как было плохо, стало лучше, но все равно плохо, долго-долго ходили вокруг этих тем в разных обстоятельствах – то есть одно только в разных аспектах (сна, зарядки, настроения, здоровья). Я шла, слушала и чувствовала жуткое раздражение, меня просто затрясло в какой-то момент от раздражения. Я не знаю, почему я не закончила разговор, я просто шла и слушала одновременно с ним свое раздражение. И пыталась задавать вопросы. В этих вопросах все раздваивалось. С одной стороны, я чувствовала, что это справедливые вопросы, что я их задаю не для унижения, не со зла, но с другой стороны – в них жило раздражение, я как будто ждала, что он услышит хотя бы один вопрос и на минутку замолчит, чтобы поразмышлять.

Вечером, что я уже частично писала в пункте 2.1, вдруг как вспышка мысль про себя: «когда ты шла, слушала и раздражалась, ты была ведомой кем-то, своими эмоциями и фокусом зрения, а ведь могла выбрать любой взгляд, какой угодно и необязательно фокус жертвы, которую мучают психологическими атаками». Почему ты выбрала жертву?

Следующий день.

Этот день был уже совсем специфичный. На работе стали переписываться по скайпу. Ну он рассказал, что настроение мрачное, самочувствие не очень. Я стала спрашивать, что, как, позвала, чтобы приехал пообедать

вместе. Он сказал, что в таком настроении не хочет приезжать... что ему уже без разницы, когда мы увидимся и увидимся ли. В частности, это была реакция на вчерашний разговор, когда я сказала, что в выходные могу увидеться только один день, но не только... Вчера я писала, что проблемы со встречами из-за пространства, что у нас это только ранг «гостей», а 7 раз в неделю трудно принимать гостей. Но что я никогда не пробовала сказать, что приезжай и просто будь в моем повседневном дне. И сегодня смогла написать спокойно, без эмоций и преодоления барьеров. Просто написала, что в субботу буду собираться и если хочется увидеться, то он может приехать и быть рядом, пока я буду собираться, можно болтать, слушать музыку и просто быть. Но на это он совсем не ответил, просто промолчал. Что-то еще пыталась спрашивать сегодня довольно спокойно и с настроением более открытым. Но сегодня он совсем закрылся, не хотел разговаривать и отвечать, сказал, что пусть я придумаю себе, что хочу.

Я думаю, конечно, он просто расстраивается из-за того, что мы редко видимся. Но сама ситуация у нас такая – при отсутствии семьи, совместной жизни никак не получится встречаться 7 раз в неделю. Наверное, и сам прекрасно понимает это все и это еще усиливает раздрай.

Мне стало как-то грустно, что ему так плохо. Но с другой стороны, видеться с ним в таком состоянии не очень хочется... Я понимаю почему, в частности из-за «хорошей – плохой» – я не могу оставаться ровной и любящей, скатываюсь в раздражение, когда долго рядом И. в унынии, а потом испытываю чувство вины за «плохость». Сегодня возникла странная мысль, что наши отношения заканчиваются, что внутренне он решил, что он не хочет больше мучиться и ему легче остаться одному, что просто он еще не додумал эту мысль, поэтому сохраняются метания.

Когда я подумала об этом, то появилось странное чувство, что я не хочу, чтобы эти отношения заканчивались, по крайней мере, сейчас. Что Бог дал мне прекрасную возможность раскрывать все свои ограничения, проработать все свои проблемы через тему отношений с ним, а сейчас вдруг эта возможность закрывается. А через другие вещи я ничего не увижу

и не смогу проработать, так как нет никаких других вещей, которые цепляли бы меня настолько сильно и явно.

Думала про него самого, что не хочется оставлять его в таком ужасном раздрае, что он тонкий хороший человек, ну дана ему такая проблема, ну мучается он с ней, но по сути это же тяжелый крест, самому плохо, сам мучается. Хорошо бы как-то это разобрать, развернуть, чтобы человек смог найти для себя решение или хотя бы успокоиться, что задача помочь ему, только по-нормальному, не невротически, есть и как-то нужно ее решать.

Хотя вместе с этой мыслью продолжает жить эмоциональное состояние, что я не слишком хочу его видеть и предпочла бы временно быть на расстоянии, что мне трудно с ним встречаться по эмоциональному состоянию.

Еще очень важный момент, что еще позавчера частью себя я хотела расстаться с ним, а уже вчера и сегодня я вдруг поняла, какой невероятный и прекрасный урок подарила мне Вселенная. А так стремлюсь пройти мимо, чтобы не нарушать невротическую целостность своего ума.

2.2. Обратить внимание, выделить меняется ли понимание действий, отношений, желаний в отношениях со значимыми людьми (с кем) и как в течение этих двух дней.

Н. хотела с Я. заехать на неделе к И., чтобы поиграть в приставку, которую он купил. Ей предварительно удобно в пятницу, так как Г. отвезет. А я придумала, что как раз пятница и будет тем свободным днем, когда мы втроем И., В. и я ходим в кино, покушаем, а потом побудем с И. вдвоем – поедем к нему. И тут Н. Раньше в таких случаях мне было трудно сказать о своих планах, что я придумала и решила другое. В этот раз мне было легче говорить... Я просто сказала, что пока думала о том, чтобы побыть внутри нашей «семьи» в пятницу, что мы и так редко видимся, а с В. и И., вообще раз в две недели видимся, и мне хотелось видеть этот день семейным. Н. долго настаивала, ну пусть мы перенесем на субботу, а суббота у В. занята. И я спокойно без внутреннего сопротивления, сказала о том, как мне удобно и хочется.... Внутренне мне почему-то казалось, что

я сделала что-то новое для себя, то, что раньше не делала. Как будто обозначила для мира, что «Я – есть», что «у меня свои чувства, потребности и желания». То есть понимание результата, произошедшего было как-то не соотносимо с ситуацией, но я почувствовала. Что внутренне мне стало как-то легче. И когда я все это проговорила, мне вдруг стало все равно как конкретно я проведу этот день – втроем, вдвоем, ввосьмером. Я подумала, что Н. с Я. могут приехать и можно просто провести этот день вместе – они, и В., и И. И в этом нет сложности. И то, что теперь мне нужно будет найти еще дополнительное время, чтобы провести его вдвоем тоже перестало быть сложностью – я просто найду его, если будет возможность, или не найду – если не будет, не испытывая вины за то, как бы то ни было изначально тип отношений выбран им, а не мной и внутри ситуации я поступаю как-то, как могу по своим силам... (но нейтрально, а не из мести-наказания)

Второй день – день Н.

Продолжаю осознавать тему, что я ошибочно приняла повторяемость личной истории за личное сходство. Вслушиваюсь в Н., в ее слова и действия, и понимаю, что мы – категорически разные. Что разговоры, что мы прорабатываем одно и то же и прочее, это – миф. Понятно, что я и раньше это подозревала, например, год назад я говорила ей, что мне кажется, что я все больше повторяю судьбу мамы, я это невероятно чувствовала прошлой зимой, она мне говорила, что тема мамы ее совсем не тяготит, что во снах она видит время от времени маму в гостях и прочее, что она вообще не сравнивает свою жизнь с маминой. Тогда я как-то удивилась, что у нас это так по-разному, должно же быть похоже, но отметила, а теперь я ясно вижу почему.

Еще вчера я думала, что мне будет трудно пережить эту тему разрыва созависимости, но сегодня меня озарила одна мысль, которая несомненно находится в категориях оценок, но хотя бы внутри категории оценок выводит позитивному решению. Сам факт, что мы не прорабатываем одно и то же, что структура нашего мышления и эмоций совершенно разная говорит о том. Что неправомерно сравнивать нашу личную историю.

Что она нашла мужа, любовь, а я нет. Если бы мы шли по одному пути, это было бы вопросом. Но мы и не шли, сегодняшние наши результаты и обстоятельства – это не результаты подобных личных историй. И поэтому тот вопрос, что меня волновал, как она достигла, а я нет, вообще неправомерен, так как мы не шли подобными дорогами и хотели достигнуть одно и того же. Хотя и в рамках абсолютно оценочного мышления, но для меня на данный момент – это очень нужный вывод: мне нечему завидовать, не с чем сравнивать, так как сами объекты – я и она – неправомерны для сравнения, они лежат в разных плоскостях. Поэтому можно успокоиться и жить дальше. Я осознала, что меня волновал вопрос и был предметом моей зависти – не то, что она выходит замуж или беременна, а принципиально то, что, почему находясь в одних и те же обстоятельствах у нее получилось, а у меня нет? Понимание, что не было обстоятельств делает все проще. Я понимаю, что в легком состоянии ума зависти не должно быть (оценка) даже и, при одинаковых обстоятельствах, и при любых, но мне про такое сильно рано говорить. Хотя бы текущей ситуации можно быть ровной (оценка).

3. Приступить к выполнению задания 8 на третий день.

Психолог: задание 8.

Задание 8.

На протяжении 45–60 дней вести ДНЕВНИК.

1. Каждый вечер (ставить дату) перед сном описывать события жизни. Не просто пересказ происходящего, рассказ о прожитом дне, а событие (вытащить из реальности важное, значимое, главное, то, в чем себя полностью включенной чувствовала: эмоции, мысли, действия, впечатление, осадок).

2. Прочитав написанный текст, взглянуть на него со стороны и пройти в первую скрытую в тексте плоскость с фокуса действия в событии законов. Узреть действие законов в событии! Написать этот анализ. Постепенно будет появляться осознанность и постепенное управление в событии на основе действия законов, при этом внутри чувствоваться собствен-

ная искренность к себе и окружающим. Это необходимо отмечать и фиксировать письменно (печатно).

3. Снова прочитайте написанный текст, взглянуть на него со стороны и пройти во вторую скрытую в тексте плоскость с фокуса реконструкции своих убеждений. Нет нужды вспоминать свои убеждения, с которыми до этого велась работа. Просто читая текст, необходимо выписывать убеждения, которые лежат в основе описываемых событий дня. Это могут быть как уже известные тебе твои убеждения, с которыми ты работала, так и обнаружиться новые. Необходимо по тексту реконструировать свои (обязательно удерживать взгляд со стороны) убеждения.

4. Снова прочитайте написанный текст, взглянуть на него со стороны и пройти в третью скрытую в тексте плоскость с фокуса обнаружения внутренних противоречий, управляющей дихотомии, например, «это я сделала, потому что боюсь в своем представлении о себе быть плохой, потому что стремлюсь быть хорошей, поэтому мне хотелось быстро пропустить и убрать с поля своего внимания в событии то, что я испытывала, не помнить о своем гневе, зависти, и следовательно дать не ту реакцию, которая была бы искренней, а ту, которую я дала должную или ожидаемую, исходя из моего представления о себе как о хорошей»: «хорошая – плохая»; «категоричная – попустительская», «принимающая – управляющая» и т. д. Выписать все имеющиеся в тексте дихотомии, то что блокирует искренность и простоту внутреннюю, следовательно и внешнюю.

Может наступить момент, когда в тексте не узреются дихотомии и подумается, ура, все уже разрешено! Это ложное видение. Необходимо отложить выполнение пункта 4 и 5 до завтрашнего дня. На следующий день выполнить эти пункты.

5. Написать выводы (управление своим развитием), которые ты делаешь на основе имеющегося материала этого дня (1–4) для своего дальнейшего саморазвития.

ВТОРОЙ ЭТАП консультирования

Второй этап был посвящен выполнению заданий по дневнику. Записи дневника в данной работе не приводятся по просьбе клиента.

ТРЕТИЙ ЭТАП консультирования

После того как прошел период заполнения дневника, клиент написала психологу результаты.

Клиент. Документ лежит онлайн на сервере.

После размышлений на разные темы я все равно пришла к себе: от темы отношений, от темы работы, семьи, социальной жизни.

То есть я обнаружила, что перекладывала на других свое недовольство собой, происходящее из-за оценок себя, и многое другое. В любом случае я точно открыла для себя механизм переноса на других того, что я хотела и не хотела видеть в себе. Теперь учусь оставлять других в покое и давать им возможность пройти свои испытания и жизнь без меня – контроля я имею ввиду.

Но когда я поглубже дошла до себя возник какой-то затор, в целом ты посмотришь по текстам.

Сначала я открыла свои «теневые» стороны, потом стала учиться их видеть и не закрывать, то есть осознавать, что они есть. А затем произошло странное – понятно, что это игры Эго и сознания – но как из них выбраться, не совсем понятно. Я перестала видеть ценность себя, то есть я стала видеть только теневые стороны себя «здесь и сейчас». Я оставила оценку и сместила ее в негатив – типа сейчас я совсем несовершеннолетняя, но я хочу измениться... и там в будущем я стану более совершенной, осознанной и прочее, и незаметно стала жить этим будущим и этими ожидаемыми изменениями, которых по-прежнему не происходит. То есть я никак не могу поймать тему совершенства настоящего момента и того, что совершенство уже заложено в самом человеческом несовершенстве, т. е. это как бы одно и то же. То есть я стала видеть это в жизни других, но в своей жизни впала в состояние растерянности и какой-то бессмысленности – не знаю, куда дальше. Ну это и логично, так как для «дальше» нужно собрать

себя «здесь и сейчас», а я только разобрала, а собрать не могу. Я не чувствую любви к себе «здесь и сейчас» и не знаю, как ее почувствовать, относительно себя я как-то впала в состояние отрицания. Я как будто чувствую, то нужно еще что-то такое понять, чтобы после «разбирания» теперь «собраться». Но не могу понять, что.

Психолог. Первый этап ты прошла – разобралась на части, следующий этап – сбор. Я начала читать дневник. Можно ли прямо в тексте твоём работать в той ссылке, которую ты выслала? Не обещаю, что работа будет идти быстро. Но, мы все равно уже продолжаем работать – выдели свои части, назови их и зарисуй себя, разобранный на эти части. Рисунок постарайся выслать каким-либо способом, на нем должны быть все части подписаны, хорошо еще частям придать форму и цвет.

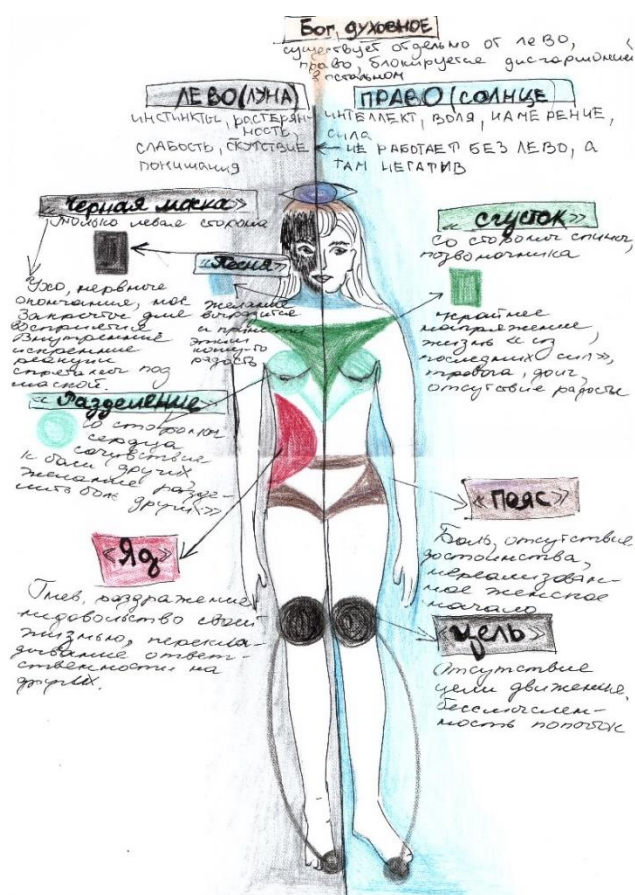


Рис. 17. Первый рисунок клиента

Клиент. Вот рисунок меня по частям, он частично связан с органами физического тела, частично нет, так ощущается.

Название «разделение» дано в позитивном смысле сочувствия – в смысле можешь разделить какое-то чувство с кем-то.

Вопросы психолога по рисунку. Если бы тебе сейчас И. предложение о замужестве сделал, ты бы была целостна? Подумай, не пытаешься ли ты замещать простую житейскую вещь и простое житейское желание духовным ростом и саморазвитием? Если бы ты не вышла в саморазвитие на стимуле отношений с мужчиной, то получила бы от кого-нибудь предложение о замужестве? Можно ли увидеть твою ситуацию под таким фокусом, что ты полностью включена в И., а он жениться не хочет и предложения не от кого было получать, оставался единственный выход – саморазвитие? И этот фокус тоже на основе законов имеет место быть. Каких? (Твой ответ). И теперь ваши отношения будут поддерживаться в том виде каком они есть, чтобы ты развивалась. Тоже закон. Какой? (твой ответ). Что ты можешь изменить, чтоб удовлетворить своё желание замужества и продолжать саморазвиваться, потому что уже не саморазвиваться не сможешь? Это тоже на основе закона. Какого? (Твой ответ). Тебе это трудно будет сделать, потому что отказаться от И. ты не хочешь, и тоже в этом работают законы. Какие? (Твой ответ). Как видишь, все в тебе и твоей жизни на основе законов, тогда и меняй в ней все на основе их. На какие законы тебе надо опираться, чтобы ты получила то, что ты хочешь? (Твой ответ). Не только формулировка закона, а конкретное его наполнение содержанием и действиями в твоей жизни, каждый элемент его должен быть наполнен тобой, твоими процессами в тебе и жизни.

Клиент. Я буду размышлять.

С рисунком несложно – подумала о трансформации в позитивное, пришли цвета и названия, остальное сложно, найти ответы на вопросы. Пересмотрю еще раз таблицу законов. Теперь мне кажется, что я что-то не доработала, что слишком получились расплывчатые формулировки, а по идее должны были получиться краткие. Типа, например, «Закон благодарности», а с моими формулировками получаются неоднозначные какие-то трактовки.

Психолог. Знание, интеллектуальная деятельность, понимание и умение применить в жизни осмысление, это все разные понятия и разные действия производит человек в соответствии с этим, пока ты была на уровне ума, своей интеллектуальной деятельности и чуть-чуть стала сейчас продвигаться к пониманию, а до осмысления ещё придётся путь проделать нелегкий.

Клиент. Вот новый рисунок. Не все формулировки до конца нравятся, но пока так. Про законы – я буду переделывать всю таблицу. Читала, изучала... В моей таблице все не то, то есть в целом то, но смысла мало. А без смысла и зачем анализировала вопросы. Как переделаю таблицу, покажу.

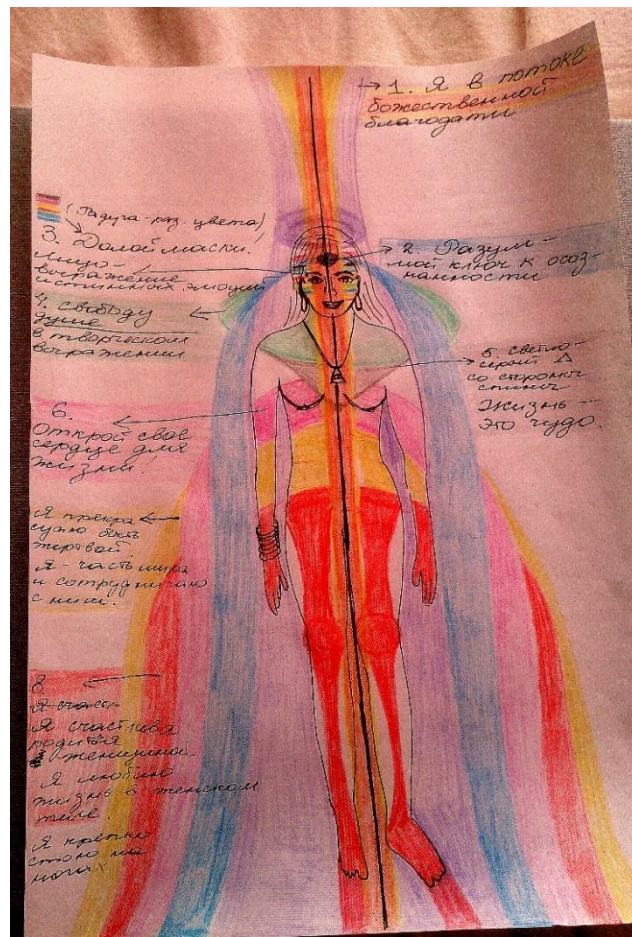


Рис. 18. Второй рисунок клиента

Психолог. Про второй рисунок, предлагаю сделать его средством самодиагностики. Повесь его дома перед собой и когда захочется вноси из-

менения или делай совсем новый. Теперь по рисунку: одни части отвечают на вопрос что, другие на вопрос как? Объедини их в целое, не нарушая логической цепочки «что?» и «как?», то есть каким образом ты достигаешь «что?» И это есть все твоё тело – в нем и цель, и средства достижения. Цель и средства выпиши отдельно как целое.

Клиент. Я разобрала тему «Хочу замуж – это иллюзия».

1. Низкий ранг в реальной системе ценностей – на самом деле и не нужно. Вообще ценность не значима. Значимость создается из-за влияния общества, из-за страхов за будущее и одиночество, желание переложить ответственность, проблемы на другого. Искренне цели этой нет, она в ранге ценностей далеко не первая. Можно сказать, что это – социально мнимая цель, но искренне совершенно неважная. У меня так и есть. ***Если цель есть, то ее надо понимать, как важную и желанную, без которой жизнь неполна.

2. Несоответствие декларируемых целей истинным целям. Заявляется: хочу замуж – декларируется, но на самом деле привлекает не замужество, а внешние цели для себя – перекладывание ответственности на кого-то. Цель не истинна!

3. Тут возникает вопрос: «А суть замужества-то в чем? Чего я вообще хочу. Если я предполагаю, что я этого хочу». И ответ – да и не знаю, что это и чего я хочу от этого замужества не знаю. ***Если не брать внешние или эгоистические мотивы. То есть вообще не определена и не понятна. Что значит быть рядом с мужчиной, зачем это нужно, какая потребность в этом реализуется. Каково искреннее желание замужества. Я могу предположить только теоретически, не чувствую я этого. Так вот теоретически я могу предположить, что суть брака – в разделении чувства любви. Что искреннее желание брака заключается в том, что женщине хочется разделить живую в своем сердце любовь с кем-то. В этом и суть предложения «сердце открылось», оно открылось другому сердцу, захотелось этому другому сердцу дарить свою любовь. А если мы говорим не про конкретную встречу, а про искреннее желание замужества (но без партнера сейчас), то речь идет о том, что у женщины возникает потреб-

ность передать, поделиться частью своего чувства любви с женщиной. У меня цель не определена и чувствуется сердцем! Вопрос в определении зачем – сердцем, а не умом.

Сюда же относится вся область того, что я не знаю, какого мужчину я хочу встретить, какому человеку вообще откроется мое сердце. Образа мужчины нет.

Психолог. Про отсутствие образа мужчины ты пишешь в текстах второй, а если посмотреть первые тексты, то в третий раз. И про открытое сердце тоже. Ты можешь сама ответить на свое же противоречие: если сердцем, то нужен ли образ мужчины? Если умом, то любовь ли это? Это противоречие вытекает из тех соотношений слов, которые у тебя в тексте: любовь, сердце, ум, образ мужчины. И еще есть слово цель. Свяжи его с перечисленными словами так, чтобы то, что ты напишешь, было бы разрешением перечисленных двух, но если вдуматься, одного противоречия (если будешь писать, как одного противоречия, то его надо еще правильно сформулировать и написать).

Клиент. Это вопрос цели – зачем вообще выходить замуж. Как я уже рассмотрела, если эта цель – заместительная (социальная, для реализации через мужчину своих ожиданий и желаний), то тогда будет в приоритете образ мужчины. Так как образ должен быть подходящим – например, достаточно обеспеченным или определенного возраста, или привлекательным, то есть каким-то определенным, в первую очередь завязанным на внешние задачи, которые женщина хочет реализовать. Это цель не от сердца, а от ума.

Я долго размышляла над темой, что какова моя истинная цель, что прячется за словами хочу замуж, за этим (если отмести социальные, внешние цели) – желание постоянных и глубоких отношений, а за этим – желание, потребность, необходимость разделить свою женскую энергию – энергию любви, заботы, отдать ее кому-то мужского пола. Эта необходимость, тяга заложена в женской природе – отдавать такую энергию. И когда такой отдачи не происходит, ментально, психологически, энергетически это ощущается как чувство пустоты, нехватки, недостаточности. Ско-

рее у разных женщин это проявляется в разной степени в зависимости от жизненных задач, и сама эта энергия проявляется в разных областях (в зависимости от задач). Как я понимаю, можно вспомнить мандалу моего рождения – где во второй половине жизни у меня все зеленое, бирюзовое и фиолетовое – проявление этой именно энергии (любви и сострадания) является для меня важной вещью (ни социальная реализация, ни интеллектуальная деятельность), а это.

Поэтому простым разрешением противоречия является тот факт и представление цели, что цель замужества и отношений, чтобы ухаживать, заботиться, дарить ту любовь, что есть в своем сердце. Ну и почеловечески и по законам получать в ответ мужские энергии – защищенность, стабильность (не в финансовом плане в первую очередь, а в плане тыла, опоры – понятия всегда рядом).

Но далее открывается другое противоречие относительно самой любви во мне. Я чувствую, что латентно, скрыто, она есть, что во мне целые «тонны» этой нерастраченной любви и нежности. И именно они рожают в ментальном плане эту тонкую необходимость разделить ее с кем-то, поделиться ей. В этом же плане я довольно со страхом думаю, что сын скоро станет совсем самостоятельным, что ему не понадобится моя любовь и забота. И куда тогда я ее дену? Да и бабушка умрет, ей тоже не понадобится. А количество этой любви и заботы, что я даю сыну и бабушке – это совсем небольшое по сравнению с тем, что существует внутри меня латентно. Почему я говорю слово латентно? Смысл в том, что эта любовь и забота они не проявлены, есть какие-то препятствия к их проявлению (как, например, пагубные цепочки психики – с тем же отчимом, думаю есть ряд других, это далеко не единственная). Как найти в себе ресурсы любви и как ее проявлять? Может тут вопрос в том, к кому проявлять? Ведь как проявлять ее к сыну не возникает вопросов – проявляю и все. А вот как проявлять к мужчинам вопрос возникает? Но тема того, что часть моих ресурсов любви заблокировано – точно есть. И я хочу с эти разобраться.

Я точно знаю, что во мне это есть, потребность есть, все рассчитанные «числа пути», мандалы и прочее говорят о том, что это мое предназначение – быть реализованной как женщина, дарить людям вокруг заботу, любовь и свет. Почему этого не происходит? Я хочу найти эти внутренние причины в себе, хочу убрать преграды, мешающие этой реализации. Хочу найти свои внутренние силы и энергию – так как одно из важных противоречий сейчас, что я хочу помогать людям, заботиться, что-то делать для других, но сил у меня мало. Реально после работы прийти бы, лечь и отдыхать. К этому добавим многочисленные проблемы со здоровьем, которые возникли за прошедший год. То есть желания вообще не совпадают с возможностями. Поэтому я хочу вернуть себе свои внутренние ресурсы.

А вопрос замужества и человека, который захочет принять мою любовь и подарить свою, вообще-то решится сам, когда внутри меня самой эта любовь «распечатается, откроется» и внутренняя энергия будет на воплощение отношений.

****Далее при сведении всех текстов я разберу отдельно цели, которых я хочу достигнуть в результате (в текущем результате нашей работы).

4. Есть явное противоречие в содержании цели. Я делаю посыл – хочу замуж, а на самом деле моя цель – доказать себе, что я буду повторять цикл отношений с моим отчимом. То есть на посыле «хочу замуж = отношений с мужчиной» я притягиваю мужчин, которые не будут хотеть взять меня в жены (= любить, с точки зрения моего подсознания), а я их буду заставлять. То декларируя желание встретить мужа, я получаю противоположный результат. Так как мои более давние и искренние (я верю в схему с отчимом) представления (убеждения) об отношениях входят в конкуренцию с более поздним посылом и выигрывают. Точнее, посылая посыл о замужестве, на самом деле я посылаю посыл о мужчине, которого я буду заставлять меня любить. В этом ключе желание замужества также оказывается иллюзией, так как истинное содержание моего посыла вселившей совершенно другое.

5. Противоречивость. Я столько же не хочу получить результат – выйти замуж – сколько хочу его получить. Здесь вступают в силу убеждения о себе. Внутренне я откладываю момент осуществления этого желания в будущее, когда я буду этого достойна – изменюсь (стану более развитой, уравновешенной, умеющей дарить любовь и пр.), отличной от себя настоящей. В этом плане «Хочу замуж» является иллюзией, так как результат заведомо невозможен сейчас. Я сама переложила его на будущее из-за своих страхов и убеждений. Из-за непонимания того, что все настоящее и я настоящая уже совершенна.

6. Внутренний конфликт целей. Это связано с представлением о собственной жизни и с представлениями о браке. С одной стороны, я хочу быть вместе с мужчиной. С другой стороны, я хочу сохранить тот уровень свободы, возможности заниматься своими делами, независимости и самостоятельности, как я имею сейчас. Внутренне во мне нет идеи служить другому человеку, отдавать ему время и силы = любить. Чтобы разрешить это противоречие, желание не сбывается, чтобы желание выйти замуж было искренним, а не иллюзорным. Мне нужно разрешить это противоречие в себе, вообще пересмотреть свои ценности и убеждения о коммуникации с миром.

7. С точки зрения закона. Закон ментальности: все есть мысль, вся Вселенная ментальна. Основа жизни всех элементов вселенной – обмен энергией (весь мир – это энергия (Эйнштейн)). Мысль – это энергия, при определенной степени вибрации она становится материей (!). Та мысль, которую мы излучаем, и становится материей. Это показывают события нашей жизни. Если мы считаем, что излучаем мысль, но она не материализуется, значит мы по факту излучаем не ту мысль. А мысль, которую мы излучаем, является не истинной, является иллюзией. Значит, по факту мы хотим другого, наши цели и убеждения другие. Человеку важно четко разбираться, что на самом деле он думает, проверять свои убеждения. Проверять, на основе каких реальных убеждений строятся его мысли, нет ли подмены. Человек считает, что транслирует одну мысль, а получается, что это иллюзия, что на самом деле он транслирует совершенно другую

мысль и другое желание (неосознаваемое, вытесненное). Простое доказательство, что убеждение и транслируемая на его основе мысль, желание иллюзорны, неискренни – то, что они не исполняются, не превращаются в материю в течении долгого времени.

Психолог. Если «Хочу замуж», ты рассмотрела, как иллюзию – мысль, пущенную в пространство и не материализовавшуюся в течение длительного времени, то какие мысли ты готова пустить в пространство, чтоб тебе было позитивно и комфортно жить, чтоб внутри себя, несмотря на внешние тайфуны, ты чувствовала себя гармонично и целостно?

Клиент. Во мне есть божественный свет и я черпаю из него то, что мне нужно, когда мне нужно. Я сама создаю свою реальность – счастливую, полезную для развития, используя мысли, слова и действия. Сознавая это, я ощущаю внутреннюю силу и внутренний покой. Я – хозяйка своей жизни. Я понимаю, что все создаю своими мыслями. Я становлюсь тем, что я думаю: мое счастье, благополучие, любовь и гармония определяются моими мыслями.

Любовь живет в моей душе, по законам мира она живет в каждом существе, я учусь выражать любовь и принимать любовь. Внешние обстоятельства – лишь барометр состояния моей души, сами по себе они не имеют ценности.

Я принимаю себя такой, какая я есть, со своим Эго и недостатками. Я учусь принимать свое Эго и справляться с ним. Я учусь принимать и выражать все свои эмоции. Теперь, общаясь с людьми, я свободно выражаю свои эмоции.

Я перестану волноваться об отношениях, я встречу своего мужчину и выйду замуж, когда для этого придет время, и я буду к этому готова. Пока я учусь выражать и принимать любовь здесь и сейчас. Учусь видеть в людях внутреннюю суть – божественное.

Психолог. Читая этот текст возникает ощущение отделенности человека и его текста о себе, в словах – ум и то что он переработал из духовной литературы. Это в пространстве не будет работать, именно так написанный текст, именно такой по содержанию текст. Реально – этот текст –

пустота, в нем нет никого и ничего. Напоминает фетиш, который засел в голове и на него молятся, надеясь, что он во-первых реальность, а во-вторых, что понимаем. На самом деле ни того, ни другого. Это мусор головы!

Клиент. Прочитала у Лиз Бурбо «Великие универсальные законы жизни». Если ты чувствуешь, что в твоей жизни недостаточно любви, – кто забыл ее посеять? Если люди не проявляют к тебе достаточной привязанности, – кто забыл ее посеять? Если твои привязанности неискренни или если ты при этом чего-то ждешь, это не приведет к богатому урожаю. Ожидания рождены умом, они не исходят из сердца. Проявляй идущие от сердца любовь и привязанность без всяких ожиданий, и ты будешь наслаждаться собранным урожаем!

Психолог. Ты сделала тщательный анализ темы «Хочу замуж». Что дал тебе этот анализ, чем и в чем помог? Как изменилось твое состояние души и тела?

Второй рисунок сделан после анализа этой темы или до него?

В эту неделю мы работали параллельно с разными темами: жильем, отношения с сыном и другие, они все были по ходу твоей основной темы, теперь сведем все это параллельное разное в одно, в последовательный план действий. Ты уже раньше это частично сделала, в одном из текстов, сейчас просьба сделать это полно и целостно для того, чтобы получить, что ты ожидаешь, при этом надо понимать и написать, что ожидаешь от планируемого процесса.

Клиент вносила новые мысли в текст, который за все это время формировался в переписке и приведен выше.

Новые мысли клиента

1. В данном случае мысли – это энергия, направленная Вселенной для реализации в материальном плане. Но во Вселенной есть равновесие, и если на уровне мыслей энергии слишком много, то на уровне событий ее слишком мало. Чтобы проявиться в материи из мыслей должна уйти часть энергии, то есть в мыслях слишком много энергии – этот процесс превращения в невротическое желание и уже дальше в ожидание. Если здесь ис-

пользовать закон о сообщающихся сосудах, то трансформация получается возможной, если «снизить плотность» мыслей (уравновесить сосуд мыслей и сосуд материи), то тогда плотность появится на материальном уровне. Если слои мысли слишком плотные ... как в термодинамике: изменение энергии неизолированной термодинамической системы равно разности между количеством теплоты, переданной системе, и работой, совершенной системой над внешними телами. Если повернуть в другую сторону, то можно сказать, что в случае долго нереализованных желаний слишком активная работа системы поглощает слишком много теплоты.

Понимая принципы перетекания энергии, вот что человек может.

1. С одной стороны, минимизировать свои мысли и желания. То есть не убирать, но и не наделять их ненужной дополнительной энергией или плотностью, так как при избыточных зацепках к мыслям и желаниям будет блокироваться их реализация – на нее не будет энергии.

2. Также человек может осуществлять обратный процесс осознания. Если он начинает чувствовать, что какие-то мысли и желания становятся навязчивыми, он может понять свои «личностные зацепки» – то, чему придается избыточное значение или энергия. И минимизировать потери энергии, которая в них утекает.

3. Человек может учиться отпускать ситуацию: не вкладывать ненужной личной энергии, а полагаться на высшие силы, что они итак дадут то, что он заслуживает, то, что нужно ему для развития и то, что соответствует его текущему уровню вибраций.

4. На основе закона, что все в мире есть энергия и течение энергии, то, что происходит во всех телах, объектах и системах – это обмен энергии с внешним миром и течение, трансформация энергии внутри системы. Если внутри системы энергия не течет – заблокирована чем-то – она застаивается. Нормальное бытие энергии – ее свободное течение. Это также означает, что она не крутится внутри системы, а свободно выходит через нее в мир и наоборот входит также свободно. «Гуляет как ветер» можно, так сказать. Я выделила части на базе того, как идет это течение энергии или как оно заблокировано и не идет. Также я выделила свойства этой энер-

гии – какая она, какого она плана. Также действует закон «отражения» – что вверху, то внизу – на всех планах соответствующие вибрациям события и изменения. Например, если эмоции блокируются, то они дают блокировку в теле. Если происходит застой в течении – на эмоциональном, ментальном плане, то застой и на внешнем, в событиях.

Божественная, энергия высоких вибраций – она работает, так как работает духовный центр, но много блокировок, которые не дают ей входить целостно, а душе напротив проявляться

«Темные» части, говорят о тех сторонах (телах?), где энергия не течет, закупорена в системе. Например, эмоции не выпускаются, блокируются, а интеллект работает, взаимодействует с миром.

Если посмотреть в целом, можно сказать, что это рисунок про желание «выразиться» = выйти энергии наружу и начать течь свободно взаимодействовать с миром. Он показывает блоки, где она не выходит. В описании показаны следствия этих блоков – «песня не поется» (творчество не идет), эмоции не выходят – искреннего обмена чувствами не происходит, сила проявится в мире блокируется – следствие потерянности, отсутствие цели. То есть показаны области стагнации, отсутствия обмена.

5. Признаю. Полярности. В мире есть полярности (физика, биология, философия): мужское и женское начала, свет и тьма, холод/тепло. Женщина стремится к мужчине для обретения целостности, целостность получается из объединения мужских и женских энергий (не будем брать вопрос об андрогинности). Если у женщины не получается выйти в объединение с мужчиной и она продолжает чувствовать себя разъединенной, то естественным становится поиск целостности – объединения полярностей – другим способом. И этим способом становится саморазвитие, так как это путь обретения целостности через соединение со своей душой и с божественными энергиями. То есть это – компенсаторный (когда не получилось с мужчиной) путь обретения целостности. Почему от несчастных любовей и неудачной личной жизни уходят в монастыри, в благотворительность, в религии, духовные практики – так компенсируют полярности полов.

Психолог (комментарий). Саморазвитие – это не компенсаторный путь. Есть два уровня, точнее три: первый – обретение целостности за счет слияния с другим, это чаще всего может стать патологическим уровнем, потому что это постоянное стремление к другому, но его обязательно, в разной степени все проходят, причем как успешное состояние на этом уровне, может привести к слиянию, так и не успешное – к стремлению к слиянию. Второй и третий уровень к патологии привести не могут, потому что человек развивается как самодостаточный. На втором уровне слияние происходит внутри человека его женского и мужского, и в результате все стремления обретения целостности за счет другого исчезают. Человек осознает в себе эти две энергии и умеет их применить в жизни, в каких-то делах активность женской энергии, в каких-то мужской. Человек обретает равновесность. И вот только тогда может появиться Другой! И это будет уже не невротический семейный союз, как на первом уровне, а зрелый, развивающийся союз. На первом уровне если застрять, тоже появляется Другой, но союз этот как уже выше написала – невротический, не развивающийся, поэтому разводы, негативы, потери чего-то в себе, разочарования и прочее. Третий уровень – целостность высшего порядка, когда в себе преодолена двойственность, любая двойственность – женского – мужского, темного – светлого и т. п., когда правит Закон, древние говорили Логос, когда человек живет по Законам. Это в рамках религии – Божественное. И на этом уровне может появиться Другой! Отношения будут строиться между двумя самодостаточными, саморазвивающимися людьми, это самый прочный союз! На третьем уровне самая высокая вероятность встретить Другого легко, быстро и создать развивающийся союз. Но развиваться надо не для того, чтобы этого Другого встретить, а для самой себя. И на основе закона ты тоже это можешь уже объяснить.

6. Закон тяготения. Можно рассмотреть с другой стороны, что тоже будет перекликаться с первым пунктом. Материальные тела притягиваются к земле, а духовные (душа) притягивается к богу (она часть бога). Человек стремится обрести целостность, духовно развиваясь, воплощая путь

своей души. С этой точки зрения процесс духовного роста – это тоже отношения, в стремлении к целостности

Поэтому при нереализованности «земной» целостности человек может начать стремиться к «божественной». ***Он и так конечно может начать стремиться к божественной, независимо от земного процесса, но здесь речь о компенсаторном стремлении.

Психолог (комментарий). Изначально неверный взгляд о компенсации, и о том, что компенсируется и как, норма для понимания компенсации заложена неверная. Суть в слове что является нормой! Которая не реализуется по каким-то причинам и вынуждена компенсироваться. Этот твой изначально взгляд основа твоего невротического состояния стремления к Другому.

7. Подобное притягивает подобное. Если желание отношений было основано на компенсаторном ожидании любви (тебе будут давать любовь) из-за недостатка любви в себе, то крушение этих ожиданий – любовь не дали может побудить человека повернуться обратно к себе и начать искать эту любовь в себе самом (в источнике), тут тоже точка начала саморазвития. Стимул от обратного: не нашла любовь в мужчине, буду искать в себе.

8. Цель саморазвития, внутренних изменений – не в саморазвитии как в таковом, а в достижении практических целей (выйти замуж). То есть саморазвитие начинается как способ достижения практических целей – выйти замуж. Логика такая – раз сейчас не могу выйти, события не позволяют, то значит нужно измениться. То есть женщина (я), если у нее не получается реализоваться в отношениях начинает считать, что с ней что-то не так, перестает воспринимать себя как женщину. В этом аспекте саморазвитие видится как способ изменить себя, «излечиться», изменить родовые программы, в результате чего смочь выйти замуж. Этим успешно пользуются ведущие тренингов, конечной целью которых является привлечение мужчины (как саморазвиться, чтобы привлекать мужчин).

9. По закону притяжения у Вселенной свои задачи – ей нужно, чтобы душа развивалась, проходила свой путь, чтобы человек развивал в себе

божественное начало – бескорыстную любовь, сострадание, служение. Если у человека появились более высокие духовные вибрации, они уже связаны с вибрациями во вселенной и так как для пути души – это единственно значимое для Вселенной, то она стремится удержать тебя на этом пути. Но по закону сохранения энергии (ее всегда одинаковое количество, она только трансформируется) включается закон наименьшего действия и экономии усилий (энергию надо беречь, не тратить лишней). То есть вселенной все равно, каким способом направить человека на этот путь – если нужен для пробуждения души путь страдания, лишений, нехватки, нереализованности чего-то – будет этот путь. Так что будет выбираться самый эффективный и менее энергозатратный путь (с точки зрения вселенной). А если смотреть с точки зрения человека, то таким коротким путем, который будет удобен для вселенной будет его волнующий запрос. Для чего человеку нужно развитие? Какая мотивация? Какой стимул для развития? Вселенной будет выгодно и удобно сохранять именно этот стимул, так как он для человека будет априори мотивирующим. Тот же пример, женщине хочется выйти замуж и для этого она считает ей надо поменяться. Стимул для саморазвития – выйти замуж. Вселенной при таком стимуле выгодно, чтобы она не выходила замуж и продолжала развиваться. И она будет сохранять ситуацию, чтобы женщина не вышла замуж.

Психолог (комментарий). Инфантильная позиция. Если человек может развиваться за счет стимула хочу выйти замуж, то он, экономя свои усилия будет развиваться на этом стимуле. Понимаешь, он сам, а не Вселенная его будет ставить на этот путь и поддерживать его программы. Вселенная настолько участвует в этом процессе, насколько человек сам управляет этим процессом. Закон синхронизации – какова у человека информация и вибрация, таков и отклик Вселенной. Человек самое ленивое существо на свете, и самое иллюзорное о самом себе.

Клиент. Продолжая эту тему, вот еще что важно. Если предположить, что с точки зрения Вселенной единственная цель человеческой жизни – это пробудить в человеке божественный план: энтузиазм (в материальном), любовь (в душевном), сострадание (в духовном), то чтобы приве-

сти к этому человека надо показать ему противоположность: то есть истинное познается через свою противоположность (закон полярности). Поэтому чтобы человеку открыть любовь в себе и мире, надо узнать ее отсутствие, и чем больше будет ее отсутствие на внешнем плане, тем больше шансов, что человек обратится к себе и поймет, что ее нет в нем самом.

10. С моей стороны мне гораздо легче находить стимулы для развития в неудавшихся отношениях.

(!) Важная и новая мысль для меня. На самом деле я во многом (помимо всех других причин) мечтала о замужестве, чтобы скрыть свою пустоту. То есть мне самой не радостно, не интересно жить, я не чувствую, что любовь везде, не только в отношениях. Я не чувствую ее и в себе. Я не знаю, для чего я живу, что мне интересно, что я хочу привнести в этот мир, как я хочу реализовывать себя в этом мире. А замужество тут идет в привычной для многих женщин колее мыслей – я не могу найти в мире свой способ реализации, не вижу в себе глубоких интересов, значит мое предназначение быть за-мужем – ухаживать за ним, варить борщи, убирать квартиру, наводить красоту вокруг. То есть здесь срабатывает компенсаторная модель – ничего не нашла в своей жизни, не радостно, незачем тебе жить, не знаешь, как ты могла бы помогать другим людям, выходи замуж и считай это своим смыслом: жить для мужа. Срабатывает такая логика в основном для женщин, так что их потребность в воссоединении с мужским началом больше, чем у мужчин с женским.

Так вот вывод из этого такой: то, что не складывается выйти замуж, постоянно возвращает меня к себе, к поиску себя. Когда теперь, в очередной раз я точно понимаю, что эта попытка отношений такая же, как и предыдущая, я опять вернулась к себе. К тому, что я не знаю, зачем моя душа пришла на эту землю, что я хотела забыть об этом и не разбираться в этом, но тип текущих отношений идет так, что я вынуждена вернуться и понять, что за замужеством и отношениями не скроешь свою пустоту.

Это уже к целям – я хочу понять, чем я могу быть полезна на этой земле. Как мне лучше проявляться, чтобы это было гармоничным для меня и полезным для людей. Как мне найти свое предназначение с той точки

зрения, что предназначение, это путь души. А я не знаю, что я и кто я. Да, в целом мой единственный постоянный и устойчивый интерес – это изучение духовного мира, практик, каких-то психологических аспектов. Но это все совсем неконкретно... Как я могу что-то передать людям? Как вообще работать с этими темами? С какими вообще темами работать? Я что-то знаю, совсем чуть-чуть, но это не методы и не техники, которые можно было бы предложить людям целостно. Углубляться в психологию я не хочу, хотя может и стоило бы. В результате я как бы ничего не делаю, что-то спонтанно читаю, пробую, с тобой занимаюсь... Но не предпринимаю шагов в каком-то направлении.

Такое ощущение, что сейчас я вообще окуклилась. Нахожусь только сама с собой (помимо работы и семьи), мало с кем общаюсь глубоко, хотя поверхностных знакомых много, конечно. Как будто я за запертой дверью внутри себя. Я чувствую, что необходимость как-то взаимодействовать с миром по внутренним потребностям возрастает, мне хочется как-то начать выходить из своей раковины, но как – я не знаю. В целом логично, что я нахожусь в периоде восстановления после тех событий, что происходили с И. три года. Поэтому сейчас больше период осмысления, затишья. Но уже хочется потихоньку оживать.

11. Как бы то ни было, несмотря на разбор и осознание цикла с отчимом и далее со всеми мужчинами (ниже еще я подробно разобрала) по каким-то причинам – возможно, совсем другим (не про отчима) я все еще хочу продолжать чувствовать себя несчастной и страдающей. Теперь это состояние стало очень тонким, мало заметным и трудно уловимым. Кажется, вроде бы все – этого вообще нет, но тоненький ручеек все еще есть. Хочу с этим разобраться – почему я все еще хочу ощущать себя нецелостной и такой «немного» несчастной? То есть мои мысли про нецелостность должны подтверждаться материальными событиями (закон про равенство внешнего и внутреннего. Внешнее подтверждает внутреннее, от которого я пока не могу до конца отказаться).

Недавно я именно осознала, что у меня много страхов относительно отношений и замужества. Я боюсь быть естественной и искренней, я с тру-

дом могу представить себе, что я буду с мужчиной просто собой. Кроме того, я сильно боюсь, что я встречу не того мужчину (а если И. не будет, то когда-то я все равно начну с кем-то встречаться). То есть И. мне нужен, чтобы не встречаться со своими страхами или подтверждать их. Закон по моему тот же про внешнее и внутреннее. Это, видимо, про отношения с бывшим мужем, которые в какой-то мере не завершились еще до конца. Почему я его раньше так сильно любила, в чем был смысл такой сильной кармической связи? Почему я его так жестко предала, в чем был смысл совершения такого предательства – встречаться с любовником практически открыто и долго, выставить его из дома и прочее? В какой-то части здесь схема с отчимом повторяется: я тоже заставила его быть с собой – так как решила рожать ребенка, он не хотел жениться и постоянных отношений, а потом его за это жестоко наказала. Но в этих отношениях было еще что-то, какая-то другая пагубная схема, которая меня, видимо, в какой-то мере не совсем отпустила.

Все есть энергия и ее трансформация энергии. Мысли при определенном накоплении плотности рожают материю. Поэтому нужно работать со своими мыслями, очищаться от негативных убеждений, убирать блоки мыслей, мешающие развиваться и связанные со страхом, работать с негативными циклами (разобрала ниже в теме про отчима). По большому счету я не выхожу замуж, потому что глубоко боюсь этого, боюсь по разным причинам. Поэтому важно быть искренней с собой, слушать интуицию, тело, честно анализировать свои убеждения, чтобы растворить свои страхи. Это можно сделать только, если будут выходить наружу подавленные части себя. Если я буду вести себя так, как хочу, так, как просит сердце, искренне себя выражать. Искреннее выражение себя важно с той точки зрения, что тогда энергия течет легко и плавно из тебя и в тебя, не образуя новых блоков и застоев, которые возникают при вытеснении. Также нужно разбираться (осознавать) свои мысли, убеждения – какие они на самом деле, так как они являются блоками, препятствиями на всех телах для новых мыслей и событий, а потом силой намерения выходить за рамки ограничивающих убеждений.

Внешнее равно внутреннему. Какие у меня вибрации, такие события, такая жизнь им и соответствует. Поэтому снова возвращаемся к себе. И пока опять возвращаемся к честному, искреннему выражению. Нельзя придумать себе «вибрации», то есть придумать, конечно, можно, но они не будут подтверждаться событиями. А когда ты увидишь себя, таким как ты есть – по поведению, по событиям, которые будут следствием тебя настоящего, там будет залог изменения, реальной работы с собой. Это как пример с духовными людьми, которые считают, что у них высокий уровень развития, а на самом деле подавляют проявления эго – и события показывают, что подавляют. Но обман заключается в том, что сами люди не осознают, что ими движет. И они считают, что живут в высоких вибрациях. А искренность позволяет увидеть реальное положение дел и потенциал для развития. Есть еще другой аспект – внутри человека всегда есть божественная часть, высокая вибрация, которая может быть не раскрыта, не проявлена, но она есть. Поэтому важно делать практики – мантры читать, ходить в церковь, делать упражнения для чакр, другие энергетические практики, чтобы на человека действовала более высокая вибрация, то есть его внутренняя вибрация менялась под воздействием высокой внешней.

Сохранение энергии и полярности. Нужно работать с ожиданиями – желаниями, ставшими невротическими. Разбирать их истинность и обесценивать – переставать прикладывать усилия для реализации, полагаться на то, что силы вселенной сами подскажут лучший вариант развития. Это по закону сохранения энергии: если слишком много тратить на мысли и действия для «материализации» желания, не останется энергии для его материализации. Ожидание – это замещение, отсутствие чего-то в самом человеке. Ищет наполненности в чем-то – пусто, нет радости в самом. Чтобы человек вернулся к себе в жизни, видимо, будут возникать полярные состояния. Вместо любви – нелюбовь, вместо дружбы – одиночество, то есть что-то противоположное ожиданиям человека. Таким образом можно вернуться к себе и искать в себе то, что было в ожидании от мира.

***Отдельно в последних письмах была тема «Я и Другие». Тема с Другими такая же как тема с ожиданием. Начинаешь ориентироваться на

Других, когда считаешь, что в тебе самом чего-то нет или не хватает. Тема «быть как Другие, лучше Других, сравнение себя с Другими» возникает, когда нет себя, когда человек не обращается к себе как к центру, создающему мир вокруг. Но только в самом человеке, во мне самой, а не в других есть связь с божественным, только во мне самой есть все ответы на все вопросы. Они не в других, мне не нужно обращаться к Другим как ответу, а только как к опыту. Поэтому нужно раз и навсегда оставить других в покое в качестве сопоставления с собой, сравнения, желания навязать свои ценности и пути.

Если сказать в целом:

- открыться божественному, просто верить в то, что все идет наилучшим образом, что все в жизни благо – все для развития;
- открыть сердце – учиться любить, отдавать, сострадать;
- быть искренней, настоящей, а не придуманной, открыто выражать эмоции, не блокировать эмоции;
- дать себе свободу выражать себя в творчестве и вообще просто выражать в каждом дне;
- использовать разум для развития и анализа, учиться быть осознанной.

12. Я считаю себя неполноценной, недостойной любви, потому что отчим меня не любил. Но вопрос не в нем, а моем отношении к событиям, имевшимся в реальности. Тогда в прошлом я переложила недостаток любви в себе на другого, на внешний мир, я искала любовь во вне, не в себе, а от кого. Я создала мысль «Он должен меня любить», чтобы компенсировать свое состояние, чтобы «притянуть энергию любви», но эта мысль не соответствовала реальности. Что имеешь, то и притягиваешь, какие энергии имела, такие и притягивала. Во мне не было любви – в окружающих обстоятельствах ее не было. Поэтому не было никаких отношений любви – это иллюзия, поэтому отношения были нереальными – они только мои мысли, мое отношение к реальной ситуации. Сначала причиной было мое желание любви, следствием было неполучение этой любви (из-за иллюзорных ожиданий, я ждала проявления в жизни той энергии, что не было

у меня самой). Затем следствие стало причиной: цикл, круг моих мыслей (он должен меня любить, но не любит, я его заставляю любить, но он все равно не любит, значит я недостойна любви) замкнулся, и я стала воспроизводить его в своей жизни. Повторяющийся цикл моих мыслей стал повторяющейся реализацией в реальности.

В этой ситуации иллюзия все.

Не было тех отношений, что я придумала (были только мои мысли – отношение к отношениям).

Были отношения по законам – что притягиваешь, то и имеешь.

Сейчас не существует той меня, которой нужна бы была компенсация и ожидание любви.

Цикл, который я бесконечно прохожу, это материализация цикла моего ума.

Вывод из цикла, который я бесконечно прохожу, – я неполноценна, недостойна любви – это иллюзия иллюзий))) – это вывод, который делаем мой ум из своих же построений и эту мысль как причину он транслирует в реальность и как следствие получает ситуации, в которых может подтвердить свои построения, - отношения, мужчин, которые не подходят для создания семьи.

Во мне есть все, чтобы быть полноценной, целостной. Каждый человек достоин любви, потому что основная высшая вибрация энергии вселенной – любовь и она есть в каждом, и она главная во вселенной. Подумала о том факте, что в определенной время после института и вообще не было мужчин особо вокруг, чтобы влюблялись, ухаживали. Вообще особо не было мужской энергии, мужчины ко мне и не тянулись, как и сейчас не тянутся. В институте было много мужчин, хороших, с любовью относившихся, по причинам, разобранным выше, я их всех отталкивала и выбирала таких, чтобы не любили и бегать за ними и страдать, в общем все по этой схеме. А потом этот поток мужчин, внутри которых любовь была (не ко мне даже, а как качество) как-то иссяк, а потом вообще никаких мужчин не стало рядом. То есть я, конечно, находила каких-то, но сама, какими-то усилиями. А так чтобы они просто были в окружении, не усилием –

я найду какого-то, то и не было этого. А сейчас и вообще нет. Вот это не совсем понятно, почему так. Как вариант, могу предположить, что в развитии цикла своего ума мой же ум пошел дальше, сначала он притягивал ситуации с «не теми мужчинами», а затем после повторения ряда циклов с «не теми мужчинами» в качестве защиты – не страдать – создал конструкцию «недостойности» – что у меня не будет семьи и гармоничных отношений, так как такая у меня родовая карма, так как я сама по себе этого недостойна (тут практически без объяснений формулировка ума, попростому – неженственная, нехозяйственная, короче все подряд о себе с приставкой НЕ). То есть чтобы избежать травмирующего опыта, который сам по себе был следствием цикла моего ума, я внутренне вообще сказала, что отношения, семья не для меня. В тоже время стремление к соединению с мужским началом брало верх все равно и в каждом новых отношениях я проигрывала имеющий цикл и приходила к выводу, что отношения не для меня (как способу избежать травмирующего итога отношений). Таким образом этот цикл замкнулся.

Благодаря консультациям, я поняла основную причину происходящего в плане отношений. Но единственная ли это причина? Может еще есть что раскопать, только я не знаю, что? Теперь мне хочется раскопать все, что можно, все, что мешает мне стать гармоничным человеком, все вибрации, которые препятствуют развитию. Я не хочу жить в состоянии страдания и вечной нехватки чего-то, не хочу быть движимой циклами ума, тем более неосознаваемыми.

Всё имеет свой естественный цикл: рождается, развивается, умирает; или движется туда и обратно, втекает и вытекает, колеблется назад и вперед, есть прилив и отлив. Ночь сменяет день, жизнь возрождает сама себя. У нас у всех есть хорошее время и плохое, ничто не остаётся прежним. Изменения постоянны. Закон ритма универсален.

Законы из науки: закон цикличности, биология; закон ритмичности природных явлений, география; закон цикличности исторического развития, история; закономерности биоритмов, хронобиология.

Выводы для человеческой жизни

1. Циклы сменяют друг друга. Ничто не может быть вечно одинаковым, все меняется. Поэтому, если эмоциональное состояние или период, жизненные события находятся в негативном полюсе, то нужно осознать, что все изменится в другую (позитивную сторону), в потом качнется обратно. Буддистское понимание изменчивости жизни иллюстрирует этот закон. Также эти колебания связаны с понятием полярности.

2. Понятие ритма связано с полярностью. Маятник колеблется одинаково влево и право. Полярность в жизни – рождение и смерть – жизнь, существование человека находятся между ними. Если человек заболевает или оказывается подвержен длинному или периодически повторяющемуся негативному сценарию, значит произошел сбой в его циклах, и надо понять какой.

3. По определенному циклам (биоритмам) живет весь наш организм. Биоритмы проявляются не только в работе тела, но в эмоциях, мыслительных циклах (и на уровне реализации событий). Если в вашей жизни есть повторяющиеся негативные цепочки событий, то значит, вы находитесь внутри негативного цикла. Сначала ритм создается поступком (ситуацией) и потом определенной ментальной реакцией на ситуацию. Это реакция может закрепиться в мышлении и воспроизводится снова и снова, уже теперь меняясь местами с поступком (ситуацией). То есть убеждения человека притягивают в его жизнь определенные жизненные обстоятельства. Хотя изначально стрессовая ситуация спровоцировала негативную реакцию человека, а на основе негативной ситуации сформировалось его убеждение. И теперь это иллюзорное убеждение формирует снова и снова один и тот же негативный сценарий.

4. Как изменить негативный цикл? При многократном повторении он имеет тенденцию к сохранению. Нужно признать, что цикл мыслей, созданный умом, является иллюзией, что мы можем выбрать любые другие мысли, другой позитивный мыслительный цикл. Принять стойкое решение и намерение изменить свой мыслительный цикл, заменить свои мысли. Потом нужно смотреть на ситуацию в реальности и реагировать не

как обычно – а на основе новых убеждений. Здесь еще важна сочетаемость с законом причины и следствия. Изначально событие, ситуация были причиной для создания негативного цикла в психике, а сам цикл был следствием. Затем он начал воспроизводить себя, то есть вместо следствия стал причиной для материализации определенных событий, которые стали теперь следствием этих мыслей. Но события, породившего эти мысли, уже не существует, и получается, что как бы психика воспроизводит саму себя, продолжает решать ситуацию.

В моей конкретике: основной негативный цикл – история с отчимом – истории с мужчинами – защита от финала отношений (мысль отношения не для меня, и я чего-то там недостойна) – изменить негативный цикл, заикленный цикл ума.

5. Цель – стать гармоничной для себя (это все девизы, относящиеся к манифестации себя – я люблю себя как женщину, крепко стою на ногах, прекращаю быть жертвой).

Цель, следующая за обретением себя, видимо (?), а может тут нет порядка действий и все одно – проявить себя в мире («я - часть мира и сотрудничаю с ним»), найти свое место во внешнем мире – то место, где я буду проявляться по своим ценностям и природе и где я буду полезна людям (буду отдавать им свою энергию наилучшим образом, опять же сообразно себе).

Средства:

– открыться божественному, просто верить в то, что все идет наилучшим образом, что все в жизни благо – все для развития;

– открыть сердце – учиться любить, отдавать, сострадать;

– быть искренней, настоящей, а не придуманной, открыто выражать эмоции, не блокировать эмоции;

– дать себе свободу выражать себя в творчестве и вообще просто выражать в каждом дне;

– использовать разум для развития и анализа, учиться быть осознанной.

6. Моя жизнь хороша сегодня, здесь и сейчас, я прекращаю страдать и чувствовать себя маленькой, неудовлетворенной девочкой, которой всегда недостаточно кого-то или чего-то для полноценной жизни. У меня есть все, что нужно для жизни и развития, накопленный опыт, позволяющий осмыслять происходящее, душа, желающая развиваться и любить, воля для осуществления и реализации задуманного. Я здесь, чтобы учиться, познавать себя и силы Вселенной, реализовывать свои ценности во внешнем мире. Пришла пора проявляться, отбросив страхи и привязанности к старым идеям и убеждениям.

7. С души как будто сбросили тяжкий груз. Душе стало легче, вообще появилось легкое состояние, периодически, не всегда, стало появляться состояние назовем это «счастье» – по-другому если сказать, состояние того, что все и так прекрасно и мне не нужны причины для того, чтобы считать свою жизнь состоявшейся и полноценной (причины = выйти замуж и только тогда стать полноценной). Идея выйти замуж, встретить «вторую половинку» стала не такой важной, стала отстраненной.

С телом сложнее – все ломает и корежит, то все болит, то как будто что-то внутри течет туда-сюда, то не могу ничего есть – тошнит, слабость, какие-то приступы. Просто постоянное ощущение, что как будто ломка, все трещит по швам, корежится, плавится, не знаю, как описать по-другому.

Психолог (комментарии). Тело адекватно мыслям, изменяется мысль – изменяется тело, тонкое меняется быстрее, грубое материальное – тяжелее.

То, что не разрешилось

1. Я хочу избавиться от страхов и негативных ритмов. Как это сделать? Надо ли их выявлять или суть не в этом? Или они с изменениями внутренними сами уйдут? Один вопрос есть конкретный (это про осознаваемые страхи): я боюсь всего, в чем есть опасность: водить машину, кататься с горок на лыжах, аквапарков, всех экстремальных видов спорта. Как мне работать с таким типом страхов? Например, я все больше думаю, что для разных вещей и удобства жизни мне хотелось бы водить машину,

но как только подумаю о вождении – сразу сильный страх, ни за что не справлюсь, не смогу водить. И такие страхи много в чем.

Психолог (комментарий). Страх – это глубинное состояние ригидности, человек не хочет изменять себя и считает, что мир под него должен измениться. Дети не просто так в 3–5 лет проживают полосу страхов, потом в 7 лет. Все страхи неожиданно на них обрушиваются и тут выбор как с ними быть, преодолевать или поддерживать, рисковать или сыграть в страуса.

2. Я хочу перестать вытеснять части себя в бессознательное, я хочу быть искренней с собой и с другими. Это не всегда получается, как с этим работать в реальности?

Психолог (комментарий). В реальности и работать, прямо с каждым своим шагом, дыханием, событием, мыслью.

3. Что вообще значит быть искренней, мне кажется, что половину времени я свое сердце совсем не слышу.

Психолог (комментарий). Вспомни, когда ты считаешь, что ты была искренней, как было у тебя внутри? Гармонично, спокойно, целостно, в тебе не было борющихся между собой состояний?

4. Я хочу разобраться, почему у меня так мало энергии?

В повседневной жизни я очень быстро устаю, мне нужно много времени, чтобы выспаться. С средним я часов по 8–9 сплю. У меня часто бывают приливы-отливы сил. То есть в среднем нормально, то резко - сил нет совсем. Почему так происходит? Как мне улучшить свое общее энергетическое состояние. Сейчас часто получается ситуация, что мне хочется сделать то или другое, прочитать, изучить, подумать, сходить, все что угодно. А сил нет. Как это изменить?

Психолог (комментарий). На основе законов, на основе того, что ты написала сейчас ты уже можешь сама ответить на эти вопросы.

5. Я хочу почувствовать любовь, не к кому-то, а ко всему миру, без причин, и без личностей. Как можно развить любовь?

Психолог (комментарии). Не стоит идти за безусловной любовью, стоит идти за познанием всей себя, тогда как следствие проявится и эта безусловная любовь.

Остается:

Я хочу понять, какая деятельность лучше подходит мне в этом мире. Мне хотелось бы помогать людям, но я не знаю, как конкретно. Как мне найти подходящую для себя деятельность?

Психолог (комментарий). Деятельность может быть любой, главное каков ее смысл для тебя?

Клиент. Анализ, подведение итогов этапа консультирования.

Как я понимаю, все крутится вокруг нескольких тем. Видимо, в жизни не настолько и много важных тем вообще. Все эти базовые темы как будто идут по спирали, вроде бы немного разобрал, а снова выходят все те же самые темы, но на новом витке развития. Тогда, если рассуждать по логике, правильно на каком-то уровне разобрать все, а потом идти по новой.

Если попытаться обобщить то, что мы разобрали.

1. Темы устройства мира, по каким законам существует мир и как они работают. Анализ жизни и событий на основе законов.

2. Темы развития и его наличия в жизни («достойные», высокие смыслы в жизни).

3. Темы выбора пути – в чем прикладывать силы (предназначение).

4. Темы изменения личности, связи прошлого, настоящего и будущего, изменения в восприятии и поступках.

5. Темы любви и принятия – что такое любовь, что такое сострадание, как принимать и быть радостным к миру и Другим незаинтересованно, без желания изменить и использовать.

6. Темы феномена Другого – что такое человек, как строить отношения, как относиться к Другим людям (связано с темой 3).

7. Темы убеждений и ценностей – опираясь на что, жить (пересекается с 1, как ориентироваться на «достойную» – для себя систему ценностей).

8. Темы страхов и преодоления страхов (пересекается с 5, 3).

Вообще, если так посмотреть, все пересекается и все равно точка пересечения – это сам человек – его система убеждений и ценностей, из нее идет все построение.

Понятно, что в этой системе могут быть пробелы, недопонимания самого себя, ложные и неверные убеждения.

То есть их сначала надо открыть и понять, а потом уже можно менять. То есть нужно работать со всеми темами на определенном витке, открывать то, что открывается, затем снова возвращаться к законам (как универсальным основам, независимым от личности) и ценностям и убеждениям, чтобы посмотреть, как они изменились, развились, потом обратно ко всем темам уже на волне изменившегося представления.

Если исходить из этой схемы, то на определенном витке разобрано все.

Ну а после этого, видимо, снова надо возвращаться к законам, убеждениям и ценностям.

Я даже сейчас чувствую, что мои ценности и убеждения поменялись. Может и не так кардинально, но они явно другие, базовые вещи другие.

Первая часть работы до дневника и дневник

Сначала мой посыл просто про И. – меня не устраивают отношения с ним, что с этим делать.

Потом от И. мы плавно перешли к отношениям в принципе – что я от них хочу и что я вытесняю своим желанием отношений и нереализованностью этого желания.

Потом стали рассматривать мои убеждения об отношениях.

От убеждений об отношениях мы перешли к рассмотрению моих убеждений о себе и о жизни в принципе.

От рассмотрения убеждений мы перешли к формулировке законов.

Далее уже в дневнике – перешли к анализу убеждений с точки зрения законов и переформулировке убеждений на основе законов в позитивные варианты.

Также в дневнике отдельно анализировали структуру ума (Эго) – как моего, так думаю и в принципе ума. Эго живет по принципу полярности, оценочности, все имеет крайние точки + или – .

Работа развивалась по нескольким веткам:

- от частного к общему,
- от субъективного к универсальному,
- от внешних факторов к внутреннему миру человека,
- от фиксации происходящего к осознанию,
- от событий к мыслям.

Причиной для работы была внешняя, конкретная проблема с И., а как следствие мы вышли на мои убеждения и стали анализировать их истинность, на структуру Эго и стали анализировать структуру Эго – его оценочность (как мое Эго оценивает меня в руках полярных категорий). Затем все это – убеждения, оценки Эго стали рассматриваться под самым мощным и универсальным ракурсом – с точки зрения законов существования Вселенной. Обычно психология также страдает субъективностью, так как ставит человека – центром мира с точки зрения правильности его убеждений и принятия решений. Классическая психология не встраивает мысли, желания, убеждения личности в общую систему существования Вселенной. Получается определенный волюнтаризм – личность может думать и чувствовать все, что угодно, реализовывать все, что угодно, так как над ней нет законов, по которым в целом предписывается жить.

В нашем случае мы априори предполагаем наличие объективных правил, а выбор человека – это его ответственность – придерживаться этих правил и понимать, что, следуя им, он будет становится более гармоничным. Или идти в разрез с законами – и также иметь личную ответственность – события в материальном мире, которые являются следствием жизни «не по законам».

Второе важное – это возможность самостоятельного осознания происходящего и своих мыслей, убеждений путем применения к анализу универсальных законов, понимания двойственной механики Эго. И далее изменение мыслей и убеждений также на основе законов вселенной. Полу-

чается, что в данном случае законы – высшее и объективное мерило событий и мыслей.

Важное заключается в том, что анализ строится с опорой на основной закон ментальности Вселенной. Предполагается, что мысль первична и материальна, а реальность вторична (?). Поэтому основное внимание уделяется анализу глубинных слоев мыслей человека, так как при таком подходе именно они формируют, происходящие в жизни человека события (причина – следствие).

Работа после дневника

Продолжилась работа по всем пунктам, описанным выше. И всеми способами, описанными выше.

Что добавилось нового?

Добавились рисунки. Они ложатся в подход первичного «энергетического» состояния мира и любой системы. В нашем случае с помощью рисунков рассматривается система тел человека. Слово – названия, которые я давала частям тела, цвет, в который раскрашивала, форма, которую рисовала, – все это визуальное выражение вибраций (энергетических). Они есть в телах, а рисунок – это их визуально-образное представление. Представление не на основе ума, а на основе интуиции и видения. С таким представлением энергии можно работать на ее трансформацию. Чтобы трансформировать негативные части в позитивные – нужно перерисовать рисунок с новыми формами, цветами и названиями. Если объединить получившиеся новые энергетические формы в телах в более крупные сущности или в одну сущность будет придаваться качество целостности человека (не делала еще).

Второй добавившийся метод работы – это твои и мои тексты. Твои тексты в виде комментариев – это по сути позиция осознающего, это позиция наблюдателя. Видимо, с развитием (ну таким глубоким уже) человек и сам может непредвзято быть в позиции наблюдателя над своим умом, но в данном случае получается, что эту позицию занимает психолог. Ты (как психолог) делаешь выводы таким образом, как их мог бы сделать сам человек, если бы наблюдал беспристрастно за логикой своего

ума. То есть твои ответы это в каком-то роде ответы самого человека только в определенной стадии осознанности. Они хороши тем, что в какой-то мере принадлежат самому человеку (мне) и поэтому легко с ними работать, так как это – не психолог, а он сам (я) себе ответила (условно).

В результате обмена текстами «ума и наблюдателя над умом» разрешаются поставленные вопросы и формируются новые – как результат ответа на поставленные, так проявляется закон причины и следствия внутри самой психологической работы.

Психолог. Прочитала анализ, тексты твои уже таковы, что в них ясность мысли и все ответы на тобою же поставленные вопросы. У тебя уже уровень письменного текста как методологического внутреннего диалога. Ты ведь не раз прочитывала этот текст, теперь научись читать текст не с точки зрения, как точно он передает то, что ты хочешь донести до другого, а с точки зрения, как он дает ответы на твои вопросы, как в тексте прописаны две позиции – «Я» – задающего вопрос и «не – Я» – отвечающего на вопрос. Помнишь, древнее выражение смысл которого в том, что исцеление человека в самом человеке, каждый человек знает, как и чем себя исцелять.

Клиент. Вопрос, который был в тексте, и сильно сейчас меня волнует и на него нет ответа.

Почему при том, что ум вроде бы знает цели и интересы, а душа слышит какие-то желания и мечты, нет физических, моральных сил двигаться, нет концентрации? Внутреннее состояние больше таково, что ничего не получается (восприятие такое), что физически нет энергии, что эмоционально растерянность.

Один ответ есть у меня, но он не описывает, что с этим делать... Ответ в том, что и раньше все это было, только раньше я свое состояние растерянность и страха скрывала от себя за постоянно демонстрируемым оптимизмом, а также загоняли вглубь усилием воли, воля всегда хорошо работала.

А сейчас эта воля не работает. Если раньше я не чувствовала этих слоев, они были глубоко, то сейчас на поверхности. И сколько раз с по-

мощью воли я не пыталась с ними бороться, типа «соберись тряпка», давай встань и иди. Не работает и все... Это, конечно, не значит, что я не иду совсем, я как-то иду только вместе с растерянностью, страхами и отсутствием сил. Это, конечно, гораздо честнее, чем изображать из себя «веселую дуручку», но и сложнее.

Почему я это все чувствую и что мне с этим делать?

Психолог: И так, твой дальнейший план нашей совместной работы, твои предложения?

Клиент: Я бы хотела разобрать тему гибкости. Я ее начала сама для себя разбирать и вот что разобрала.

Позиции и мотивы.

Первая позиция. Я продолжаю вести себя как созависимый человек, то есть я воспринимаю свою жизнь в рамках жизни других людей – Влада, бабушки, Андрея. Так проще... – так как я не могу или не готова обнаружить ценности своей собственной жизни. Так проще... – просто уйти и убежать от себя, постоянно отговариваясь тем, что у меня нет возможности и времени найти свою жизнь, ее ценность, развиваться и заниматься собой. Ведь в реальности только найдя себя я перестану использовать других и перекладывать на них свои нереализованные мечты и желания.

По сути я просто прикрываюсь другими людьми и как бы необходимостью заботиться о них и уделять им время, чтобы не идти к себе самой, так как идти своей жизнью страшно и непонятно, и нужно найти внутреннюю решимость это делать. А отговорки в стиле, что можно жить жизнью других, это просто прикрытие, чтобы не идти своей. Мне выгодно и удобно быть занятой другими людьми, так как тогда не нужно брать ответственность на себя за себя.

Но жизнь изменилась, и я уже не могу зацепиться за кого-то, потому что все люди, за которых я цеплялась, прекрасно могут жить своей жизнью. И мое цепляние только мешает им стать самостоятельными и самодостаточными, а мне мешает строить свою жизнь.

А так как я по-прежнему хочу спрятаться и продолжать удовлетворять ложный мотив «жизни ради кого-то» (хотя на самом деле у этого мо-

тива есть сильные эгоистические стороны – делание не только из любви, но из страха перед своей жизнью), то я не хочу перемен, не хочу, чтобы люди вокруг смогли спокойно идти в свою жизнь, подсознательно я пытаюсь сохранить созависимость отношений и зависимость их от меня, тем самым продолжая позволять себе не принимать ответственность за свою жизнь.

Также эта созависимость проявляется в том, что я перекладываю над других людей свои страхи – то есть я боюсь за них, за то, что в их жизни случится то, что случилось в моей, или то, что я чувствую. Например, я переживаю, что молодость В. будет такой же сложной и мятущейся как была моя. Например, я хочу уйти от И. и переживаю, как он это переживет – перекладывая то, что я сама разрывы переживаю тяжело. И так далее... То есть я вижу других через призму своего Эго, я, видимо, продолжаю хотеть контролировать их жизни, так как мне это нужно, так как я не хочу чувствовать себя виноватой за потенциальное «может случиться». И поэтому не могу их отпустить.

Вторая позиция. Я продолжаю вести себя как «жертва обстоятельств», мне выгодно сохранять эту позицию жертвы, чтобы опять же не менять свою собственную жизнь и не брать за нее ответственность. Я хочу, чтобы люди вокруг помогали мне, защищали меня, решали за меня мои проблемы и, конечно же, я не хочу перемен и не хочу их отпускать. Я боюсь остаться в одиночестве в первую очередь потому, что одиночество значит полное принятие ответственности за свою жизнь на себя. И я как бы бессознательно перекладываю на них вину за то, что я теперь останусь в одиночестве «из-за них». И, видимо, я больше всего боюсь остаться с собой наедине.

Мне трудно отпустить всех в самостоятельное плавание, так как я сама не готова уйти в это плавание.

Я продолжаю занимать позицию жертвы и в том, что продолжаю обвинять людей в моих обстоятельствах. Бабушку – в том, что в частности из-за нее так сложились бытовые и квартирные обстоятельства, В. – подсознательно в том, что его «трудный» характер не дает мне возможность

перестать его контролировать (хотя в реальности его характер тут не причем и контролировать я хочу, потому что не хочу отпускать), И. – в том, что вместо того, чтобы справиться со своими страхами и проблемами и признать ценность семейной жизни и построить семейную жизнь вместе со мной, он выбрал иметь отношения на расстоянии, которые больше отнимают времени и сил, чем дают (это опять же оценка из позиции жертвы), больше разрушают, чем помогают. И что теперь я сама никак не могу от него уйти, так как не хочу остаться одна, но при этом не хочу и имеющихся отношений и ему сочувствую по-человечески.

Это, как мы уже обсуждали ранее, глубокая инфантильная позиция, в которой человек видит Других не как отдельный самодостаточный мир, выражение духа, а как средство для переноса своих незакрытых комплексов и страхов, для реализации своих желаний. Другие – для себя, для закрытия своих комплексов и ран.

Третья позиция. Есть и позитивная позиция, в которой основные страхи Эго, описанные выше, уже не действуют. Это позиция наблюдателя – того, кто наблюдает за позициями Эго. Этот наблюдатель говорит мне о глубоком позитивном смысле происходящих перемен и видит то, как Эго реагирует на перемены, то как Эго цепляется за иллюзию постоянства и привычку перекладывания ответственности на других. ***Позитивный смысл перемен будет описан ниже. Осмысляя с точки зрения наблюдателя предложенную в твоей монографии схему: Окей – не окей. У меня бы получилось, что я не окей – вы не окей. «Вы» виноваты, что у меня не сложилось все хорошо, как могло бы, и в том, что я останусь одна. Но я в свою очередь я тоже виновата, что вообще построила свою жизнь так, а не иначе, попала в текущие обстоятельства. Первое «вы виноваты, вы не окей» я уже более-менее разобрала выше – с позиции наблюдателя так видится Эго. А тема «я виновата, я не окей» вырисовалась сейчас, когда я писала про позицию наблюдателя, тогда ее как отдельную позицию и связанные с ней страхи уже разберу ниже. С ней, позицией «я не окей», связана кстати все основные страхи.

В третьей позиции наблюдателя есть как бы подпозиция, а может это отдельная позиция, не знаю. Это позиция – любящего. То есть меня как человека, который, несмотря на наличие эгоистических мотивов, обид и прочего, просто любит близких, так как может, и желает им добра, счастливой судьбы, развития и прочего. Эта личность в купе с наблюдателем понимает, что происходящие изменения хороши для других людей, что они позволяют им становится сильнее и расти. Эта же личность в купе с наблюдателем понимает ценность Другого как отдельной сущности и вообще способна смотреть на другого не заинтересовано, а с точки зрения его самого, а не удовлетворения своих потребностей. И здесь есть какое-то тонкое восприятие, чувствование других людей, такое отдельное, как будто время от времени (и это началось недавно) я чувствую других очень глубоко (когда Эго не включается), что-то очень яркое и тонкое как вспышка вдруг промелькивает – как будто на секунду видишь внутреннюю сущность человека, его сомнения, тревоги, радости, надежды, это очень красиво.

И эмоционально здорово, так как это зрение довольно чистое, жаль, что так эпизодично оно включается. Я даже стала думать, что может это уже и есть что-то близкое к понятию сочувствия и любви. То, когда перестаешь мерять своими категориями и из-под своих категорий. Последнее время то, что я описываю стало как-то острее, оно стало распространяться на незнакомых людей, не только близких. В магазине, на улице, видя людей, у меня как будто стали включаться кадры замедленного фильма – вот человек улыбнулся, вот опустил глаза, вот взглянул и как будто за этим взглядом, улыбкой, действием пронеслась целая жизнь... Я не вижу каких-то конкретных событий этой жизни, это больше образ, что-то тонкое, как бы окутывающее человека «облачко», основная его эмоциональная субстанция. Иногда она явная, иногда раздробленная. Я пока вообще не могу объяснить точно.

Довольно часто сейчас мне кажется, что я лучше стала понимать людей, какие они разнородные, разноплановые, в чем-то мятущиеся, в чем-то твердые с внутренним стержнем. Мне просто стало интересно

наблюдать за ними. Все стало очень образным. Иногда при этом я чувствую какую-то грусть, какую-то печаль, когда-то про них, когда-то про себя. Чаще по себя, я знаю, что это Эго включается, но пока ничего не могу с этим поделать.

Четвертая позиция. Это тоже позиция Эго. Я пишу ее здесь, так как она пришла позже (или в процессе) описания позиции наблюдателя.

«Я не окей». Эта позиция «я не окей» преследовала меня с детства, я еще не разобралась, где ее корни, хотя начала разбираться. Сначала в своем восприятии я была жирной девочкой-толстушкой и было не окей, потом неталантливым ребенком (считала, что у меня ни к чему нет таланта), потом я была нелюбимым отчимом подростком (опять же речь только про мое восприятие), потом я была «шлюхой» и спала со всеми подряд, потом я была женой-неудачницей – вышла не за того, все сложилось несчастливо, потом я была предательницей – изменявшей своему мужу, потом я была плохой матерью – которая била сына, потом я много выпивала, потом не занималась воспитанием сына и все меняла мужиков, что бы найти мужа, потом я соглашалась на унижительные отношения, потом я жила в постоянной депрессии на тему того, что я не вижу своих интересов и места в жизни, и в финале я собрала все эти не окей вместе: ребенок, подросток, женщина, жена, мама, творческое начало, душа и стала жить в одном большом не окей. Потом все стало исправляться, понемногу, потихоньку, «не окей» стали выправляться – то есть не накапливалось новых «не окей», но те, что из прошлого продолжали жить, так как в настоящем Эго считало, что я по-прежнему чего-то «недо» и не было принятия мира и себя просто как есть в совершенстве таком, какое есть.

Эти «не окей» были очень латентными, скрытыми и проявлялись только в крайних обстоятельствах, когда что-то шло не так, в условиях перемен, когда темы гибкости и принятия ситуации и СЕБЯ были главными, как только надо было принимать, смиряться, вылезало «не окей». То есть как будто бы окей, но в определенных критических ситуациях обнаруживается, что «не окей».

Сейчас в ситуации перемен, а, главное, в ситуации, когда переносы на других людей практически рухнули, все эти не окей относительно себя вышли на поверхность. Их невозможно не замечать, их остается только признать и что-то с ними делать, как-то с ними смириться.

Все эти не окей – в основном отсылки к прошлому, то есть да, я была такой, прошлое было таким, оно бесконечно отзывается, так как в настоящем есть его результаты, это настоящее – результат моего неверного восприятия и поступков в прошлом. Но самого прошлого больше нет, и меня, той, что играла роль жертвы, меня той, что была в прошлом уже нет, но «не окей» есть.

Сейчас в текущей ситуации как будто прошлое активизировалось и мои страхи в настоящем связаны с тем, что я делала в прошлом, вернее с теми результатами в настоящем, к которым привели мои «не окей» в прошлом. Я уже и не делаю то, что раньше, мои принципы и идеалы во многом давно кардинально изменились, что еще больше влияет на то, что я с горечью вспоминаю прошлое...

То есть я постоянно думаю о том, что, если бы я в прошлом была такой, как сейчас, как много вещей были бы сейчас уже решены, были бы другими, более гармоничными и состоявшимися.

То есть я не могу отпустить прошлое, так как продолжаю винить себя за то, что я совершила в нем, что я в нем делала и думала, так как я вижу, как своими действиями создала настоящее. И как своими действиями повлияла на других людей тоже не самым лучшим образом.

Тут и выходят на первый план темы гибкости и принятия и позитивного понимания. То, что сделано, то сделано, то, что создано, то создано, нужно прекратить возвращаться к одним и тем же циклам. Вернее, так просто они тоже не уйдут, нужно взяться за них хорошенько, проработать глубже, принять и отпустить. Более того, без моего прошлого, без всех «неокей», которые я прошла, не было бы меня настоящей. А в том, какая удивительная жизнь открывается теперь мне настоящей, пусть открывается совсем чуть-чуть, пусть через боль, пусть через страхи, есть удивитель-

ное (еще совсем практически неосознаваемое) чувство искренности, какой-то ясности, какого-то еще неясного сострадания.

***Пока писала, подумала, интересно, почему я не чувствую радости, такой детской, такой живой радости, почему к тому восприятию «любящего», которое время от времени стало включаться, все равно примешивается и боль, и печаль, и чувство быстротечности? Наверное, потому что это все равно очень сильное, что оно включается, что я что-то сравниваю, что-то перекладываю на свою жизнь.

Знаешь, я по-прежнему хочу научиться любить, чтобы просто любить так, как дышать. Иногда мне кажется, что я чувствую что-то такое... и пусть даже Эго не уходит, мне достаточно уже, что время от времени я могу стать отдельной от Эго, тогда включается тонкий слой чего-то более красивого, только сильно не хватает легкости...

Страхи

Страхи очень интересно делятся, за других боюсь не менее, чем за себя. Спрашивала себя, может быть страхи за других – это просто страхи с эгоистичными мотивами? То есть боюсь, что изменения, происходящие с другими, повлияют на мою жизнь. Нет, страхи про других какого-то другого порядка. Частично они – переложение собственных страхов о себе – боюсь, что с другими случится тоже, что со мной, боюсь, что они не справятся, так как я уже когда-то не справилась. То есть свои страхи о себе на них перекладываю. Но есть и еще какая-то составляющая, искреннее переживание как же они справятся.

Ну и сейчас почему-то все сплетается в какие-то дикие клубки из страхов разных типов, где уже не отличить одно от другого. Что там про меня, что про других... Время от времени вообще стал включаться совсем неясный, условно назовем «экзистенциальный» страх, просто страшно жить, кажется, что все разваливается, ничего не получается и не получится, что все как-то бессмысленно, что не хватит ни сил, ни мужества, ни веры, чтобы прожить эту жизнь достойно. Вообще тема прожить достойно стала важной, я и не особо знаю, что это значит, пока я ее осознаю как-то довольно абстрактно – типа прожить с высокими энергиями, а не

движимой низшими эгоистическими мотивами, желаниями и эгоизмом. Раньше я даже не размышляла о том, какая разница в том, как жить и не понимала, как страсти и низшие инстинкты разрушают жизнь, сужают ее и каким ведомым может быть человек. Не так много изменилось с тех времен, страсти и эмоции рулят по-прежнему, но сквозь них начал явно пробиваться другой голос.

Наверное, я просто перечислю свои страхи, я даже пока не могу их хорошо проанализировать, так как для этого надо разбирать многие темы из прошлого, что я и хотела сделать, но пока не сделала.

1. Страх одиночества. Реально боюсь остаться одна, со старенькой бабушкой. Интересно, что это даже не страх, а горечь какая-то, другое чувство. Не знаю, с чем сравнить... Как будто ты стремился долго к чему-то, а потом эта цель оказалась мифом, вообще не существовало ее. Видимо, это потому, что так долго лелеемые мечты о семье, о мужчине рядом, с которым уже вместе до конца, не осуществились, а полного принятия, что возможно мне суждено прожить эту жизнь одной, еще нет. Мне трудно это принять... очень.

2. Страх потерять интерес к жизни. Речь о таком жизненном состоянии, когда ты просто живешь-доживаешь. Когда не чувствуешь искренних и сильных интересов, когда не ощущаешь жажды познания. Когда в душе пусто. Не знаю, как выразить точнее. Я вот смотрю сейчас на И. и вижу время от времени, что его душа спит, что он не может разбудить ее, чтобы она заинтересовалась миром, чтобы она почувствовала радость, заразилась ребяческим восторгом. И как такое состояние будится, не знаю. Я боюсь, что я тоже потеряю этот искренний интерес, любознательность. Раньше этого страха не было. Это что-то новенькое.

3. Страх не найти себя в жизни. Сейчас стало казаться, что годы летят все быстрее и что 40 лет (ну вообще-то еще 39) – это уже много. И если сейчас нет любимой работы, любимого дела, то уже и не появится, что слишком мало времени осталось, что слишком мало сил и много усилий нужно для освоений нового. Это даже скорее не страх – это постоянно присутствующее беспокойство и волнение. О книге думаю, как о чем-то

более-менее фантастическом – нет веры, что я справлюсь, страх, что не мое, хотя смешно, что одновременно есть и упрямая уверенность, что у меня получится, что я найду в себе силы и вдохновение.

4. Страх перед отсутствием энергии. С наступлением сезона перемен – еще с осени прошлого года я почувствовала, что жизненная сила утекает у меня из рук, что я становлюсь слабее, ослабевает сила воли, труднее даются волевые решения, труднее раскачать себя на ряд дел, часто бывают состояния, что сил нет совсем. В целом, конечно, понятно, что причина этому – навязчивые мысли и состояния ума, внутренние разочарования. Страх больше заключается в том, что я чувствую разбалансированность своих тел, общее ощущение, что как будто я нетвердо стою на ногах. Но как с этим работать, как поднимать баланс своего состояния, как увеличивать количество жизненной энергии, так как без нее не реализовать других задач. Что-то пытаюсь делать, но состояния скачут от прилива сил до истощения. Но тут самое пугающее, что я стала чувствовать провалы с волей, раньше такого не было точно. У меня всегда была сильная воля, и я многое на ней делала, сейчас я практически физически чувствую моменты, когда центр воли отказывает, когда я не могу заставить себя сделать те дела, которые нужно.

5. Страх перед прошлым и перед всей массой «неокей» прошлого. Я по-прежнему стыжусь и виню себя за то, что была плохой мамой и женой, за распушенность, за то, что позволяла мужчинам делать с собой. Страх заключается в том, что я хотела бы разобраться в этих «неокей», принять их и отпустить, но не получается, они снова и снова встают передо мной в ситуациях, где они могут актуализироваться. Иногда мне кажется, что я боюсь самого прошлого как некой энергетической сущности.

6. Страх за сына. Очень переживаю за В. всеми видами страхов. Эгоистически – что будет со мной, когда он уйдет; что потеряла свою замену сына-мужа и теперь точно осталась одна. Страх с переносом – перекладываю свою судьбу, вспоминая свое прошлое, и свою молодость – очень боюсь, что он ее повторит, что, как и у меня, ему придется пройти через массу сложностей и разочарований, прежде чем он сможет прийти

к себе. Искреннее беспокойство любящего человека – как он справится со взрослением, сделает ли верные выводы, как пройдет сквозь испытания. Как пройдет сквозь ошибки, сможет ли расставить приоритеты, найдет ли свой путь и себя, встретит ли свою любовь. И общий на все типы страх – страх отпустить из-за всего перечисленного и необходимость отпустить.

7. Страх за И. Тут тоже все подряд. Эгоистический страх – что будет со мной, когда наши отношения закончатся, страх чувства вины, когда я его оставлю (*Может он меня лучше оставит? Так будет проще, чувство вины почему-то обычно меня преследует большое). Страх с переносом – вспоминаю, как тяжело я переживала разрыв с В., не хочу, чтобы он так мучился. Искреннее беспокойство – удастся ли ему найти себя, раскрыть свое сердце для радости или вдруг этот разрыв повергнет его еще в большее уныние и депрессию, чем сейчас. Как и чем он будет жить – сейчас большая часть жизни (того, что живое, завязано на мне, моих друзьях, совместных поездках и пр.).

8. Страх за бабушку. Тоже все подряд. Эгоистическое – как переживет отделение В. и не будет ли выносить мозги мне и ему. Перенос из прошлого – как она ненавидела моих мужчин, будет ли она также ненавидеть его девушек. Молюсь, что нет, это такой тяжелый груз – ненависть – для нее самой и для совместных энергий нашего жилья и жизни. Искреннее – не повлияет ли ситуация с В. на ее здоровье и моральное состояние. Размышляю, что когда-то мне нужно будет сказать, что мы с И. разошлись, как же она сможет это пережить, даже не знаю.

Позитивный смысл текущих перемен

Как я уже начала писать выше, несмотря на все многочисленные переживания, актуализацию страхов, бессилие, неверие в собственные силы, потерю опоры, смысл этих перемен позитивный, начиная с того, что так должно было случиться (это было неизбежным), заканчивая тем, что такая ломка и обеспечивает прогресс всех участников.

Для меня текущие перемены

1. Они позволяют мне начать путь к себе, к своей жизни.
2. Открывают свободы выбора и возможности развития.

3. Учиться крепко стоять на земле самой, не перекладывать ответственность на других – у меня это обычно плохо получается.

4. Принять одиночество как путь развития и возможностей, найти в себе мужскую и женскую сторону природы.

5. Найти смысл жизни вне смысла невротического союза мужчины и женщины.

6. Изменить отношение к феномену Другого, другим людям, увидеть их как отдельные сущности, без ограничений восприятия Эго, без необходимости и желания использовать их в своих целях.

7. Перестать использовать людей.

8. Развивать незаинтересованную любовь и сострадание.

9. Учиться гибкости, пониманию буддистской изменчивости жизни.

10. Учиться философскому принятию непостоянства жизни.

11. Учиться отпускать.

12. Учиться идти несмотря ни на что и не сдаваться.

13. Учиться отпускать контроль и давать каждому возможность прожить свою судьбу.

14. Учиться жить честно и искренне.

Осуществившиеся смыслы и факты

Я начала чувствовать что-то похожее на внутреннюю свободу, вернее ее зачатки. Мне все больше становится все равно, что там другие, я все меньше сравниваю и все больше могу говорить, что я на самом деле чувствую. Я начала осознавать и принимать свою низшие чувства и эмоции, я хотя бы могу признаться себе в том, что я чувствую гнев, недовольство, раздражение, обиду и пр. Как писала выше, я как-то научилась отделять наблюдателя и Эго (в ряде случаев), я как-то учусь управлять Эго и уменьшать его. Я начала чувствовать какие-то зачатки любви и сострадания.

Как классный факт в целом я почувствовала какое-то состояние открытости путей – свободы выбора, так как меня ничего особо не связывает вообще, сын повзрослел, И. уже не так близко и без дальнейших планов, бабушка самостоятельно живет (по крайней мере пока).

Для окружающих текущие перемены

1. Возможность выйти из-под моего влияния и контроля.
2. Возможность развиваться, найти свой путь.
3. Возможность узнать себя лучше – без активного влияния меня, без моих манипуляций.
4. Возможность найти способы крепко стоять на земле самостоятельно – без моей лишней поддержки.
5. Возможность почувствовать, что такое любовь, через испытания и потери ее ценность будет проявлена яснее.
6. Возможность переосмыслить какие-то события и ценности через перемены
7. Возможность начать какие-то стороны жизни заново.

Предложения для решения проблемы и их конструктивность: реально конструктивные и позитивные решения в текущей ситуации

Этой зимой и весной было очень много метаний, поисков самых разных внешних способов обретения устойчивости, решений, направленных на улучшение и изменения ситуации в том числе на внутренние изменения. Основным во всех этих метаниях было то, что происходила подмена понятий, я хотела произвести любые внешние изменения – поменять квартиру, пройти курсы и т. д. и т. п. Разные-разные внешние действия, чтобы просто успокоиться, чтобы вновь обрести почву под ногами, которая как мне казалось, да и сейчас кажется, уходит. Я активно заменяла внутреннее внешним, не внутренние изменения, а внешние. Я искала стабильности в окружающем мире, а не в себе.

Наверное, я просто в какой-то момент совсем не могла найти в себе точки опоры, не могла настолько, что стала искать хоть где-то. Прометавшись так довольно долго, с твоей помощью (большое спасибо!) я стала чуть успокаиваться и начала осознавать, что никакие внешние перемены не решат проблем с внутренним состоянием, не изменят ситуации перемен. Перемены все равно идут, они неизбежны, я в них живу и буду еще жить.

Никакие внешние действия не дадут мне поддержки столь долгое время. Поддержка может быть только внутренняя, а что именно? Что нужно делать?

1. Принять, что перемены неизбежны.
2. Смириться и принять, что перемены не закончатся завтра, что это – путь. Который нужно пройти и прожить.
3. Осознать, понять, какие позитивные смыслы дают текущие перемены – выше разбирали.

4. Работать с теми позитивными смыслами, что перемены дают, – развивать все, что они открывают. А именно заниматься собой и своим развитием, учиться правильно взаимодействовать с другими, развивать незаинтересованное отношение к другим, развивать сочувствие и правильную помощь другим – направлять, не указывая и не контролируя.

В общем плане очень важно понять! Что нужно забить на сами перемены, постараться снизить переживания от них, перемены все равно идут и будут, но в хорошем смысле забить на происходящее, обратиться от внешних событий к внутреннему миру и развивать, улучшать себя, тогда и на внешнем плане будут идти улучшения. Нужно опять же в хорошем плане забить на свои обстоятельства, квартиру, отношения, проблемы со здоровьем и родственниками и сосредоточить на правильных целях – развитии, изменениях. Реализации творческого начала, принесении пользы людям с помощью своих талантов.

Интересно, что самое сложное из этого всего – отпустить и забить, принять и не пытаться изменить, уметь спокойно адаптировать свои мысли под текущие, изменяющиеся ситуации.

С гибкостью нужно бы отдельно поработать – разобрать. Что это за качество, что оно значит, что такое жесткость как противовес. Как с этими качествами работать.

Психолог. Каждодневный труд отслеживания что происходит, что из старого отстывает и что нового приходит, направленное внимание к своим действиям и мыслям на основе тех позитивных качеств перемен, что ты перечислила, позволит себя поддерживать в пути перемен.

Клиент. Я бы хотела понять тему своего призвания.

Тема Призвания, деятельности по душе.

Деятельность может быть любой, главное каков ее смысл для тебя?

Предназначение можно рассматривать на разных планах. В общем духовном плане предназначение – это личностно развиваться, так как человек с высокими вибрациями больше влияет на мир (с точки зрения гармонии). То есть предназначение – это личностное развитие. Что нужно для личностного развития и повышения вибраций? Уметь рисковать = преодолевать, отказываться и преодолевать ограничения личности, идти через страхи. Три составляющих: вера (в правильность, законы) мужество (риск, преодоление). воля (намерение на преодоление). Это и есть смысл риска.

Полезность для мира, смысл жизни – не в отдельных актах действий, великих делах, а в том, как человек ведет себя, реализует, развивается каждый день в совершенно обыденной жизни и действиях. Нет никаких высших-высших смыслов, смысл в каждом совершенном действии, поступке, в каждом дне.

Смысл в женском плане – женской реализации – родить детей, постараться воспитать хороших детей. Мне надо с этим поработать – я по-прежнему чувствую большой груз вины за то, что детство В. прошло так, а не иначе. Ведь это было моей ответственностью воспитывать его гармонично, а мне вообще было не до него, а если до него, то действовала я довольно деструктивно, вываливая все то, что внутри было. Это буду в теме про прошлое прорабатывать (не только это, но в частности). Я вообще удивляюсь, что он вырос нормальным – и интересов у него много, и добрый, и отзывчивый и не гордый, сейчас уже довольно самостоятельный, хотя всем своим воспитанием я его и подавляла и ломала, много чего было сделано неправильно. Поэтому по большому счету я считаю, что смысл этот не выполнила. Хотя вопрос, конечно, неоднозначный, может я смотрю неверно. Не могу пока понять, чувство вины очень мешает. Мне бы хотелось хотя бы сейчас что-то поправить, но теперь это возможно только работая с собой. *** Смысл этого дополнения в том, что дети часто вы-

растают несмотря на... И даем мы им что-то не с точки зрения правильности или неправильности воспитания, а просто своей жизнью... Я вот смотрю на В. и он вообще не помнит каких-то травмирующих событий детства и вообще способен быстро прощать, отпускать и забывать и в текущей жизни. Видимо, много получается, наоборот, получилось правильно – травмирующие события позволили быстро адаптироваться, отпускать и жить дальше... И с бабушкой быть рядом, не бросать, ухаживать – тоже его осознанная позиция. Но тему все равно надо прорабатывать, так как какая-то она неоднозначная для меня – в плане принятия своих действий и поступков.

Смысл в плане союза с Другим (мужчина или женщина) – союз должен быть не невротическим, не созависимым, а с преодолением двойственности, должен нести развитие его сторонам. Простые критерии выбора отношений – любовь, свобода, отсутствие манипуляций и паразитарности. Иные отношения не имеют смысла. Любой Другой – одинаково хорош, но Другие, которые рядом соответствуют имеющимся у тебя вибрациям. С союзами тоже пока никак. Не проработано. Пока не идет эта реализация, так что просто учусь жить с собой.

Смысл с точки зрения социальной – с точки зрения деятельности. Деятельность может быть любая, главное понять в чем смысл деятельности? Все думала про этот смысл деятельности. Получается, что реально не знаю я в чем смысл. Да, конечно, я говорю какие-то общие слова что-то про то, что хочу помогать другим, как-то что-то давать людям, но это не более чем общие слова, они ничем не наполнены. Вообще, как я сейчас понимаю после долгих размышлений, чтения книг, ну просто интуитивно, смысл в том, чтобы было в кайф, легко и радостно. Смысл в том, что деятельность, которую ты делаешь, это твоя реализация, твоя радость, твой глубинный интерес. А когда ты проявляешь свои глубинные аспекты, тогда и будет людям и прочее, так как ты будешь делиться самым настоящим, тем, что в душе, а не пустое. То есть настоящая искренняя реализация и будет полезной для других.

***Дальше будет развитие про деятельность. В следующих письмах. Про социальный аспект.

Вопрос (!). Я прочитала в твоей книге (стр. 55): «Связь с духом проявляется через поиск человеком своего предназначения. С помощью этого поиска человек стремится познать дух».

Вот про какое предназначение в данном случае ты говоришь, про какой аспект – духовный, социальный или все вместе? То есть получается, ты подтверждаешь, что предназначение существует свое для каждого. Что мы не можем обозначить его общим для всех – духовно развиваться, осознавать себя и строение мира.

Тогда опять возникает вопрос, как искать именно свое, если все-таки предполагать, что есть что-то свое?

Может я еще не понимаю ряд вещей, но я вот хотела спросить и подчеркнуть одно про смысл и предназначение.

Когда я об этом говорю, то есть спрашиваю, для чего я здесь, как мне лучше проявиться здесь, я не имею в виду, что есть что-то глобальное противоположное жизни здесь и сейчас, повседневной жизни.

Такая позиция (которой у меня нет) вела бы к тому, что в текущем течении я не вижу смысла (читаю отрицаю в чем-то существующее течение) и хочу в противовес отрицаемому найти что-то новое, другое.

НО это не так, я не об этом немного спрашивала и размышляла. Я может и не до конца, но понимаю и чувствую, что смысл жизни как жизни в целом проявляется в каждом дне человека, что человек нужен для себя и для мира просто такой, какой он проживает каждый день. И суть в том, чтобы проживать этот каждый день в возможной на данный момент для человека глубине. И не надо каких-то иных особых смыслов. А развиваться – это по большому счету просто для того, чтобы проживать каждый день осознаннее и глубже.

Я больше имею в виду тот факт, что для каждого человека – по роду его характера, ценностей – есть что-то предпочтительное, то, что ему нравится делать больше (это аспект про деятельность), проявляться в чем-то нравится больше – кому-то нравится проектировать дома, кому-то облаго-

раживать земельные участки, кому-то продавать товары, кому-то учить детей... Путь в каком-то направлении – познании себя и мира, духовном росте, который в тоже время переплетался с практической деятельностью. В этом переплетении и шел путь – внешней практики и внутреннего. Если уж совсем упрощать не было же такой ситуации, что на работе ты продавала машины, например, а в свободное время занималась остальным. Все переплеталось. Это исходило из ценностей – желания познания и реализация этого и в практической деятельности.

Когда ты еще была в Москве, ты случайно прислала мне письмо, вернее отрывок. Может оно и не мне было... Оно в спам упало.

Там были две фразы только

1. У тебя есть мечта? 2. Чего ты очень хочешь и хочешь на протяжении достаточно продолжительного времени?

То есть суть того, что я спрашиваю, что мне хотелось бы найти (скорее открыть, почувствовать) для себя деятельность, которая была бы мне по душе. Это не значит, что текущая какая-то не такая, что в ней нет реализации, но она не совсем соответствует моим ценностям и я чувствую интуитивно, смутно, что есть еще что-то не открытое, что-то где раскрытие было бы более полное и для меня, и для окружающих

Твое письмо, возвращаясь к нему – не зря упало. Вспоминала детство, когда я была подростком, себя взрослой – сколько разных видов деятельности было перепробовано и в каждом из них как-то шло, но вот такого состояния, что да, хочу заниматься этим, развиваться в этом не было ни разу.

Эти виды деятельности, которые я прошла, показали, что в целом «технически» можно развиваться хоть в чем, но живого отклика энтузиазма не было.

Сейчас уже бывает, что, когда я в очередной раз думаю, что не попробовать мне еще что-то, я останавливаюсь на этапе думания – на тему, какой смысл метаться, если я не чувствую, что будет верным.

Было много идей за последнее год – и сделать какую-то группу, блог по развитию, и получить второе образование по психологии, и работать с текстами... Много всего и что-то начала делать потихоньку.

Но все равно остается туманным и не проявленным.

Как же мне лучше подойти к этому вопросу.

1. Ничего не делать, продолжать разбираться в себе, когда пойдут нужные изменения в себе, что-то проявится – стараюсь делать.

2. Отдать текущей деятельности максимум, эти плоды послужат для кристаллизации чего-то – тоже стараюсь делать.

3. Раскапывать тему Мечты, желаний и где это все потерялось? Где тот искренний интерес или интересы?

Про детство я могу отдельно рассказать, я довольно хорошо помню до подросткового возраста свои увлечения и почему они не состоялись.

4. Начать что-то делать в интересующем направлении, заранее приняв тот факт, что возможно это и не будет постоянным интересом? (***)я понимаю тот факт, что все идет по нужному пути – что существующее сейчас выводит еще куда-то, что начало новых дел (как бы они не продолжились) выводит к следующему этапу, поэтому в данном случае формулировка «постоянный интерес» условна, скорее речь о направлении).

Несколько сумбурно получилось, но примерно так я чувствую.

Психолог (комментарий). Что такое самореализация? Это то что ты себя реализуешь в мире внутреннем и социальном, в деятельности. Что является побудительной силой самореализации? Интерес. Интерес к себе, который начинается с грудного возраста познать, что я могу двигать рукой, переворачиваться и т. д. Если родители не мешают интерес ребенка к себе развивается, и он не угасает до смерти. Интерес во вне самый простой, увидела, узнала и захотела. Все чем ты занималась – это твоя самореализация на твоём интересе к себе, узнавание своих возможностей. Есть люди, у которых много дорог – они интересуются многим и пробуют многое, а есть у которых одна (условно) – начал заниматься допустим гимнастикой, предложили заниматься фигурным, попробовала, получилось, понравилось и пошел развивать до чемпиона, лучшего тренера и т. д. Много

дорог могут дать плод равный плоду одной дороги. Но не все чемпионы и не все духовные учителя и другие. В мире работает Закон нормального распределения. Как на развитие компании достаточно 7 % менеджеров, а остальное исполнительный персонал, так и для мира этих процентов достаточно для развития в каждой сфере. Сегодня разговаривала с одним человеком. Его текст: «Кандидатская у меня по коммуникации, а вот докторская совсем другая – по мышлению, и получается, что все заново делать, изучать, тебе (имея ввиду меня) повезло, ты как занялась рефлексией, так и проносишь ее через все и всю жизнь». Разбирая тему нового вида мышления человек приходит к ясному выводу: «Ого, тут же и моя коммуникация получается входит, и моя межведомственная модель для обучения студентов подходит как пример, получается, я тоже шла всю жизнь и эта новая тема все, что казалось разным, объединила в себе, только произошло это в 50 лет. Приятно, когда в юбилей у тебя осознание своей целостности и понимание, что все в жизни что бы ты ни делал связано между собой и дает плоды». Древние говорили, что по тому, что человек имеет в старости, можно узнать о том, о чем он мечтал в детстве. Поэтому я и спросила, мечтала ли ты? Мечты есть в детстве, у большинства взрослых мечты нет, но не осознаваемо их жизнь строится в соответствии с детскими мечтами, в то, во что любили играть в детстве, взрослость – это проживание мечты, а старость получение плодов от реализации мечты. И особенность еще в том, что память детская открывается в старости, как бы для сравнения человеку чего он хотел и что получил, чтоб мог осознанным уйти в другой мир. У тебя период возраста такой, что свои мечты, если не было навязчивой, ты почти не вспомнишь или сможешь вспомнить какую-то из них, но не все. Рекомендация: делай то, что тебе идет, потому что именно это ты заложила в своем детстве. Но могут появляться и новые интересы во взрослом состоянии и ничего не мешает тебе их тоже реализовать. Главное: берешься – значит делай и доводи до какого-либо результата. Хотела научиться английскому, научилась, что-то можешь, считаешь, что тебе этого достаточно, останавливайся и переключайся на другие интересы. Все, что мы делаем, имеет для нас свою доста-

точность. Осмысли все, что ты делала и делаешь на достаточность для тебя и сразу ответишь, почему прекратила, или не стала делать. Ум любит маяться, поэтому чтоб маяться он говорит: «Ага, бросила, не довела до конца, не достигла вершин!» А ведь все что ты бросила – это ты довела до конца, который тебе достаточен. А что не довела – всегда есть возможность довести в любое время в любом возрасте. Маяту человеку доставляет только определенная мотивация – достижение высот, быть лучшим, быть известным и подобная, та мотивация, при которой невозможно насытиться. Эта мотивация ведет к достижениям, надо просто знать, что насыщения не будет и принять то, что жизнь будет устроена в достижении и поддержке достигнутого. При другой мотивации есть насыщение. Эти два типа мотивации есть у каждого человека в разных пропорциях. Важно знать в какой пропорции эти два типа у тебя. Надоела эта работа, уходи на другую, пробуй, потом поймешь та была лучше или нет для раскрытия тебя себе. Когда моя дочь спросила, куда ей поступать после окончания школы, я ей ответила: «Иди работать в садик». Она обиделась, но я ей пояснила, что именно там ты увидишь, откуда у тебя такой запрос ко мне. Далее я привела ей пример, что я бы, имея возможность множества курсов в университете, походила бы на них, поучилась и попримеряла бы на себя, выделила бы что понравилось, а что нет. Она месяц походила, и выбрала совсем другое – неожиданно даже для себя – психологию. Вот так выбор и происходит – рационально и иррационально одновременно в одном акте действия. Удачи!

Клиент. Хочу поразбираться основные темы, которые ты обозначила.

Мечты

Мечты не помню, совсем. Вообще с искренними интересами и мечтами что-то странное. Они как будто частично или совсем заблокированы. Я помню такой факт с детства... Пока я жила с бабушкой, а потом с мамой до того момента как у нее начались активные романы с мужчинами (почему-то в памяти к этому привязывается), у меня была куча всяких дел и увлечений, я рисовала довольно активно и с удовольствием, пела в хоре, танцы были, язык немецкий учила. Все нравилось, жизнь была разнооб-

разная и увлекательная, во дворе была заводилой, веселой, озорной. Лет в 11 я сломала руку, мне ее неправильно сложили и потом четыре раза все не могли сложить и ломали заново, было четыре наркоза подряд, потом вставили железку, я ходила с ней год. Из-за наркозов у меня стали проблемы с памятью и сосредоточением, рукой я долго ничего делать не могла. За год как-то все стало разваливаться – интересы, занятия. Потом, когда вытащили железку, я как-то ничего не хотела – ни музыкалку, ни петь, ни рисовать. По-моему как раз появился отчим, но я не уверена... У меня, конечно, были рациональные обоснования моего нехотения: я решила и серьезно считала, что просто у меня нет таланта ни к чему, чем я занималась. А смысл без таланта что-то делать, так я считала тогда. Я очень хорошо помню то состояние, когда я приходила в изостудию, тупо смотрела на белый лист и не могла придумать, что нарисовать... При этом я очень хорошо рисовала с натуры, копировала картины, то есть делала техническую работу, где не надо придумывать... Но я-то хотела творить, но ничего не шло, не получалось... Я решила бросить... Тоже самое произошло с музыкой и пением, и танцами... А затем наступил подростковый возраст, когда стало не до этого, и все заменила улица и раннее взросление. К рисованию я возвращалась, снова начинала, понимала, что я не могу ничего придумать и создать и снова бросила. ***Это кстати несколько перекликается с той темой, что миру не нужно много гениев... То есть как я сейчас вижу, я могла бы выучиться и стать художником, дизайнером, да не гениальным, но вполне хорошим... и найти свое место в этом. Но тогда, как я считала, без таланта нет смысла.

И так было во всем... В старших классах появились новые увлечения, так как я перешла учиться в Лицей, там был и театр, и КВН, и показы мод и многое другое. Но ничего не было глубокого и то, к чему бы я чувствовала призвание, все было поверхностно. Мечты – такого состояния, что да, я хочу этого, заниматься этим, я ни разу не чувствовала.

Вернее не так... я чувствовала это прекрасное состояние «творения» до того, как сломала руку в 11 лет, а потом он ушло. Объяснить эти факты

прошлого я не могу. По крайней мере сейчас, мне нужна помощь:), чтобы понять, что со мной тогда произошло.

Психолог (комментарий). Любой перелом, да еще такой тяжелый, меняет человека. До перелома человек один, а после, особенно такого продолжительного лечения и стольких трудностей, человек уже совсем другой. Пере-лом – это что такое? Переход из одного состояния в другое не эволюционно, а, можно сказать, революционно, насильственное изменение человека и в тоже время разрядка напряженности в нем – «бифуркационный взрыв» – это перелом. Руки – ими делают, ноги – ими ходят. Ты устала к тому времени что-то делать. Далее следующее – что будет после травмы, «взрыва», «разрядки напряженности»? Пути два: один на понимание и развитие, продолжение развития с пониманием, как не надо делать, чтоб травм больше не было – это «вышка» для человека, так большинство не делает. Второй путь у большинства – еще глубже заблокировать причины травмы, точнее, напряжение снимается, а блокировка углубляется. Ты сама ответила на свой вопрос – решила, что не талантлива. Почему такое решение – потому что оно было до травмы как неявное знание и травмировало душу, и после травмы появились все основания признать себя не талантливой и прекратить заниматься. Вопрос в том, откуда взялось, что для занятий необходимо быть талантливой? С кем ты себя сравнивала? Куда тебя это сравнение привело ты уже описала. Стало ли стремление быть талантливой, т. е. исключительной ведущим в том мировоззрении? Как повлияло стремление к талантливости на предназначение – как сейчас себя чувствует твое стремление внести вклад в жизнь человечества на века, как великого художника, танцора и др.?

Клиент. Можно, конечно, привязать это к отчиму, но я не знаю, верно ли это. Смысл был в том, что он был человек сам в себе, самодостаточный, любил туризм, фотографию, велик и джаз. Мы с мамой тоже как-то в этом участвовали... Но то, что мне нравилось, ему было безразлично, неценно, просто никак – не было эмоций, а так как я ждала любви и одобрения, а было безразличие, то в какой-то момент я решила, что я неценна и занятия мои неценны, то есть произошел какой-то факт переноса или

замещения (я не знаю, как это в психологии называется). И тогда искренний интерес ушел...

И теперь в настоящем я по-прежнему не чувствую живых интересов, точнее они есть, возникают эти и другие, но так чтобы душа запела и захотела в чем-то развиваться, такого нет. За исключением, пожалуй, изучения психологических тем и тем развития, это я действительно делаю с удовольствием (хотя не знаю, может я и тут себя обманываю – в плане того, что уму надо привязаться к мысли, что его что-то занимает). Например, я долго читала блог одной девушки, которая довольно интересно пишет о вопросах развития, а потом она предложила подписчикам ее блога работу – искать в Интернете интересные цитаты, статьи и фотки на тему развития (в ключе их блога). Был конкурс, ну я прошла, платят там копейки, но вот уже скоро год, как я это делаю параллельно своей работе, не знаю, зачем, просто за интерес. И. долго говорил, что это бессмысленно, что надо это дело бросить, что оно занимает время и ничего не приносит, он прав, да – не приносит по факту, но душа чего-то такого просит.

Я долго размышляла, что мне бы было интересно вести что-то типа онлайн-курсов по развитию, но я совсем не знаю, как к этому подступиться. Ведь и не знаю ничего по-серьезному, а главное нет веры в то, что я вообще смогу (где найти аудиторию, что вообще преподавать – даже какие темы, как развивать и т. д. и т. п.). И еще очень важное, что вроде интерес есть, а энергии внутренней нет, нет концентрации, никак не могу себя собрать, как будто у меня была воля, была ее сила, а теперь она кончилась и, если я думаю о новых начинаниях, мне кажется, я не способна преодолеть сам путь. По-прежнему чувствую растерянность (хотя конечно уже лучше, чем зимой). Как будто завершился какой-то период жизни, и я стою на его обломках, надо идти дальше, а я не могу сдвинуться...

Психолог. Это запомни, пожалуйста, что «на обломках и не можешь сдвинуться». Потом к этому вернемся.

2. Люди, у которых много дорог.

Читала в одной хорошей книге про самоопределение и про поиск своей мечты и интересов, что есть два типа людей – сканеры и дайверы

(по-моему это даже термины). Сканеры – интересуются многим и неглубоко, у них самые разнообразные интересы и широкий взгляд на мир, дайверы идут глубоко в одну область и разрабатывают ее долго, могут и всю жизнь. По-видимому, я – сканер. Так вот для таких людей – сканеров – автор советует так извернуться, чтобы найти реализацию, объединяющую разное. Как пример, она приводит человека, который стал журналистом-популяризатором – везде путешествовал и писал статьи на разные темы. Другой пример, женщина писала рассказы, в которых рассматривала все темы, что ей нравились. Но тут понять, что это такое могло бы быть, я тоже особо не могу.

Психолог. Подумай, что тебе может дать сразу: деньги, реализацию интересов, развитие, признание социума, опору на твое образование и профессионализм. Но занятие, конечно же, не без трудностей, как и любое дело.

3. Мотивация

Достаточность – недостаточность. Да раньше меня мучила мотивация быть первой, лучшей, талантливой – возвращаемся к ситуации детства – если нет таланта, то не буду заниматься... Так было с рисованием, хотя я спокойно могла бы выучиться... Если не достигаешь высот, то нет смысла и далее... Сейчас она меня не мучит... Я хочу, чтобы моей душе было хорошо и интересно. Например, искать цитаты про развитие ей прикольно, хотя за это не платят денег:)

4. Работа и рекомендация «делай то, что идет»

Да, в определенном ключе работу свою люблю.

Что люблю:

– все творческие моменты – придумывать, придумывать механики, проверять тексты, писать их; особенно люблю придумывать и комментировать всю визуальную часть (то, что рисуют художники);

– люблю, когда видишь готовый продукт, как усилиями разных людей, профессий – получается сложная технологичная вещь;

– люблю всю организационную работу – договора, общение с разработчиками, координация с отделами.

Что не люблю:

– последнее время на работе мне кажется, что мне постоянно приходится притворяться тем, кем я не являюсь... при этом сами продукты, что я делаю, собственно вполне удачные получаются и хорошо продаются:).

Психолог. В твоём тексте уже есть ответы, попробуй выделить противоположности и согласовать их между собой, чтобы твоя жизнь на работе была для тебя гармоничной.

Клиент. То есть в результате мне нравятся сложные проекты, с разными участниками, разноплановые задачи, соединяющие разные типы работы и людей.

5. Меняй работу, если надоела

Не знаю на что менять... Не знаю, а чем заниматься-то? Да, идеи онлайн-обучения – это, конечно, здорово, но совсем не конкретно, и я даже не представляю длину пути до их реализации. И момент заработков стоит тоже не на последнем плане. Критерий денег – один из важных. Но теперь мне хочется соединить его с интересами и тематикой так, чтобы все было в гармонии. Я даже уже стала размышлять о том, что, возможно, в будущем не хотела бы, напротив, работать в большой компании, что теперь прибавился критерий свободы, что хочется иметь мобильность и возможность свободного графика и поездок для развития.

Все это очень высокие запросы реально, а пока внутренняя концентрация и ощущение внутренней энергии – смогу, справлюсь, пора – практически на нуле. Да и тематики в которой развиваться я не могу найти. Поэтому я собственно ничего и не делаю, работаю просто и стараюсь хорошо делать то, что делаю. Но как бы то ни было вопросы стоят, они не уйдут все равно. И как-то нужно подступаться к их рассмотрению.

Психолог. Когда такая ситуация, то стоит сесть и вспомнить, записав: 1) что я хотела и не сделала; 2) за что бралась, начала и не доделала; 3) за что хочу взяться и предполагаю, что могу сделать. А потом проанализировав, что-нибудь да родится как план действия. Можно заполнить вот такую форму, связывающую желания, мечты, цели воедино, ранее разбросанным по разным сферам. Это может стать ответом на то, что мы

оставили и не обсудили, помнишь в тексте: «Это запомни, пожалуйста, что «на обломках и не можешь сдвинуться». Потом к этому вернемся».

Клиент выполнил работу:

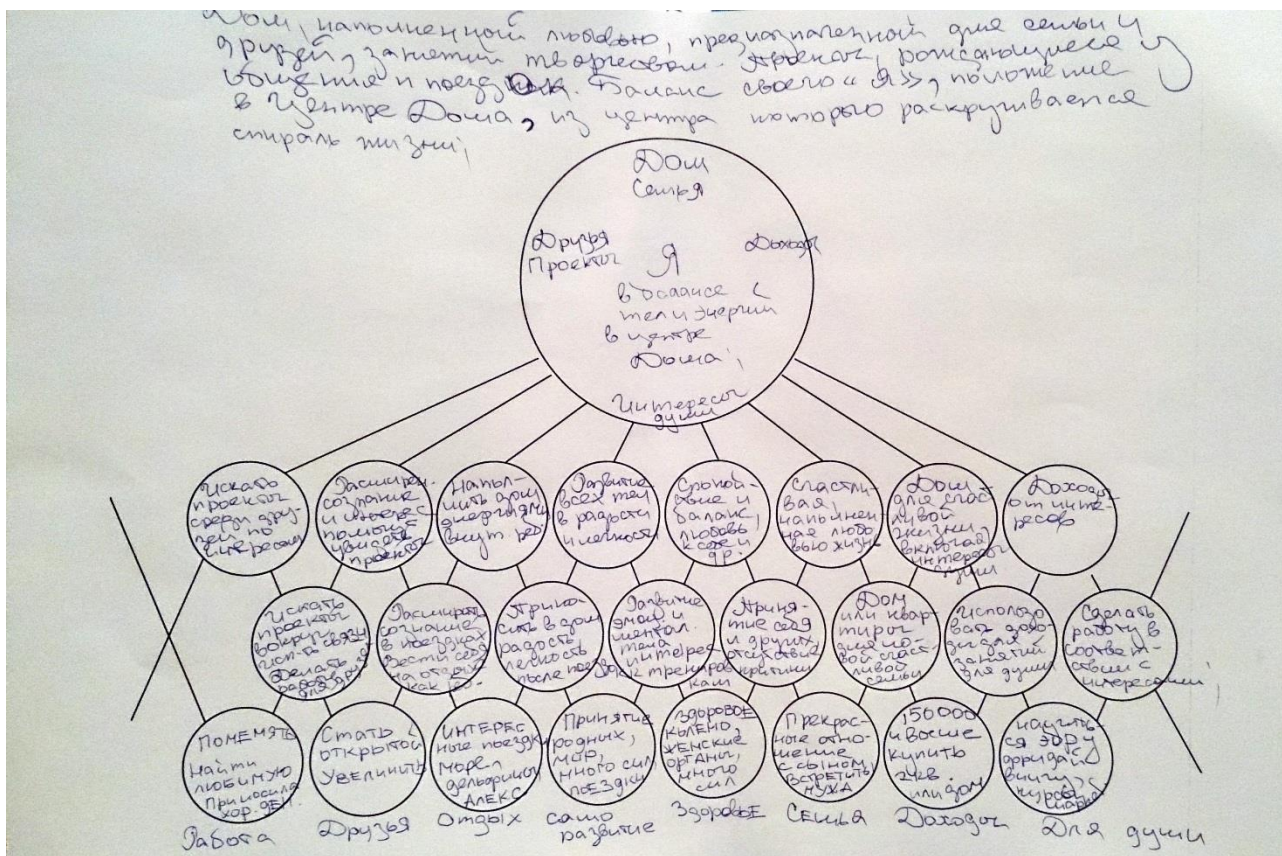


Рис. 19. Форма, заполненная клиентом

Клиент. Результаты консультирования.

Я назвала это темой: «Просто быть собой – необходимость и осознанный выбор».

Еще год назад каждый мой день начинался с недовольства и обиды, иногда эти чувства были тонкими, едва уловимыми на грани сознания, когда-то сильными, переходящими в агрессию и неприятие. Мне не нравилась я сама – я постоянно сравнивала себя с другими, мне не нравились обстоятельства моей жизни – начиная со взаимоотношений с моим мужчиной и заканчивая вопросами самореализации. Мне хотелось разобраться в целом спектре вопросов – по сути базовом для каждого человека – каковы мои потребности и ценности, зачем я здесь (вопросы любимого дела

и предназначения), что такое любовь к мужчине и людям в целом, как построить гармоничные взаимоотношения с людьми.

Конечно, в результате консультирования я не пришла к готовым и окончательным ответам, так как обозначенные темы – это канва всей жизни человека. Они находятся в движении и развитии, новые ответы приходят с изменением ценностей, опыта, возраста, внешних факторов. Но за время консультирования я открыла для себя базовые, реперные точки, которые помогли мне справиться с хаосом эмоций и постоянным чувством недовольства, и дали опору на будущее – как работать с переживаниями, как анализировать события, а, главное, как учиться просто быть собой и в моменте сейчас.

Я открыла и прожила, интегрировала в свои убеждения очень простую и одновременно сложную вещь: если в мире функционируют общие законы, которым подчиняется вся жизнь на земле, то по логике то, какая я есть в моменте сейчас, те события, которые происходят сейчас, – это наилучшие варианты для моей жизни, они учат меня понимать законы вселенной и развиваться в соответствии с ними. Нужно просто читать в окружающем и внутри себя знаки проявления общих законов. Например, мне ужасно не нравилась я сама, я хотела стать кем-то другим, лучшей версией себя – добрее, худее, красивее, счастливее, реализованнее и далее до бесконечности. Но по закону единства и борьбы противоположностей, чем больше я хотела быть кем-то, тем менее я принимала себя в настоящем моменте, тем меньше меня оставалось, и тем меньше я реально развивалась. Я не исследовала то, чем я являлась, а лишь зачеркивала себя и пририсовала себе желаемые позитивные качества.

Вера в «божественный промысел», в то, что все развивается по законам и наилучшим для меня образом дала мне возможность увидеть себя разную, несовершенную, но живую – со всеми радостями и горестями, болями и страхами. Учиться быть собой стало необходимостью. Не нужно искать предназначение где-то – можно исследовать текущую реализацию, не нужно искать отношений – можно посмотреть, почему текущие отношения складываются так, а не иначе. Дальше началось исследование цен-

ностей и убеждений. Соотнесение их с происходящими в жизни событиями показало мне, что многие из этих убеждений неискренни и удобны для роли жертвы, что я тащу за собой неэффективные модели, позволяющие снова и снова проживать негативные сценарии. Например, убеждение «Мне не встречаются мужчины, способные на серьезные отношения. Я недостойна выйти замуж» оказалось фальшивым, так как в результате его анализа открылось, что я сама создаю его реализацию в жизни по многим причинам, в частности, потому что мне хочется поддерживать модель предательства и нелюбви, которую я выбрала в детстве в своих отношениях с отчимом и я постоянно ищу отношений-доказательств того, что меня отвергнут. В следующем слое я осознала, что сама совсем не готова к глубоким отношениям, так как притворяюсь в паре кем угодно, но не разрешаю себе быть просто собой, открыто проявлять свои чувства и желания. На поверхность поднялось и то, что я хотела найти ценность себя в отношениях, была маниакально зациклена на мужчинах, поэтому старалась прощать, угождать и молчать, загоня таким образом вглубь обиды. В результате рефлексии над своими убеждениями я смогла освободиться от невротического поиска отношений – я просто проснулась однажды утром и поняла, что больше нет женщины, зацикленной на необходимости отношений. Так я сделала еще один шаг к себе.

В один из дней на очередном этапе осознания пришло понимание, что мы можем выбирать свои убеждения, выбирать, каким человеком быть. Как ни странно, и это очень долго меня удивляло, консультирование показало мне, что нужно выбирать те ценности и убеждения, которые полезны, говоря по-другому функциональны. Что значит полезны? Они соотносятся с законами вселенной, помогают развитию человека и основаны на том, чтобы учитывать интересы других людей. Еще необычнее было открытие, что эта польза (если понимать ее в широком смысле) и есть Любовь. Человек любит себя, если выбирает способствующие развитию убеждения, так вместо «Я ничего не стою, в моей жизни нет смысла» приходит «Я уникальна, так как я воплотилась в этой жизни, каждым своим днем я приношу пользу». Человек любит Другого, если просто проживает

с ним моменты жизни в состоянии открытости, считаясь одновременно с особенностями его личности.

Так убеждение, что быть искренней, быть собой – это необходимость и осознанный выбор на пути развития, объединило в себе все темы, которые вызывали сумбур и сумятицу, бессилие перед вызовами жизни. Я встала на точку сейчас, на позицию себя в настоящем. Это и есть основной результат рефлексии. У меня есть я, есть инструменты, позволяющие анализировать себя и события, – законы и мои убеждения, мысли, эмоции, которые я могу увидеть и осознавать, есть окружающий мир, который учит меня быть собой и выбирать другую себя, если это полезно.

Наверное, весь предыдущий абзац звучит несколько высокопарно, конечно, все не так легко и гладко. Как оказалось, проявлять себя и быть искренней гораздо сложнее, чем обманывать, подавлять и молчать. На это нужна сила воли, которая преодолевает привычные убеждения, шаблоны поведения, решимость поступать по-другому, ежедневный выбор своих потребностей и желаний. Я знаю, что это – только начало пути, только точка в бесконечности развития и возможностей осознавать себя и мир. Знаю, что где-то там есть пока недоступная для меня легкость и тихая радость каждого дня. А пока я нахожусь на первом этапе внимания и осознания себя в сейчас.

Психолог. Удачи в пути. Можно опубликовать записи процесса консультирования в книгу по консультированию?

Клиент. Слушала себя и поняла, что факт того, что текст войдет в книгу, как-то здорово отзывается... Что это хоть какое-то выражение прожитого мной опыта для других, что он ценен тем, что может другим пригодиться.

5.2. Случай 2. Неполный цикл консультирования

За консультацией обратилась женщина 47 лет, психолог по образованию. Запрос был по фэйсбуку и расширенно представлен по скайпу.

Запрос клиента. Отношения с мужчиной длятся много лет и сейчас, видимо, переломный момент. Я ссориться и расставаться не хочу, поэтому не знаю, как написать ему письмо после длительного перерыва в общении, произошедшего из-за моей обиды на него.

Психолог. Напишите письмо, которое вы хотите написать этому мужчине для восстановления отношений.

Клиент написала три варианта письма.

Психолог. Проанализируйте первый и последний варианты письма. Анализ высказываний. Там, где стоит вопрос, напишите, что вы своим текстом делаете.

Клиент:

Первый текст	Последний текст
<p>Ты проверил, на счет рук у шамана с более близкого расстояния? Не врут? Хорошо, что сходил, развеялся, опять же песни знакомые, смена обстановки, от меня отдохнул))</p> <p><i>Ответ клиента: Соперничество.</i></p> <p>Мы в тот вечер дома тоже устроили вечер Пикника. Вовка из командировки привез бутылку вина, как обычно белого, сухого и самое прикольное, что оно из Таррагоны! Мы там с тобой были в Испании, если помнишь, ездили на автобусе.</p> <p>Вот мы и засели с разведенным вином, кальяном и записями Пикника. И собрали целый семейный совет.</p> <p><i>Ответ клиента: Обвинение</i></p> <p>Вопросов что-то прям куча накопилась, а с мужиками же как: их если не посадишь рядом, по стаканчику не хлопнешь, то они ведь молчать будут,</p>	<p>Привет, солнышко мое далекое!</p> <p>Классно, что сходил на концерт, я думаю, что они и без шляп были на высоте!</p> <p>Кстати, когда мы расставались, я не запомнила,</p> <p>?</p> <p>дала ли я тебе адрес и телефон В. (я его обычно так зову, ну а вы уж, мужчины, решите там сами как величаться))</p> <p>?</p> <p>Мы договорились, что он будет ждать твоего звонка, ну а прием 12- го утром. Мы с ним еще раз проговорили, что срок у тебя до 25-го, так что он обещал постараться все сделать быстро (и главное качественно).</p> <p>?</p> <p>Он же мне в разговоре и подсказал, что есть рядом 3 гостиницы.</p>

<p>как партизаны. Вот и с тобой так же, друг мой! Если будешь так сильно напрягаться, морщин будет много))</p> <p><i>Ответ клиента: Указание к действию.</i></p> <p>Смотри на все проще... или уж делись проблемами пополам-то они всегда проще решаются. Это я по поводу того, что сильно ты напряжен в последнее время, вот прям видно невооруженным глазом)</p> <p><i>Ответ клиента: Оценка и обучение.</i></p> <p>Хорошо, что ты уже нашел гостиницу, но по карте я вижу, что чуток промахнулся)))</p> <p>Вадим сказал, что есть нормальный отель прямо в соседнем доме и на соседней улице.</p> <p>Вполне приличные и доступные.</p> <p>Посмотри по ссылкам.</p> <p><i>Ответ клиента: Руководство, решения, спуск «сверху» плана действия.</i></p> <p>Ну и Инна тоже дала согласие разместиться у нее. Это конечно далековато, но такси стоит 120 рублей, хоть каждый день катайся.</p> <p>В. готов принять тебя 12 июля с утра. Ты приедешь 11-го, отдохнешь, выспишься и вы созвонитесь)</p> <p>Я позвонила, кстати, В. П., он тоже в этот период может взять тебя на массаж с камнями и бочкой.</p> <p><i>Психолог: Поддержка переносом своего желания и состояния.</i></p>	<p>Посмотри по ссылкам, мой хороший, может что пригодится.</p> <p>?</p> <p>Кстати, звонила на днях В., он жив, здоров и также продолжает делать чудесные массажи с шунгитом, бочки и всякие классные чаи.</p> <p>?</p> <p>Так что, если время будет после зубопротезной практики, то приглашал в гости. Позвони. Его массажи куда круче вьетнамских, да и специалист он знающий – не пожалеешь.</p> <p>?</p> <p>Вот бы мне туда попасть, хоть на один сеансик! Я лет 8 у него не была.</p> <p>?</p> <p>А я все бегаю по собеседованиям и понимаю, что практически еще дней 10 и можно тормозить с этой историей по крайней мере на период до августа. Это не я «раскисаю», а просто на лето весь рынок труда замирает, и если в ближайшие 2 недели не примут решения те компании, где я была, то они заморозят вакансии до осени. Отсюда и все наши планы на лето...</p> <p>Психолог: <i>Совместные планы на лето зависят только от вашей работы?</i></p> <p><i>Это согласование?</i></p> <p>?</p> <p>Если к 10 июня ничего на горизонте не появляется, то я свободна, как птица в полете до августа.</p>
---	---

<p>Прикинь, как это будет здорово- сначала у стоматолога, а потом расслабиться в баньке и на массаже.</p> <p>Как бы мне хотелось поучаствовать в этих процедурах! Особенно на массаже с шунгитом.</p> <p>Мне так тебя не хватает и как бы мне хотелось быть в Омске рядышком с тобой.</p> <p><i>Клиент: Далее более-менее конструктивное согласование с предъявлением своего плана действия.</i></p> <p>Продолжаю поиски работы, однако понимаю, что если за ближайшие 2 недели решения не будет, то можно расслабиться до августа, и тогда в августе мы с тобой встретимся и обязательно что-нибудь придумаем.</p> <p>Так что может и не нужно будет придумывать никакой Адлер, а, как и хотели поедem вместе в Родос или на Пафос.</p> <p>Удачи!</p>	<p>?</p> <p>В принципе, есть еще фриланс, мне тут уже предлагали временно тренинги провести в компании, так что без заработка не останусь. Глядишь – еще и понравиться свободным художником...))</p> <p>?</p> <p>Представляешь, как классно, с 25 июля мы вместе можем спокойно поехать дней на 10–12 куда-нибудь отдыхать! Я своим девчонкам удочки закинула по Греции, Родосу, Пафосу и Кипру, как мы с тобой обсуждали, заодно и Адлеру, хотя Л. сейчас в Сочи и в полном не восторге.</p> <p><i>Клиент: Хорошенькое руководство летом?</i></p> <p>?</p> <p>Я не утомила Вас «приамбулой» планов на лето?)))</p> <p>?</p> <p>Резюме: До июля решить вопросы со здоровьем, возможно правами, ремонтные дела по дому поделатъ, да и мама приезжает к нам 19 июня на мой день рождения, а дальше, после 25 июля «я ваша навеки...»</p> <p>?</p> <p>Только солнышко мое, не забудь прислать перечень документов, что тебе дали в бухгалтерии для оформления путевки.</p> <p>Как у тебя дела на работе, с твоим лю-</p>
--	---

бимым начальством? Я очень переживаю за тебя, Умка ты мой дальневосточный, ты же знаешь, что я чувствую, когда тебе плохо (особенно когда юморить перестаешь).

?

Не расстраивайся, все у нас будет хорошо!

Вот такие дела, дорогой мой человек. Очень скучаю по тебе и очень люблю. Твоя.

?

Привет еще раз, мой дюрюк камчатский!

Вчера, под влиянием эмоций, хоккея, упустила еще один, самый грустный для меня план действий на лето.

Если мне предлагают вариант работы, то я пойду тянуть лямку тренерского труда, а ты, числа с 27 придется тебе ехать отдыхать одному... Еще же есть вопрос с шенгеном, которого нет.

?

Поищем с Л. вариант на нашем побережье, когда она из Сочи вернется.

Отдохнешь, поплаваешь, пройдешь по тропам боевых подвигов)))

Вот это я тем для обсуждения нагордила!

Давай решать вместе, как будет нам лучше. *Клиент как итог всему из позиции Другого: Что же тут решать, когда уже все решено и запутался я уже во всех ее вариантах и планах.*

	<p><i>Что она хочет? И как же нам будет лучше, где же во всем этом мое-то место? А мне самому дадут хоть что-то определять? Раз здесь места не дают, то хорошо, что оно у меня есть в другом, когда я один, я и все для себя определяю.</i></p> <p>Целоваю в мокрый носик моего Умку.</p>
--	---

Клиент. Я не ответила в последнем варианте письма на то, что делаю этим текстом. Я в конце написала то, что поняла. Посмотрела на этот текст его глазами и поняла... Я ведь еще написала несколько текстов и сейчас сделала их анализ. Посмотрите.

Текст 2

<p>Привет, солнышко мое далекое! Здорово, что ты уже нашел гостиницу, но по карте я вижу, что чуток промахнулся)))</p>	соперничество	Чтобы признал, что я лучше знаю
<p>В. сказал, что есть нормальный отель прямо в соседнем доме и на соседней улице. Вполне приличные и доступные. Посмотри по ссылкам.</p>	поучение, указание на «правильные» действия	Чтобы оценил мою заботу о нем
<p>Ну и И. тоже дала согласие разместиться у нее. Это конечно далеко-далеко, но такси стоит 120 рублей, хоть каждый день катайся.</p>	гиперопека	Чтобы оценил мою заботу о нем
<p>В. готов принять тебя 12 июля с утра. Ты приедешь 11-го, отдохнешь, выпишься и вы созвонитесь.)</p>	указания на то, что нужно сделать	Чтобы оценил мою заботу о нем

<p>Я позвонила, кстати, В. П., он тоже в этот период может взять тебя на массаж с камнями и бочкой.</p> <p>Прикинь, как это будет здорово-сначала у стоматолога, а потом расслабиться в баньке и на массаже.</p>	<p>гиперопека, уже все решила за него.</p>	<p>Чтобы оценил мою заботу о нем</p>
<p>Как бы мне хотелось поучаствовать в этих процедурах! Особенно на массаже с шунгитом.</p>	<p>Сожаление, упрек</p>	<p>Внимание к себе, своим интересам и желаниям</p>
<p>Мне так тебя не хватает и как бы мне хотелось быть рядышком с тобой.</p>	<p>Навязчивость</p>	<p>Чтобы больше проявлял интерес к моим делам</p>
<p>Продолжаю поиски работы, однако понимаю, что если за ближайшие 2 недели решения не будет, то можно расслабиться до августа.</p>		
<p>И тогда и августе мы с тобой встретимся и обязательно что-нибудь придумаем.</p> <p>Так что может и не нужно будет придумывать никакой Адлер, а как и хотели поедem вместе в Родос или на Пафос.</p>	<p>самолично принятое решение</p>	<p>Желание быть вместе, провести хорошо время</p>
<p>Кстати, вчера предложили работу в Питере! Прикинь, правда, как это здорово!</p>	<p>Здорово – кому?</p>	<p>Напомнить про «общий» для нас Питер</p>

<p>В понедельник пойду на собеседование к ним, поговорю, что они хотят. Жилье я пока могу снимать или жить у родни, а на выходные пока ездить домой.</p>	<p>Самостоятельно принятое решение</p>	
<p>Как ты себя чувствуешь, пупсик мой, отстал от тебя твой начальник или все достает?</p>	<p>Забота/опека</p>	<p>Дать немного тепла и внимания</p>
<p>Нашла новую программу по Йоге и омоложению организма, будем в августе вместе осваивать, ну, т. е. ты будешь меня ей учить, конечно.</p>	<p>самолично принятое решение, да ее и с переваливанием ответственности на него</p>	<p>Заняться общим делом, которое будет объединять</p>
<p>Пиши, любимое мое солнышко! Я очень по тебе скучаю.</p>	<p>навязчивость</p>	<p>Внимания, внимания</p>
<p>Удачи!</p>		<p>Внимания, внимания</p>

Текст 3

<p>Привет, солнышко мое далекое.</p>		
<p>Здорово, что ты уже ознакомился по карте с достопримечательностями и нашел гостиницу)))</p>	<p>соперничество</p>	<p>Чтобы признал, что я лучше знаю</p>
<p>В. А. тоже немного подсуетился и подсказал пару адресов, посмотри по ссылкам, может что-то тебе подойдет.</p>	<p>соперничество с В. А., он уже лучше..</p>	<p>Чтобы признал, что не нужно упираться, если есть доступные решения</p>
<p>Так же он дал честное пионер-</p>		

<p>ское слово приложить все усилия, чтобы максимум решить твои проблемы к 25 числу.</p> <p>Он будет ждать тебя у себя в кабинете, предварительно созво- нившись.</p> <p>Тебе понравилась идея с масса- жем, банькой, шунгитами и все- ми делами? Если интересно, я скину номер телефона В. П.- он настоящий кудесник.</p> <p>Звал и меня в гости, но увы, у меня сейчас других дел по гланды.</p> <p>Как твои дела с работой и твоим обожаемым начальством? Что с сокращением? Есть ли какие- нибудь новости?</p> <p>У меня пока все на том же месте, и если в ближайшие 2 недели предложения не будет, то эту те- му можно спокойно закрывать до августа – таковы законы рынка. А с августа опять искать.</p> <p>Правда есть еще и фриланс, под- работки всякие, этим тогда и займусь в июне-июле.</p>	<p>готовый план дей- ствий, без согласо- вания/приказ</p> <p>Соперничество, флиртик</p> <p>Все за себя решила сама, не посоветовав- шись</p> <p>провокация, проверка по поводу отношения к Питеру</p>	<p>Внимания к себе, как к женщине.</p> <p>Сочувствие, под- держку, совет.</p> <p>Поддержку и под- тверждение, что мы «вместе»</p>
---	---	---

<p>Правда прямо вчера мне на голову свалилось интересное предложение в Питере, работа в ювелирной сети (там мы еще не бывали). Им очень нужен специалист прямо вот сейчас. Прикинь, как здорово. В понедельник схожу на собеседование, а вдруг все срастется и я подойду.</p> <p>Поживу пока на квартире или у родственников, поработаю, а по выходным буду ездить в Москву.</p> <p>Очень по тебе соскучилась, родное мое сердечко.</p>		
---	--	--

Текст 4

<p>Привет!)) Это я, с подводной лодки!</p> <p>По поводу санатория-профилактория все делается очень просто, даже не нужно включать никакие дружественно-семейные «подвязки». Нужно просто позвонить и забронировать номер на нужные тебе даты.</p> <p>Люксы там всегда свободные, поэтому с этим будет проще всего (ну если, конечно, не захочется экстрима в трехместном номере с двумя географичками)</p>	<p>Прямые указания, все уже узнала и решила сама</p> <p>провокация</p>	<p>Признание, что я лучше знаю</p> <p>Успокоить, что кроме меня никто не нужен</p>
--	--	--

<p>Договариваетесь на счет оплаты (на месте, или переводом, за тобой бронируют номер). Они высылают реквизиты, ты оплачиваешь и желательно заранее за неделю о себе напомнить.</p>	<p>Прямые указания, все уже узнала и решила сама</p>	<p>Признание, что я лучше знаю</p>
<p>А уже на месте, когда приедешь и заселишься, можешь по прежнему выбрать себе разные процедуры, чтобы еще и подлечиться дополнительно. На Шарко сходить, на грязи. Ну там на месте посоветуют.</p>	<p>Гиперопека</p>	<p>Благодарность за то, что узнала, позвонила и всю информацию собрала для него.</p>
<p>Я бы тебе очень рекомендовала сходить к маме на массаж Не потому, что она мама, а потому что она специалист очень высокого уровня и вряд ли еще такая удача подвернется, годы то уже у нее не те.</p>	<p>Жесткое указание на действия</p>	<p>Желание немного ввести в круг семьи, ненавязчиво познакомиться.</p>
<p>На счет инкогнито, то она тебя не помнит вообще (я проверяла, задавала наводящие вопросы, других, кого к приводила помнит, тебя нет...) Так что я могу написать ей и попросить, что просто приедет человек, нужно спину/ногу/руку поставить)</p>	<p>Обесценивание, обезличивание</p>	<p>Не создавать лишнее волнение при встрече.</p>

<p>Другой вариант, ты можешь сам сильно попросить именно этого специалиста, потому что рекомендовали.</p> <p>Еще вспомнился вариант Н. П., может к нему удастся добраться, если смогу телефоне найти, да и жив ли еще...</p>	<p>Прямое указание действий</p>	
<p>Ну, в общем написала все ровно то, что ты и сам знаешь, просто, чтобы в моей голове порядок навести))</p> <p>Целую нежно.</p>	<p>«прогнулась»</p>	<p>Желание показать его значимость, что он и сам все знает и понимает, а я, только обобщая, «систематизирую» в своей голове.</p>

Клиент, сообщение после этих текстов. Вчера позвонил утром В. и все наше «совместное решение и согласование» свелось в общем-то к тому, что ему нравится это, это, это. Срочно забронировали отель в Адлере в конце июля с возможностью, если я найду все же работу, приехать мне туда на выходные. Причем, как обычно в телефонных разговорах, это звучало, как отдача генеральских команд, из-за чего я очень расстроилась, что о том, как я себя чувствую, не было сказано ни слова, хотя за день до моего отъезда с Камчатки я упала в обморок, чем сильно его напугала. Но ни одного вопроса о моем здоровье даже не звучало... Вот я и распереживалась. Жду ваших дальнейших заданий.

Психолог и клиент. Спасибо. Я, не прочитав еще «домашнее задание» сразу отвечаю по тексту письма. Подумайте над ответами на вопросы и напишите эти ответы.

1. Зачем вы ждете беспокойства о вас от другого человека?

Клиент. Таким образом я стараюсь привлечь к себе внимание, напомнить о себе.

2. Из какой позиции данное действие (желание чтобы о вас значимый для вас человек беспокоился): женщины, которая уверена что ее любят или женщины сомневающейся и требующей доказательств любви?

Клиент. Из позиции женщины, которая постоянно ищет подтверждение любви к ней.

3. Зачем вы ищете повод для вашего беспокойства (чтобы самой беспокоится о себе, раз другой не побеспокоился)?

Клиент. Вот это я сама не могу понять. Любое наше общение вроде проходит нормально, но потом я начинаю накручивать себе, что я что-то не так сказала, не то сделала и он мог не так понять. Я могу переживать потом до следующей нашей встречи или общения, чтобы удостовериться, что все нормально. Меня это очень беспокоит.

Психолог (комментарий). Ваши слова свидетельствуют о том, что вы мирно все обсудили и получили подкрепление того, что с вами не прекращаются отношения, отношения с любимым человеком продолжаются, именно то что вы и хотели, но пока еще не замуж, но во всяком случае, есть подтверждения его слов, что для него ничего не изменилось в отношениях, он желает отношений и прекращать их не собирается. А вы все равно не в этом, так в другом нашли повод для своего беспокойства.

Клиент. Да, в этом есть проблема... Эти постоянные качели: правильно – не правильно я себя повела(сказала), меня иногда долго мучают.

4. Вы стали замечать свое отражение в нем – распоряжения, приказы... Вы обозначили ранее себя как секретаря-референта.

Клиент. Такая модель общения выработалась с самого начала. Наши отношения сначала носили больше деловой характер: ему что-то нужно, живет он далеко, мне сделать (сходить, договориться) проще, поэтому делаю я. Только вот в обратную сторону этого никогда не происходило. Нет, он может мне помочь по мелочам, и он это делает. Просто мне особо то ничего от него и не нужно...

Психолог. Какую позицию вы хотите занять?

Клиент. Любимой женщины и партнера, чтобы это было не манипулятором, а взаимной помощью друг другу.

Психолог. Какими средствами в этой позиции вы будете пользоваться?

Клиент. Что и делаю сейчас: подсказываю, советую, иногда свои идеи задвигаю.

5. Ваше представление о позиции мужчины в отношениях с женщиной?

Клиент. Мужчина принимает решение, заботится о ней, защищает, помогает в делах, дает советы.

6. Даете ли вы возможность мужчине занимать желаемую вами его позицию и какими способами? По-другому, что вы конкретно делаете, чтобы мужчина мог занять ту позицию, которую от него вы ждете? Не создаете ли вы сами своими действиями разрыв (рассогласование) между вашим ожиданием и теми реальными действиями в отношениях, которые вы совершаете?

Клиент. Я начала это делать, но совсем недавно. Я ушла с позиции «я сама» и перешла в позицию «милый, помоги, у меня не получается». Но оттого, что наши встречи очень редки очные (когда мы хорошо ладим друг с другом и чувствуем друг друга с полувзгляда), как только мы разъезжаемся (причем примерно через пару недель) у нас опять начинается какая-то неразбериха, рассогласования, споры). Иногда мне кажется, что там живет совсем другой человек. Он приезжает – все налаживается.

Сегодня, вот, например, прямо с самого утра мы решали на кого оформлены билеты, и я переделывала их на него (вдруг у меня с работой что-то не выйдет) причем делалось это снова с позиции генеральской формы, что мало ли что может случиться (я и вправду не очень хорошо себя чувствую и хочу в июне поехать в сосудистый центр пройти диагностику). При этом он знал, что вчера мне было плохо, подскочило сильно давление, но ни одного вопроса по моему самочувствию он не задал. Позиция очень простая: я не врач и не знаю, что говорить! Мне пришлось даже его остановить и попросить разговаривать не так жестко. Я понимаю, что есть еще проблемы с телефонной связью, всегда приходится кричать, но это было уже перебор. Он сам это понял и сказал в конце концов, что если бы не начал весь этот кипишь с утра, то ничего бы не решило до вечера.

Ну а теперь постараюсь, как смогу приступить к домашнему заданию.

Психолог. За столько лет, к этому должна была бы уже сформироваться привычка, следовательно, эмоции утихнут. Нарисуйте и как фото вышлите график цикла ваших отношений в повторяющуюся единицу периода. Один вектор ось «У» – сила эмоций «+» (положительные) и «-» (отрицательные), а по оси Х от которой будет только половинка в одну сторону – временной отрезок с указанием повторяющегося события, например: 2 недели – поездка, 2 недели после поездки, 1 неделя встреча «на берегу» и т. п.

Клиент. Честно, я настолько устала за эти полгода, что как бы я его не любила, отпустила бы, если четко знала, что с его стороны все закончено и я его только отягощаю (хотя зачем тогда планы отдыха в Адлере, инициированные с его стороны). Раньше я думала, ну, подумаешь, зато я его люблю, а сейчас, без обратной связи становится очень тяжело понять: что делать дальше?

Жизнь идет, мне уже 47, а мы все в том же болоте застряли...

Вот сейчас написала, а сама думаю, а лучше ли мне будет если его не будет в моей жизни... В любом качестве: мужа, любовника, друга. Нет, не будет.

Главное понять бы определенно в каком я качестве и уже строить отношения, согласно «рангу»)) Для себя хотя бы, потому что сам он не скажет.

Нарисовала график.

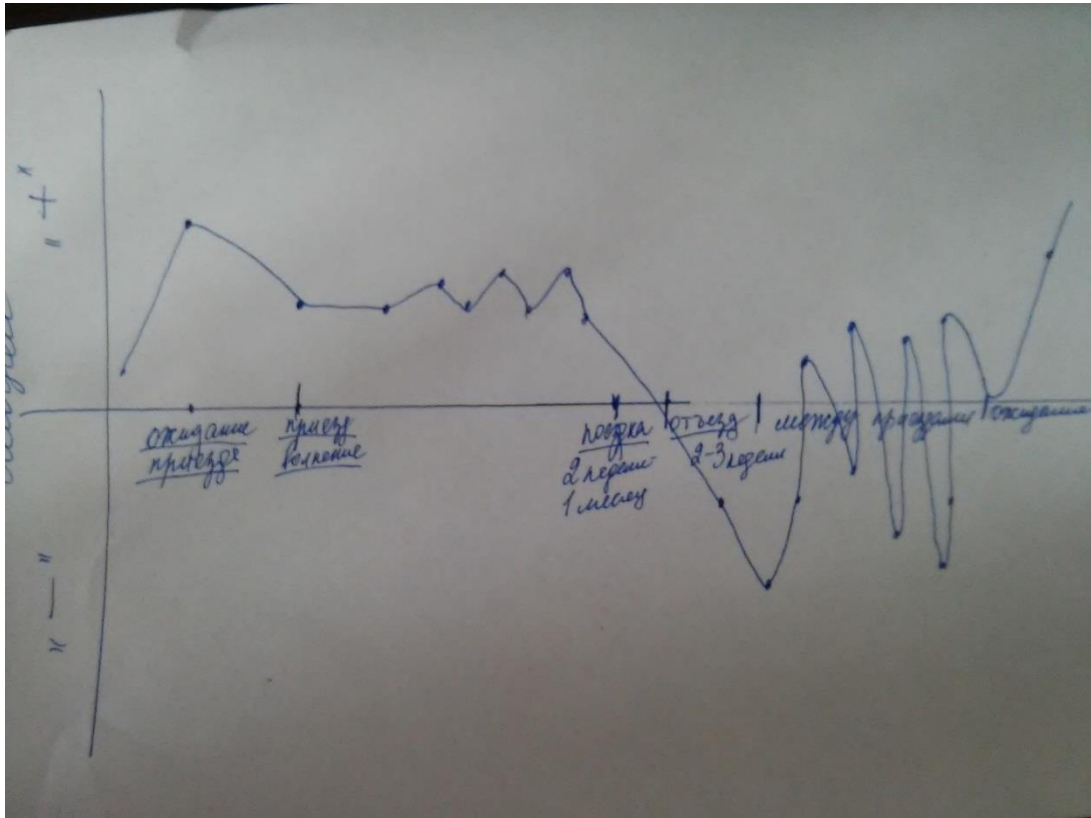


Рис. 20. График клиента

Клиент. Похоже на сердцебиение. Разделено точно до 2015 года и совсем учащенное в минусе после. Вот – вот вырвется «из груди». Но сейчас появились надежды и несколько раз мы уже с ним мирно и гармонично поговорили. Спасибо.

Психолог и клиент постепенно в переписке работают над заполнением колонок в таблице.

Психолог. По всем текстам сделайте анализ, совершив следующие действия.

1. Найдите рассогласования между вашими желаниями (третья колонка) и средствами, которые вы применяете (вторая колонка). Выпишите отдельно рассогласованную пару. Рассогласование заключается в неадекватности средств желанию или желанию средствам. Пример из вашего текста:

- самолично принятое решение, да еще и с переваливанием ответственности на него;
- заняться общим делом, которое будет объединять.

2. Составьте таблицу из трех колонок: первая – рассогласованная пара, вторая (текст напротив «пары») – суть рассогласования, третья – впишите адекватное новое средство или новое желание, т. е. разрешите противоречие, согласуйте между собой противоречивые стороны.

3. Перечислите (выпишите) многократно повторяющиеся действия и желания, укажите их количество. Определите их процентное соотношение относительно общего числа действий (к действиям) и желаний (к желаниям).

После этого мы продолжим работу на основе того материала, что вы сделаете. Удачи. Попробуйте к вечеру мне выслать. Процессы идут быстро и параллельно – наша с вами работа и ваше общение с мужчиной. Поэтому желательно не только синхронизировать ритмы, но и стать на шаг впереди, для внесения конструктивных изменений в ваше взаимодействие и ваши переживания.

Следующее задание.

4. Читаете название четвертой колонки (4) которую я вставила, осмысляете ее и выполняете пункт 5, тот, что был как предыдущее задание. Прорывайтесь через защитные механизмы непонимания.

5. Новая колонка в таблице (6) впишите текст, которым разрешается это противоречие и удовлетворяется поддержка вашего представления о мужской позиции, вами описанной и я копирую: мужчина принимает решение, заботится о ней, защищает, помогает в делах, дает советы (клиент).

Вписываете такой текст, в котором бы было место для мужской позиции, что он не смог по-генеральски скомандовать, а вынужден был занять указанную вами мужскую позицию.

Клиент. Ничего у нас с ним не получается, видимо действительно все прошло, только я это принять не могу.

Психолог. И., прежде чем какие-либо выводы делать, раз вы взялись за изменение себя ради своего будущего, или уже от этого бежите? Выполните задание, ведь вы обратились за помощью к специалисту, доведем процесс до конца. Текст, реально не важно, о чем он, есть отражение вас,

и есть средство вашего изменения, и есть отражение вас изменившейся. Какие бы вы выводы не сделали о тех отношениях, продолжим нашу работу.

Клиент. Извините, что я под эмоциями, но сегодня утром, после отправленного В. письма, мы много общались и выводы, может и не правильные, но были очень простые: я секретарь-референт. Сделай так, вот так и так и Все. А я с какой-то там любовью лезу. Извините, мне просто немного плохо... Можно я это сделаю завтра, я сегодня немного не в состоянии эмоции отключить. Выревусь, а завтра сделаю...

Психолог. Да, можно. Я понимаю, что это для вас и есть самое трудное – предоставить место для мужчины в своей жизни. Надо так сформулировать теперь тексты противоречий, прямо по-новому совсем построить предложения, чтобы и противоречия не было и место для тех действий, что вы хотите от мужчины были. Почитайте в Интернете, что такое по-настоящему диалог, а не общение. Подумайте, как можно давать проявлять инициативу другому и выражать свои интересы. Научившись сейчас строить правильно осознанно текст, вы измените свое мышление, затем свое сознание, затем изменения произойдут в поведении.

6. Заполняете таблицу два третью колонку.

Таблица 4

1	2	3	4	5	6
Суть противоречия	Желаемое средство	Одна сторона противоречия	Реальная суть противоречия	Другая сторона противоречия	Новое действие, новый текст, согласующий противоречия и впускающий мужчину в жизнь
Сожаление, упрек	Внимание к себе, своим интересам и желаниям	Как бы мне хотелось участвовать в этих процедурах! Особенно	Я – Мы Для того чтобы было «мы» расставляется	Как было бы здорово нам вместе туда походить, здоровье свое	<i>Я же знаю как тебя расстраивают мои проблемы с иммунитетом.</i>

1	2	3	4	5	6
		на массаже с шунгитом	«капкан», дающий справедливое право бежать и не попадаться	тоже не мешало бы поправить	<i>а один из вариантов- массажи и бочки . Может ты заодно узнаешь у Н.П. будет ли у него время свободное для сеансов и для меня?</i>
Самолично принятое решение	Желание быть вместе, провести хорошо время	И тогда и августе мы с тобой встретимся и обязательно что-нибудь придумаем. Так что может и не нужно будет придумывать никакой Адлер, а как и хотели поедem вместе в Родос или на Пафос	Я – Мы Снова капкан	Самый большой плюс свободного времени в июле-это возможность провести его вместе, а где и как, мы бы смогли решить вместе	<i>У нас с тобой так много свободного времени образуется-целые две недели. Здорово, если бы ты смог посмотреть, куда мы можем съездить в эти сроки</i>
Навязчивость	Чтобы больше проявлял интерес к моим делам	Продолжаю поиски работы, однако понимаю, что если за ближайшие 2 недели решения не будет, то можно расслабиться до августа	Я – Ты Снова, только более искусный капкан – «я свободна и ты должен занять мое время»	Тебе же интересны мои дальнейшие планы в поисках работы, так вот...	<i>Хочу посоветоваться с тобой по 2 вакансиям, которые мне предложили.....мне очень важно твое мнение о них, я знаю, ты всегда даешь хорошие советы</i>

1	2	3	4	5	6
Соперничество, флир-тик	Внимания к себе, как к женщине	Звал и меня в гости, но увы, у меня сейчас других дел по glandy	Я – Мы Я направляю тебя на то, что нужно сделать	Приглашал нас вместе как -нибудь к нему за-глянуть	<i>Ты не будешь против, если мы вместе к нему съездим как-нибудь вечером, чаи погоняем...</i>
Все за себя решила сама, не посоветовавшись	Сочувствие, поддержку, совет.	Правда есть еще и фриланс, подработки всякие, этим тогда и займусь в июне-июле	Я – Ты Я уже знаю чем могу заняться, но ты тоже можешь мне сказать, но воспользоваться твоими идеями я не собираюсь, потому что сама знаю	Не знаю, чем пока заняться уйму свободного времени. Я знаю, у тебя всегда куча идей – поделись))	<i>Даже понятия пока не имею, чем буду заниматься эти два месяца, ни одной идеи в голове нет. Как ты считаешь, куда лучше сейчас силы распределить, чтобы и с пользой и с толком?</i>
Провокация, проверка по поводу отношения к Питеру	Поддержку и подтверждение, что мы «вместе»	Правда прямо вчера мне на голову свалилось интересное предложение в Питере, работа в ювелирной сети (там мы еще не не бывали). Им очень нужен специалист прямо вот сейчас. Прикинь, как здорово:	Я – Я Откровеннейшее воздействие	Нужно же уже подыскивать место работы в Питере!!!до нового года не так много времени осталось...	<i>Где бы можно было поподробнее узнать информацию о вакансиях в Питере, я вот только одну и нашла</i>

Окончание табл. 4

1	2	3	4	5	6
		<p>Питер, работа: золотишко...)))))))))</p> <p>В понедельник схожу на собеседовани, а вдруг все срстется и я подойду.</p> <p>Поживу пока на квартире или у родственников, поработаю, а по выходным буду ездить в Москву</p>			

Таблица 5

Количество переживаемых состояний	Количество желаемых состояний	Количество диалогических средств, в которых бы желаемые состояния удовлетворялись. БЕСКАПКАННЫЕ действия
1	2	3
<p>Поучение, указание на «правильные» действия 6</p> <p>Гиперопека 5</p> <p>Соперничество 4</p> <p>Самолично принятое решение 4</p> <p>Провокации 3</p>	<p>Внимание к себе, своим интересам и желаниям 7</p> <p>Чтобы оценил мою заботу о нем 4</p> <p>Чтобы признал, что я лучше знаю 3</p> <p>Желание быть вместе 3</p> <p>Сочувствие, поддержку, совет 2</p>	<p>Просьба о помощи, совете.</p> <p>Я хотела как лучше.</p> <p>Ты всегда можешь дать самый незаменимый совет</p> <p>С тобой всегда все легче решается.</p> <p>Ты умеешь наладить контакт с людьми.</p> <p>Помоги мне в решении вопроса. Я не знаю с какого края к этому подойти.</p> <p>Совсем нет времени во всем этом разобраться.</p>

1	2	3
Навязчивость 2	Успокоить, что кроме меня никто не нужен	Мы ведь с тобой как два сапога пара...

Психолог. Прошу вас выполнить все действия чтобы решился ваш вопрос: мне очень не хватает ресурсов, механизмов, как сделать это правильно.

Впишите ваши ответы где написано «Ваш ответ».

1. В вашем ответе есть ответы на ваши вопросы, и на тот «Как ты?» Этот ответ я копирую: главное в этом – прямота отношений, открытость.

1.1. Как бы вы учили ребенка искренности и открытости?

Ваш ответ: в первую очередь сама была бы с ним максимально открытой и откровенной, обсуждая проблемы и вопросы совместно.

1.2. Как этому, вы предполагаете, учатся взрослые?

Ваш ответ: в первую очередь договариваются о тех правилах, которые значимы: открытость и откровенность, полное доверие друг другу и совместное решение вопросов.

1.3. Напишите все действия вашего самообучения себя прямоте и открытости.

Ваш ответ:

- говорить открыто о планах и проблемах;
- открыто просить помощи в разрешении данных проблем;
- просить обратную связь от окружающих;
- предлагать помощь.

1.4. После того, как вы напишите все ответы, ответьте на вопрос: «Надо ли создавать ситуации, чтобы вам помогали?»

Ваш ответ: создавать их не нужно, но если они возникают, то можно открыто рассказать о проблеме и попросить помочь.

1.5. Что значит для вас «самостоятельная» женщина, человек, ребенок?

Ваш ответ: которая самостоятельно стоит на ногах и сможет найти выход из сложной ситуации. Найдя выход, она решает, нужна ли ей помощь со стороны или она справится сама.

Женщина, которая является партнером мужчине, а не сваливает на него всякую проблемную мелочевку, но уверена, что в трудной ситуации помощь придет.

Самостоятельный человек и ребенок в характеристиках идентичны женщине.

1.6. Отрицает ли самостоятельность помощь там, где она нужна для самостоятельного человека, женщины, ребенка?

Ваш ответ: нет, об этом я написала выше.

2. Откройте интернет и изучите исследования категории «ДРУГОЙ». Выпишите значимые вам тезисы.

1. Отличный от данного.

2. Не являющийся данным, не совпадающий с ним, не этот, отличный от этого.

3. Другой – это не Я, тот, кто противостоит мне, находится по ту сторону меня, моих ценностей, моего мировоззрения. И вместе с тем, Другой такой же как Я: он мыслит, чувствует, ходит и т. д.

4. Главное же для женщин – уметь соблюдать психологическую дистанцию, легко корректировать её при необходимости, контролировать свою ненавязчивость.

Но и без развитого, богатого, свободного «Я» человек не в состоянии участвовать в создании желанного Мы. Поэтому каждый, кроме Мы, должен строить, возвращать, оберегать, лелеять собственное Я.

5. Академик Л. Ухтомский как-то высказал мысль: человек до тех пор, пока не поднялся на высокую ступень личностного развития, склонен в другом видеть себя, своего двойника. Всех такой человек сравнивает с самим собой, оценивает через себя. Любые несовпадения такой человек воспринимает как недостатки другого. И только достигнув личностного совершенства, освоив высший пилотаж общения, человек постигает простую истину: другой – это Другой. И хорошо относиться к нему – значит, относиться, как к Другому.

Мы выбираем Другого. Другой открывает нам новый мир, он вносит в нашу жизнь свои умения, опыт, свою мудрость, свою любовь. Он доверил нам всего себя. И свои недостатки – тоже.

Критика, укоры, страсть к перевоспитанию Другого – это страшный и разрушительный семейный вирус. Один начинает – партнёр сразу же подхватывает. А перевоспитывать-то никого как раз и не надо. Нужно влиять. Не упрёками, а наоборот, оправданием, даже похвалой. Кто же ещё оправдает нашего любимого, как не мы? Оправдаем в чужих, в наших и в его собственных глазах. Оправдаем и тогда, когда вроде бы имеем право осудить. На грубость и ругань ответим не злобой и упрёком, а шуткой, заботой, нежностью

6. Как ни странно, чаще всего, если тебя впустили, ты встретишься с ребёнком, хотя верно, что странного, как говорят, все болезни из детства. Иногда, сама эта встреча, уже большой успех. Отдельной радостью может стать и игра с ним. Смотришь на человека, и понимаешь, ведь взрослый дубина, однако, именно сейчас, когда вы действительно близки, он ведёт себя и мыслит, как семилетний, и может вдруг начать высказывать тебе свои глупости, что он сотворил вчера (много лет назад), и гордится этим, он готов заплакать, или показать насколько обижен он на мир, и что кроме него, его никто не понимает.

Второй раз ружьё не стреляет, и на следующей вашей встрече он сделает всё чтобы выставить круговую оборону. Мало шансов пробиться туда теми же способами, его Разум не пустит.

7. Другой человек – дверь. Влюбитесь. И не делайте из этого борьбу. Пусть это будет чистое позволение, приглашение другого. И позвольте другому войти в ваш мир без каких-либо обусловленностей. И внезапно, другой исчезнет и появиться Бог. Если ваш любимый или ваша возлюбленная не смогут стать божественными, тогда ничто в этом мире не сможет стать божественным. Тогда все ваши религиозные беседы – чепуха. Это может произойти с ребенком. Это может произойти с животным, вашей собакой.

8. Значимый другой – как первоначально было представлено Г. С. Салливаном, любой человек, который важен и влиятелен в отношении форми-

рования у индивида социальных норм, ценностей и личного образа Я. Обычно значимым другим является тот, кто имеет власть над человеком и представляет собой точку отсчета для принятия и отвержения ценностей, норм и моделей поведения.

2.2. Найдите и напишите одну притчу, сказку, в которой самостоятельный человек получает помощь.

Ваш ответ: сказка о Иване Царевиче, где все спасенные им звери помогали ему добывать смерть Кощея из яйца\утки\зайца.

2.3. Выделите в ней каким образом это происходит?

Ваш ответ: здесь речь идет скорее о взаимопомощи (он помог им – они помогают ему). И в фольклорных эпизодах так чаще всего и происходит: герой помогает кому-либо, они отвечают взаимопомощью.

3.3. Вам необходимо разобраться с механизмом помощи, сделать это возможно на примерах, известных в культуре.

Ваш ответ: другим вариантом является общность интересов. Если нужно выгнать Соловья разбойника и это выгодно всем жителям, то они приходят на помощь.

Что движет бабкой\внучкой\жучкой\муркой\мышкой, когда они помогают деду – не очень понятно. Скорее всего здесь мотивом являются семейные традиции все делать вместе.

Все-таки чаще всего помощь он получает потому, что сам помогает другим.

4. Только после этого сведите все полученные знания и опыт воедино в качестве ответа на ваш вопрос: как сделать так, чтобы перевести наши отношения в открытые и искренние.

Напишите, что нужно делать.

Ваш ответ: нужно научиться говорить о том, что беспокоит, какие есть проблемы и делать это открыто, четко и ясно. Для этого нужно понимать, что у каждого своя картина мира и намеков человек может просто не понять. И так же уметь выслушать проблемы другого, поинтересовавшись, могу ли я помочь. Чем больше человек будет чувствовать, что ему готовы помогать, тем чаще будет вспоминать о том, чтобы предложить самому помощь взамен.

А чтобы перевести отношения в открытые и искренние нужно человеку полностью доверять, при этом понимая, что он другой и у него могут быть свои взгляды на жизнь, которые важно так же принимать, но не жить в них. У каждого свой мир, своя потребность в свободе и размере этой свободы.

ЗАВЕРШЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ.

Прошел месяц, клиент не была на связи. По договоренности, это время было отведено на воплощение в реальность того, что было выделено клиентом в 4 пункте.

Психолог. Сейчас надо осмыслить этот месяц жизни и в обобщающем виде выделить, написать, что воплощалось и воплотилось.

Клиент. Чтобы написать ответ на ваш вопрос, я посмотрела всю нашу с вами переписку. Я учусь строить новые отношения. Не стремлюсь вернуть 2015 год, когда отношения были, как мне казалось, искренними и теплыми, а потом все резко изменилось, как вы видели на графике, все пошло круто в «минус», но я сейчас обратила внимание, что в конце графика я выделила то состояние, что у нас сложилось сейчас, все круто пошло в «плюс» (еще тогда, во время нашей с вами переписки начали выстраиваться новые отношения и я с большой надеждой вычертила график вверх). Мое большое достижение: я не манипулирую! Я контролирую, когда мне это хочется сделать и спрашиваю себя: «Что я хочу тем самым сделать?» И я перестала стремиться подвести его «под себя», ожидать его соответствия уготованной мной роли для него, я просто стала быть в отношениях искренней и мне свободно, и ему, как я вижу, тоже стало свободно, вернулась легкость. Трудно мне было отказаться, что он может не стать мне мужем, но как только я от этого отказалась, искренне отказалась, он стал ко мне более внимательным и беспокоится за меня, за отношения. Конечно, я не враз со своим желанием все обустроить изменилась, но страха быть не нужной ему у меня сейчас нет, и я действительно согласовываю с ним действия, а не указываю. Спасибо вам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной монографии мы раскрыли практику рефлексивного психологического консультирования. Практика включает в себя методы как общие, присущие разным направлениям психологического консультирования, так и методы, разработанные непосредственно для рефлексивного психологического консультирования. Общие методы перекликаются между собой, хотя их функциональное назначение не меняется, важно, как применить, в каком контексте, в каких целях. Эти методы работают с предметной областью проблемы, но их также успешно можно применить для работы с рефлексивным содержанием, т. е. над проблемным, тем, которое и создает проблему из реальности.

Задача психолога в рефлексивном консультировании выслушать описание проблемы клиента и перевести его восприятие в рефлексивную плоскость и именно рефлексивное содержание рассмотреть, как проблему, применяя выше перечисленные методы, могущие дать клиенту углубленное понимание того, что его волновало.

Для этого дополнительно к общим методам, разработаны собственные методы рефлексивного консультирования. Это не означает, что эти методы не могут быть заимствованы другими направлениями консультирования, которые могут разрабатываться в будущем, а также применяться современными психологами в соответствии с выстроенной ими индивидуальной профессиональной методологией консультирования.

Некоторые приемы в рефлексивных методах заимствованы нами из практики рефлексии в других подходах, таких как СМД – методология и организационно-деятельностные игры, например, позиционный анализ и работа с текстом. Заимствованные приемы адаптированы под задачи рефлексивного психологического консультирования, под его предметность, и в связи с этим приобрели новое содержание и новое практическое применение. К заимствованному материалу мы относим притчи, кейсы и практику работы с образами. Этот материал адаптирован, трансформирован и является самостоятельным приемом в консультации.

Все рефлексивные методы и приемы, применяемые в консультации, имеют диалектическое содержание и выполняют диалектические развивающие функции. Метод прогрессивной рефлексии; метод работы с фокусом рефлексии; метод багуа; метод имагинально-рефлексивного ресурса (МИРР); метод «Древо внутренних противоречий»; метод углубленного осознания действия законов мироздания в жизни, являются не заимствованными, собственными методами рефлексивного психологического консультирования, разработанные автором. Для других рефлексивных методов в том или ином виде есть предпосылки в других направлениях и на их основе в авторской переработке разработаны методы прогрессивной рефлексии (рефлексивное слушание и вопрошание, управляемая децентрация и позиционный анализ, рефлексивное самоопределение); метод структурирования и преобразования проблемного поля; работа с кейсами, притчами, мифами; метод философской рефлексии; рефлексивные игры для решения задач рефлексивного психологического консультирования.

Автором разработаны два психодиагностический метода. Метод «Уровни и виды развития рефлексии», который является внутренним методом данного направления консультирования, не в полной мере стандартизированным, и более соответствует анкетному виду методов, но на его основе можно разрабатывать разные методы диагностики рефлексии. Также он применим для организации условий направления рефлексии клиента на свою рефлексивность в более углубленном виде. Другой метод «Опросник фокус рефлексии» стандартизирован, надежен, валиден. Он разработан на основе модально-дифференциального подхода и диагностирует направленности рефлексии.

В данной работе мы, работая над сокращением опросника «Виды и уровни рефлексии», вышли на новую модель рефлексии, которая вошла в качестве пятой в мета модель рефлексии – это модель фокуса рефлексии. Относительно подхода исследования и модели рефлексии, раскрытой в первой части монографии, в этой работе мы представили то новое, что было выявлено нами в рефлексии к настоящему времени. Свой подход мы обозначили как модальная психология рефлексии, а моделирование и раз-

работка психодиагностического метода «Фокус рефлексии» осуществлялись в рамках модально-дифференциального подхода, который является, наряду с модальным анализом, перспективным для исследования рефлексии в постнеклассическое время. Модальный подход объединил в себе поиск новой онтологии рефлексии, статус самостоятельного феномена психики (атрибута психики), дифференцированное, в виде направленностей, содержание актуальной рефлексии и познание ее целостно. Проводимый нами модальный анализ рефлексии опирается на предельные основания. Первым шагом мы обозначили место рефлексии в рамках всеобъемлющей критической онтологии Н. Гартмана. Таким местом является высшая ступень душевного слоя, в который проникает слой культурно-исторический и каждый из слоев потребляет результаты рефлексии. Рабочей онтологией рефлексии является единство сознания, мышления, деятельности, личности.

Рефлексия по своему бытию ориентировочна, она содержит в себе все необходимые средства, механизмы, процедуры, основания для ориентирования субъекта и совершения им выбора. Мы выделили, что рефлексии присущи базовые модальности, характерные для большинства объектов, явлений окружающего и внутреннего мира человека: модальность реального (по Н. Гартману), модальность возможного (глубоко рассмотренная в работах Д. А. Леонтьева, как необходимая для понимания личности и рефлексии, рефлексивного сознания), модальность необходимого и соответствующих им отрицательных категорий. Для рефлексии как высшей ступени, исполняющей функции согласования слоев характерны производные от базовой модальности, включая противоположности: многомерности, сознаваемого, достаточного, трансцендентности и темпоральности, которая обозначена в работах О. В. Лукьянова. В этих модальностях раскрывается, описывается существование рефлексии в сознании, мышлении, деятельности, личности, а также ее суть как способа жизнедеятельности человека.

Модально-дифференциальный подход, который мы применили для исследования фокуса рефлексии и разработки метода его диагностики позволяет понять, что такое «актуальный момент времени рефлексии».

Фокус рефлексии рассматривается как детерминанта синхронизации работы модальностей в актуальный момент времени, выражающейся в направленностях рефлексии. Рефлексию свети к ее фокусу нельзя из-за наличия в ней потенциального состояния, формирующегося в фило- и онтогенезе. Фокус рефлексии – это актуальное состояние встречи ее направленностей, пронизанное ее модальностями. В момент активности рефлексии срабатывает ее фокус, в котором отбирается из реальности внешней и внутренней материал. Фокус рефлексии означает, что человек определенными средствами, механизмами, видами, с помощью критериев в соответствии с определенными формами, на основе элементарных единиц, процессуально имманентно и трансцендентно пропускает материал через такие «фильтры»-характеристики, как направленность на себя – «Я» и «Другого», позитивно (прогрессивно) или деструктивно (регрессивно), творчески или стереотипно, индуктивным или дедуктивным способом выстраивает осмысление, системно или фрагментарно, опирается на нормы или не принимает их во внимание, выделяет смысл события и действие всеобщих законов и каких-либо норм, правил или не выделяет. Фокус – это точка средоточия, центр пересечения разных линий направленностей, работающих в разных модальностях. На основании того, что рефлексия совершается усилием, но это усилие не вне нее, а в ней, как усилие осмыслить себя, рефлексия рефлексии, и в ней зарождается усилие организующее мотив и волю, мы выделили механизм активности рефлексии «рефлексия – мотив – воля», который является усилием в экзистенциальном смысле существования «Я», «Мысли». «Опросник фокус-рефлексии» направлен на диагностику как направленностей рефлексии, так и ее модальностей. Это новый подход к построению психодиагностического метода, имеющий место быть на основании логических непротиворечивых связей между модальностью и значением предложения (задания опросника) и содержанием, фиксирующим случай проявления в реальности направленности.

Приведенные примеры консультаций в рамках рефлексивного консультирования показывают возможности применения рефлексивных методов и работу элементарных единиц рефлексии: «разрыв – ресурс»,

«отождествление – разотождествление». Пример полного цикла консультации показывает, как эти единицы работают на трех уровнях в рамках трех методологий: частной, общей и всеобщей. Пример не полного цикла консультирования дает возможность увидеть достаточность рефлексивного материала для клиента, ведущую к завершенности консультации и разрешению вопроса, с которым обратился клиент за поддержкой.

В рефлексивном психологическом консультировании принципиально, относительно других направлений консультирования, меняется роль и позиции психолога-консультанта. Психолог является организатором и фасилитатором для рефлексивных процессов участников консультативного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аладьин А. А., Пергаменщик Л. А., Фурманов И. А.* Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе. Мн.: БНИИО, 1992. 152 с.
2. *Алексеев А. А., Громова Л. А.* Поймите меня правильно или книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми. СПб.: Экономическая школа, 1993. 352 с.
3. *Анандамайтрея М.* Первоначальное учение Будды. Путь медитации / пер. с англ.: К. В. Мазаник, С. В. Сычевская, А. С. Кузнецова; сост. В. В. Сычевский, Н. В. Юрьева; под ред. Н. В. Юрьева. М: Ганга, 2010. 210 с.
4. *Анастази А.* Психологическое тестирование: книга 1, 2: пер. с англ. / под ред. К. М. Гуревича, В. И. Лубовского. М.: Педагогика, 1982.
5. *Анисимов О. С.* Определение уровня рефлексии [Электронный ресурс] // Ваш психолог. Работа психолога в школе. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/135-diagnosis-of-teaching-staff/793-determining-the-level-of-reflection-on-o-s-anisimov> (дата обращения 26.04.18).
6. *Аристотель.* Метафизика: в 6 т. Т. 1. М.: Мысль, 1975. 550 с.
7. *Арутюнова Н. Д.* Язык и мир человека. 2-е изд., испр. М.: Языки русской культуры, 1999. 896 с.
8. *Барканова О. В.* Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.
9. *Рефлексивные* представления некоторых особенностей культуры России, Индии и США / М. М. Басимов, А. Б. Хромов, Б. Дюби, Д. Моррисон // Рефлексивные процессы и управление. 2005. № 1, Т. 5. С. 35–59.
10. *Батаршев А. В.* Темперамент и характер: Психологическая диагностика. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 336 с.

11. *Белых С. Л.* Роль рефлексии в преодолении противоречивости индивидуального сознания [Электронный ресурс]. URL: http://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1518 (дата обращения 10.04.2018).
12. *Бендлер Р., Гриндер Д.* Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / пер. с англ.: Ю. С. Уокер. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. 160 с.
13. *Брушлинский А. В.* Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003. 272 с.
14. *Булгаков М. А.* Мастер и Маргарита. СПб.: Азбука, 2016. 480 с.
15. *Бурлачук А. Л.* Психодиагностика: учебник для вузов. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 384 с.
16. *Вассерман Л. И.* Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: Питер, 2009. 38 с.
17. *Веников В. А., Веников Г. В.* Теория подобия и моделирование. М.: Высшая школа, 1984. 439 с.
18. *Википедия.* Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 13.03.2018).
19. *Витгенштейн Л.* Избранные работы / пер. с нем. и англ. В. Руднева. М.: Территория будущего, 2005. 440 с.
20. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
21. *Гартман Н.* Познание в свете онтологии [Электронный ресурс] // Западная философия: Итоги тысячелетия: пер. с нем. Екатеринбург, 1997. URL: <http://gtmarket.ru/laboratory/basis/5571> (дата обращения 09.05.2018).
22. *Гартман Н.* Старая и новая онтология // Историко-философский ежегодник. М.: Наука, 1988. С. 320–324.
23. *Гаспаров М. Л.* Занимательная Греция: Рассказы о древнегреческой культуре. М.: Новое литературное обозрение, 2000. 384 с.

24. *Гордеева Н. Д., Зинченко В. П.* Роль рефлексии в построении предметного действия // *Рефлексивные процессы и управление*. 2002. № 2, Т. 2. С. 90–105.
25. *Горништейн Т. Н.* Философия Николая Гартмана (критический анализ основных проблем онтологии). Ленинград: Наука, 1969. 280 с.
26. *Громыко Ю. В.* Метапредмет «Проблема». М.: Пайдея, 1998. 376 с.
27. *Гусельцева М. С., Асмолов А. Г.* Парадигмы развития в психологии [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/1723029/> (дата обращения 14.12.2017)
28. *Давыдов В. В.* Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 544 с.
29. *Давыдов В. В.* Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 1986. 240 с.
30. *Дашикова Е. А.* Многомерная иерархическая модель Я-концепции // *Развитие человека в современном мире*. 2014. № 5. С. 176–183.
31. *Декарт Р.* Рассуждение о методе для верного направления своего разума и отыскания истины в науках // *Рассуждение о методе*. М.: Академический проект, 2018. 332 с.
32. *Дергачева Е. Е.* Личностная автономия как предмет психологических исследований: автореф. дис. ... канд. психол. наук: (09.00.01). М., 2005. 26 с.
33. *Добреньков В. И., Кравченко А. И.* Методы социологического исследования: учебник. М.: ИНФРА-М, 2004. 768 с.
34. *Дубровский В. Я.* Очерки по общей теории деятельности. М.: Институт развития им. Г. П. Щедровицкого, 2011. 576 с.
35. *Егорова Е.* Категория модальности в современных гуманитарных науках // *Литература XX века: итоги и перспективы изучения: материалы IV Андреевских чтений: сборник научных статей / под ред. Н. Т. Пахсарьян, Н. А. Литвиненко*. М.: Экон, 2006. 190 с.
36. *Елисеев О. П.* Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2001. 560 с.

37. *Епанчинцева Г. А.* Развивающая психологическая диагностика в образовании: автореф. дис. ... д-р психол. наук: (09.00.01). Томск, 2010. 32 с.
38. *Жинкин Н. И.* Язык – речь – творчество (избранные труды). М.: Лабиринт, 1998. 368 с.
39. *Запорожец А. В.* Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1986. 323 с.
40. *Зинченко В. П.* К проблеме Я. Языковые игры: не с нулевой ли суммой? (Из личного архива В. П. Зинченко) // Национальный психологический журнал. 2017. № 1 (25) С. 39–44.
41. *Зинченко В. П.* Опыт думания о думании. К восьмидесятилетию В. В. Давыдова (1930–1998) [Электронный ресурс] // Вопросы философии. 2010. URL: http://vphil.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=227 (дата обращения 09.05.2018).
42. *Зинченко В. П., Моргунов Е. Б.* Человек развивающийся: очерки российской психологии. М.: Тривола, 1994. 333 с.
43. *Ильин Е. П.* Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
44. *Кавун Л. В.* Децентрация как психологический механизм развития толерантности личности: дис. ... канд. психол. наук: (19.00.01). Новосибирск, 2012. 213 с.
45. *Калашиникова О. В.* Психологические особенности развития педагогической рефлексии: автореф. дис. ... канд. психол. наук: (19.00.07). СПб., 1999. 26 с.
46. *Калашиникова О. В.* Психологические особенности развития педагогической рефлексии: дис. ... канд. психол. наук: (19.00.07). СПб., 1999. 205 с.
47. *Калина Н. Ф.* Лингвистическая психотерапия. Киев: Ваклер, 1999. 105 с.
48. *Калитиевская Е. Р.* Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с гуманистическим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 231–238.

49. *Кант И.* Сочинения: в 6 т. Т. 3. М.: Мысль, 1964. 799 с.
50. *Карпов А. В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57.
51. *Карпов А. В., Скитяева И. М.* Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 352 с.
52. *Келли Дж.* Теория личности. Теория личных конструктов. СПб.: Речь, 2000. 249 с.
53. *Клаттербак Д.* Командный коучинг на рабочем месте. Технология создания самообучающейся организации. М.: Эксмо, 2008. 288 с.
54. *Клочко В. Е.* Современная психология: системный смысл парадигмального сдвига // Сибирский психологический журнал. 2007. № 26. С. 15–20.
55. *Конт-Спонвиль А.* Философский словарь / пер. с фр. Е. В. Головиной. М.: Этерна, 2012. 752 с.
56. *Корчуганова И. П.* Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска. СПб.: ЛОИРО, 2006. 172 с.
57. *Красноярцева О. М., Кабрин В. И.* Психологические практики диагностики и развития самооффективности студенческой молодежи: учеб. пособие. Томск: Издательский Дом ТГУ, 2014. 274 с.
58. *Кулюткин Ю. Н.* Рефлексивная регуляция мыслительных действий // Психологические исследования интеллектуальной деятельности / под ред. Е. Д. Хомской. М.: МГУ, 1979. С. 22–28.
59. *Ладенко И. С., Винокуров В. Л.* Интеллектуальные системы, рефлексия и генетическая логика // Модели рефлексии. Новосибирск: ЭКОР, 1995. С. 6–20.
60. *Леонтьев А. А.* Деятельный ум (деятельность, знак, личность). М.: Смысл, 2001. 392 с.
61. *Леонтьев Д. А.* Личностный потенциал. Структура и диагностика [Электронный ресурс]. М.: Смысл, 2011. URL: http://velib.com/book/kollektiv_avtorov/lichnostnyjj_potencial_struktura_i_diagnostika/#book_136127 (дата обращения 23.02.2018)

62. *Леонтьев Д. А.* Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
63. *Леонтьев Д. А.* От симбиоза и адаптации к автономии и трансценденции // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / под ред. Е. И. Яцуты. Кемерово: ИПК Графика, 2002. С. 3–34.
64. *Леонтьев Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
65. *Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–135.
66. *Лепский В. Е.* Субъектно-ориентированный подход к инновационному развитию. М.: Когито-Центр, 2009. 208 с.
67. *Лепский В. Е.* Эволюция представлений об управлении (методологический и философский анализ). М.: Когито-Центр, 2015. 107 с.
68. *Лепский В. Е.* Рефлексивно-активные среды инновационного развития. М.: Когито-Центр, 2010. 280 с.
69. *Лефевр В. А.* Рефлексия. М.: Когито-центр, 2003. 496 с.
70. *Лотман Ю. М.* Воспитание души. СПб.: Искусство, 2005. 624 с.
71. *Лукьянов О. В.* Инициативность и вовлеченность в экзистенциальном консультировании. Анализ случая // Вестн. Том. гос. ун-та. 2015. № 400. С. 277–281.
72. *Лукьянов О. В.* Самоидентичность как условие устойчивости человека в меняющемся мире: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: (19.00.07). Томск: ТГУ, 2007. 43 с.
73. *Лукьянов О. В.* Самоидентичность как условие устойчивости человека в меняющемся мире: дис. ... д-ра психол. наук: (19.00.07). Томск: ТГУ, 2007. 289 с.
74. *Лурия А. Р.* Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2006. 320 с.

75. *Ляпшин С. Г.* Модальности социокультурных форм человеческой субъективности: дис. ... канд. философ. наук: (09.00.13). Армавир, 2008. 176 с.
76. *Макаров В. В.* Психотерапия нового века. М.: Академический проект, 2001. 496 с.
77. *Малявин В.* Афоризмы старого Китая. М.: АСТ, 2003. 413 с.
78. *Мамардашвили М.* Психологическая топология пути. М. Пруст «В поисках утраченного времени». СПб.: Русский Христианский гуманитарный институт; Журнал Нева, 1997. 571 с.
79. *Манасян А. С.* Методологические принципы объективности научного знания и единство науки. Ереван: АН АрмССР, 1984. 315 с.
80. *Маслоу А. Х.* Мотивация и личность / пер. с англ.: Гутман Т. Ю. СПб.: Питер, 2011. 352 с.
81. *Мёдова А. А.* К проблеме бытования понятия «модальность» в современном гуманитарном и философском знании // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 356. С. 53–57.
82. *Методы современной психотерапии: учебное пособие / сост. Л. М. Кроль, Е. А. Пуртова.* М.: Класс, 2000. 480 с.
83. *Моросанова В. И., Коноз Е. М.* Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
84. *Мэй Р.* Свобода и судьба. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2013. 288 с.
85. *Настольная книга практического психолога / сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева.* М.: АСТ, 2008. 671 с.
86. *Неаполитанский С. М., Матвеев С. А.* Сакральная геометрия. СПб.: Издательство института метафизики, 2004. 632 с.
87. *Одинокова Н. А.* Коррекция и развитие зрительного восприятия у детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих сниженные зрительные возможности: учебное пособие / под ред. Е. А. Омельченко. Новосибирск: ЦСРНИ, 2014. 192 с.
88. *Орлова И. В.* Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. СПб.: Речь, 2006. 128 с.

89. *Орловский С.* Культурная норма фундаментальной онтологии [Электронный ресурс] // Научно-культурологический журнал. № 3. URL: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tguwww.woa/wa/Main%3Ftextid%3D3469%26level1%3Dmain%26level2%3Darticles> (дата обращения 15.02.2018).
90. *Петренко В. Ф.* Психосемантика сознания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. 208 с.
91. *Пиз А., Пиз Б.* Новый язык телодвижений. Расширенная версия. М.: Эксмо, 2016. 416 с.
92. *Психологическая диагностика: Проблемы и исследования* / под ред. К. М. Туревича. М.: Педагогика, 1981. 232 с.
93. *Психология человека в современном мире: в 2 т. Т. 2. Проблема сознания в трудах С. Л. Рубинштейна, Д. Н. Узнадзе, Л. С. Выготского. Проблема деятельности в отечественной психологии. Исследование мышления и познавательных процессов. Творчество, способности, одаренность: материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.* / отв. ред.: А. Л. Журавлев, И. А. Джидарьян, В. А. Барабанщиков, В. В. Селиванов, Д. В. Ушаков. М.: Институт психологии РАН, 2009. 404 с.
94. *Пятигорский А. П.* Введение в изучение буддийской философии (девятнадцать семинаров). М.: Новое литературное обозрение, 2007. 288 с.
95. *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Бахрах-М, 2001. 672 с.
96. *Реан А. А.* Практическая психодиагностика личности: учеб. пособ. СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2001. 224 с.
97. *Регионарная анестезия и лечение острой боли* // Практикум по анализу клинических данных. 2014. Т. 8, № 3. С. 57–63.
98. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 260 с.
99. *Розин В. М.* Рефлексия в структуре сознания личности // Проблемы рефлексии. Новосибирск: Наука, 1987. С. 222–228.
100. *Розов М. А.* Философия науки в новом видении. М.: Новый хронограф, 2012. 440 с.

101. *Россохин А. В.* Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания: интерсознание в психоанализе. М.: Когито-Центр, 2010. 431 с.
102. *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
103. *Свами Вивекананда.* Философия йоги / пер. со второго калькуттского издания Я. К. Попова. Магнитогорск: АМРИТА, 1992. 511 с.
104. *Семенов И. Н.* Психология рефлексии в организации творческого процесса мышления: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: (19.00.01) М., 1992. 51 с.
105. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование. Ч. 1. Психологическая сущность рефлексии. Новосибирск: НГПУ, 2016. 203 с.
106. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование. Ч. 2. Новосибирск: НГПУ, 2017. 405 с.
107. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование. Ч. 2. Теория рефлексивного психологического консультирования. Новосибирск: НГПУ, 2017. 405 с.
108. *Сизикова Т. Э.* Самоопределение педагога-психолога в социокультурных традициях: монография. Новосибирск: НГПУ, 2010. 152 с.
109. *Сизикова Т. Э.* Формирование мотива в рефлексивных процессах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: (19.00.01). Новосибирск, 1996. 25 с.
110. *Сизикова Т. Э.* Элементарные единицы рефлексивного психологического консультирования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 81–86.
111. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Основы психологической антропологии. Психология человека. Введение в психологию субъективности: учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
112. *Слободчиков В. И.* Становление рефлексивного сознания в раннем онтогенезе // Проблемы рефлексии. Новосибирск: Институт философии РАН. 1987. С. 60–68.

113. *Стайнек А. А.* Аутентификация помогающих психологических пространств: автореф. дис. ... канд. психол. наук: (19.00.01). Томск, 2017. 22 с.
114. *Степанов С. Ю.* Рефлексивная психология и рефлексивная практика // Рефлексивные процессы и творчество. Ч. 2. 1990. С. 50–54.
115. *Степанов С. Ю., Семенов И. Н.* Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач // Вопросы психологии. 1982. № 1. С. 99–103.
116. *Степанов С. Ю., Семенов И. Н.* Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 31–40.
117. *Столин В. В.* Самосознание личности. М.: Изд. Моск. ун-та, 1983. 284 с.
118. *Тадахико Нагао, Исаму Сайто.* Кокология. Психологические игры. М.: София, Гелиос. 2002. 192 с.
119. *Тащёва А. И.* Атрибутивные процессы в супружеских конфликтах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: (19.00.05). М., 1987. 30 с.
120. *Тащёва А. И.* Атрибутивные процессы в супружеских конфликтах: дис. ... канд. психол. наук: (19.00.05). М., 1987. 172 с.
121. *Тульчинский Г. Л.* Возможное как сущее. // Философия возможного. Эпштейн М. Н. СПб.: Алетейя, 2001. С. 3–21 с.
122. *Уитмор Дж.* Коучинг высокой эффективности: пер. с англ. М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. 168 с.
123. *Уитмор Дж.* Внутренняя сила лидера. Коучинг как метод управления персоналом: пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2015. 312 с.
124. *Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. 490 с.
125. *Философия* Николая Гартмана [Электронный ресурс] // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=92185634> (дата обращения: 20.04.2018).
126. *Хекхаузен Х.* Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001. 240 с.

127. *Чалдини Р.* Психология влияния / пер. с англ.: Е. Волков, И. Волкова, О. Пузырева. СПб.: Питер, 2013. 304 с.
128. *Чужов А. Л., Чебанов С. В.* Николай Гартман на «Днях философии в Санкт-Петербурге – 2014» // Холизм и здоровье. 2014. № 2 (10). С. 58–62.
129. *Шаров А. С.* Жизненные кризисы в развитии личности: учебное пособие для студентов, аспирантов и практических работников в области психологии. Омск: ОмГТУ, 2005. 166 с.
130. *Шаров А. С.* Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы // Рефлексивные процессы и управление. М.: Институт психологии РАН. 2005. № 1, Т. 5. С. 71–92.
131. *Шигабетдинова Г. М.* Феномен рефлексии: границы понятия // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2014. № 2 (1). С. 415–422.
132. *Щедровицкий Г. П.* Коммуникация, деятельность, рефлексия // Исследование речемыслительной деятельности. Алма-Ата: КПИ, 1974. С. 12–28.
133. *Щедровицкий П. Г.* Идея рефлексии, изложенная в самых общих чертах // Модели рефлексии. Новосибирск: ЭКОР, 1995. С. 21–37.
134. *Щедровицкий П. Г.* СМД методология и психология [Электронный ресурс]. URL: <http://magister.konvent.ru/lib/ELIB/shedp002/index.htm> (дата обращения 17.02.2018).
135. *Эльконин Б. Д.* Об одном из путей психологического изучения рефлексии // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. Новосибирск: Наука, 1987. С. 49–54.
136. *Эпштейн М. Н.* Философия возможного. СПб.: Алетейя, 2001. 364 с.
137. *Якобсон Р. О.* Избранные работы. М.: Прогресс, 1985. 456 с.
138. *Cooper M., McLeod J.* Pluralistic counselling and psychotherapy. London: Sage, 2011. 196 p.
139. *Gossen P.* Business Transformed: Master the 17 Questions that Transform Business. Canada: Leadershipinc Press, 2007. 120 p.

140. *Kosonogov V.* The psychometric properties of the Russian version of the Empathy Quotient. *Psychology in Russia: State of the Art.* 2014. № 7 (1). P. 96–104.

141. *Shavelson R. J., Bolus R.* Self-concept: The interplay of theory and methods // *Journal of Educational Psychology.* 2004. № 74. P. 3–17.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Текст клиента и позиционный анализ

Текст клиента: «Плавание двенадцатое (внеплановое). Ты готов? Актуальная ассоциация: Путешествия Одиссея, Двенадцать подвигов Геракла – банально, не хочешь быть героем – заставлю (сарказм по поводу себя).

Погружаемся на глубоководной подводной лодке в твои первые почти 6 месяцев жизни. Технологию погружения не объясняю, знаю, что умеешь, только фокус-анализ будет другой, а не тот, что тебе привычен и, возможно, на много раз «проработанный».

Переживи свои туго затянутые пеленки.

(Одни дети от того, что они по «самости» своей такие – распеленывались, другие нет; одним нравилось все, что с ними делали, другие сопротивлялись тут же, третьи копили недовольство, четвертые радовались достигнутой свободе и самостоятельности, пятые преодолению препятствия и т. д. – все это индивидуальные различия в любых вариациях.)

Что ты переживаешь? Неудобно в пеленках? Хочется сопротивляться, но выхода нет? Ты послушный мальчик, ты желаешь, чтобы о тебе заботились и любили? Ты принимаешь то, что делают с тобой, так безопаснее, надежнее и уже удобнее. Туго затянутые пеленки – образ жизни – 6 месяцев, 6 лет, 36... Сейчас тебе покажется, что ты уже все сделал и освободился. В самоанализе это уже прошлое. Подвергни сомнению свою установку и плыви дальше.

Плывем дальше?

Вспомни распашонки. Ты почти сидишь, руки, ноги свободны. Свобода! Что ты делаешь со своей свободой? Расширяешь или сужаешь «пространство»? Куда тебе хочется «убежать»? В туго затянутые пеленки? Как ты это делаешь? Как провоцируешь на кажущуюся теперь совсем малую (пеленок нет) заботу и любовь, надежность и защищенность? Ищешь у родителей?

Так хочется тех и новых затянутых пеленок до сих пор. В любом общении с собой (родителей, женщин, представителей организаций и др.) ты провоцируешь на затягивание «пеленок». Балансируешь не между минимумом и максимумом, а на минимуме или максимуме. Гомеостаз тобою же (от твоих выборов, направленных на стягивание пеленок) нарушается, и происходит смещение «вертикали» между гибкостью и ригидностью в сторону предпочтения (реального предпочтения) ригидности (легкий примерчик когнитивной ригидности, а следовательно, и других – ассоциация зоопарка – ты пережил расширение пространства? А значения слов: «применять» и «использовать», девальвация к манипуляции последнего, а если шире – ис(з) пользы делать,

и только далее: польза для кого – себя, других, себя и других (применять) – выбор большой, определяемый контекстом), а ты сужаешь (возможность сужаешь, себя сужаешь, декларируешь широту границ без границ, а реальность – границы узкие), между всеобщностью и уникальностью, в сторону уникальности, между принятием и отдачей, в сторону принятия и т. д.

Стягивание пеленок – это организация заботы о себе и любви к себе. Как ты это делаешь? Хватит ли мужества выделить все стратегии? Что значит для тебя внимание, понимание, забота, любовь, надежность, защищенность? Где они в тебе? Пока только защищенность (точнее стремление быть самозащищенным) все же в тебя вошла, но запоздало (что и обусловило неадекватность средств и гиперсилу стремления).

Фокус новый? Интерпретации новые? Сопротивляешься. Это не о тебе. Но тогда откуда твое требование к обществу – родителям, женщинам, организациям и т. п.? Ты не требуешь? Да. Общество требует, а ты не требуешь? Очередная иллюзия о себе. А если без самозащиты? Все же под другим фокусом, не твоим – привычным, а моим... Узнал что-то новое о себе?»

Позиционный анализ текста:

Психолог, по данному тексту, организует позиционный анализ по схеме «Учитель» – «Ученик»:

– Какое знание транслирует «учитель» «ученику»?

– Что ожидает «учитель» от «ученика»?

– Какие средства применяет «учитель» для обучения «ученика»?

– Какими средствами «ученик» может усвоить транслируемое знание, достаточны ли они для него?

– Чему еще, кроме транслируемого знания может научиться «ученик» у «учителя»?

– Что нового обретают «учитель» и «ученик»?

Это не глубокий позиционный анализ, направляющий клиента на понимание того, что он совершает каждым своим действием в жизни и в тексте. Это приближение самого себя к своей правде о самом себе.

Последний текст клиента: «Плавание тринадцатое – последнее. Все это похоже на глас вопиющего в пустыне, но я не могу этого не сделать.

Интерпретация. Есть возможность взлететь.

Отступление – какие бы проблески женско-мужского не возникали, это все так, мелочи, которые как ни рассматривай – в микроскоп, в телескоп – останутся в наших отношениях мелочами, в виде памяти о прошлом. Наши пути – это разные пути. Но у тебя есть друг в моем лице. Наши женско-мужские вяло текущего затяжного конфликта отношения, изнурительны и малорадостны. Семь лет, живя при полном контроле сумочек, книг, листочков, текстов в компьютере и так далее, я привыкла быть защищенной не скрыванием, не созданием тайны и деланием того, чего хочу (я открыто жила и раньше, но после встречи с тобой на какие-то несколько лет все изме-

нилось). Кажется, спровоцированный, ты уже тоже ступил на путь открытости. Окружающим бывает больно (если пытаешься убежать от реальности и не осознаешь, что именно реальность нужнее всего для правильности, точности, верности выбора пути). А что остается делать? Психотерапия жестокая, но действенная. Для меня эта встреча была диагностико-развивающей твоей готовности (поводом, конечно же, послужила сентиментальность, без нее я бы не решилась к тебе прийти, но настоящее, оно и есть точка прошлого и будущего).

Основное – Семейные отношения порой кажутся сложными витиеватыми сплетениями, но редукция все же позволяет выявить сердцевину.

Ты, как ребенок, до настоящего времени продолжаешь выполнять соединительную функцию в семье. Может тебе и кажется, что это уже не так, хотя навряд ли. Но ты мог «усладить» себя воображением, что ты уже взрослый и эту функцию выполняешь не так как в детстве. Конечно, есть особенности, но они не так значительны – вроде бы ты отделился от родителей; вроде бы воспитываешь теперь ты их, а не они тебя; вроде бы ты реализуешь все то, что было подавлено в детстве и т. д. Все это только вроде бы и только сладостные иллюзии, желания и... Как бы ты не отрицал свое понимание, знание, ты все же понимаешь взаимность процессов и не можешь не быть ответственным (быть в ответе, держать ответ перед самим собой). Сколько бы ты не бежал от ответственности – это бег по кругу. Пока этот бег не осознается – круг останется порочным (дальше порога не ступишь). Дверь, в которую можно войти, открыта, но ты, в силу самого себя, не можешь ступить дальше порога. Понимаешь – в силу себя, в силу духа. И эта сила не может сделать усилие переступить.

Гомеостатический механизм твоей семьи каков был, таков и остался по содержанию. Произошло с течением времени функциональное перераспределение и не более. В системе отношений «мама – папа – ты», ты и папа поменялись частично функциями, и в целом твое поведение – это работа на сохранение устойчивых семейных отношений, «продление молодости родителей». (Функциональное место, занимаемое Филей оставалось не тронутым и занималось животными с тех пор, как в системе отношений это место появилось.) В отношениях с мамой в настоящее время ты – ее муж в молодости – манеры, повадки (это, как и все другие, продуманное слово), характер, поведение – «все его» (слова мамы). Так точно запечатлен в тебе твой отец, поэтому я говорила, что в силу твоей индивидуальности для изменений, необходимо отделение от отца и только потом от матери; но ты сейчас, как фиксацию, проживаешь первую стадию завоевания детской автономии – стремление отделения от матери и невозможность это сделать, так как женско-мужская связка матери и отца психологически уже твоя (яркое проявление этого было в подростковом возрасте) – мама и ты – женщина и мужчина – и это переживается как мамой, так и тобой. (При встрече меня поразило то, что о кроватках ты и мама говорили одними и теми же словами и одинаковой эмоцией. Если дверь твоей комнаты была открыта, ты мог слышать и повторить. А если ты не слышал?...)

Какой тебе еще женщины нужно?

– Сексуальной для секса; того, чего не может быть реализовано в отношениях с мамой?...

– Подходящей для проекции всей полноты отношений с матерью?... (Ты жаждешь слияния – если бы ты только мог погрузиться в события 3 и 6 месяцев твоей внутриутробной жизни, то, может быть, это было бы проработано глубоко, а пока это только мои картинки в измененном состоянии сознания о твоей жизни.)

– (Напомню о двух событиях: вспомни свои ассоциации, эмоции, желания, действия при видении дочери, когда мы смотрели разыгрываемый детьми спектакль, а после уехали в спорткомплекс смотреть соревнование (или это была аттестация на пояс) и свои эмоции, слова при прочтении названия книги в книжном магазине.)

– Женщины-ребенка как компенсации отцовских чувств?...

– Женщины-ученика как компенсации не во всей полноте раскрываемой на работе педагогичности?...

Какое место эти женщины займут в вашей большой семье – в тебе?

Реально, в твоей семье полная семейная гармония – гармония такая, в какой семья прожила и живет совместно жизнь, какую вы себе представляли и представляете, какая вас устраивала и устраивает – вы проживаете то, что понимаете как гармонию, и поэтому никто ничего не желал и не желает изменять (это я не о фантазии, а о реальности), и как ни странно на первый взгляд (странно только на первый) – всем все нравится.

Изменять что-то поздно, так как происходят геронтологические изменения у родителей, и для продления жизни необходимо сохранять привычный образ жизни. Поэтому изменяться тебе не рекомендуется, исходя из ценности жизни (твоя жизнь тебя устраивает, следовательно, не попирается ценность и твоей жизни, сохраняется полное соответствие твоей самоидентификации)...

(И если сейчас ты переживаешь фрустрацию, то значит еще психологически жив.)

Выход ищется в сфере, а не между крайностями или выбором одной из них. Путь вариативный, учитывающий множество противоречий. Сможешь ли? (В своих переживаниях мне бы очень хотелось, чтоб смог.)

По концепции Фрейда, система ваших отношений – это проявления неразрешенного комплекса Эдипа, по ... Юнга, – комплекса мужественности (на основе слияния с матерью), по ... Адлера, – комплекса неполноценности (вращенного на гиперопеке – контроле), по ... Фромма, – бегства от свободы, по ... Хорни, – комплекса избыточных невротических потребностей – в любви и одобрении, в руководящем партнере, в четких ограничениях, во власти, в честолюбии т. д., по ... Эриксона, – фиксация на первом психосоциальном кризисе – орально-сенсорной стадии, по ... Бандуры, – результат взаимного детерминизма, по ... Келлию – определить оставляю тебе, по ... гуманистов, уже все было рассмотрено ранее – это жизнь твоих и родительских осознанных выборов и принятия решений.

У тебя возник вопрос: Что с этим делать? – Ничего! Ничего с этим не сделать, так как это твоя жизнь – твои решения. И пока в тебе не произойдет по твоей воле принятие ответственности (даже усилю, хотя это уже тавтология – полной ответственности, экзистенциальной ответственности, просто ответственности) за свою жизнь – ты ничего не сделаешь, а другой – тем более.

Тринадцатое плавание – это по содержанию и первое (если ты помнишь)».

Текст является показательным для выделения психологического знания, каким овладел клиент, как переносит его в жизнь не свою, а другого, как применяет те речевые обороты, которые были усвоены во взаимодействии с психологом и попытается найти им применение в обосновании своего представления о другом для себя. Текст свидетельствует об идентификации женщины с психологом, который проводил консультацию, о прочтении рекомендованной книги М. Мамардашвили и просмотре фильмов. Клиент тщательно подошел к своему самообразованию. Это свидетельствует о высокой силе мотивации, с которой пришел клиент на консультацию для разрешения своей проблемы, и скрытом от клиента на начальных этапах консультирования его желании личностного роста, интереса к себе, своей внутренней жизни, который раскрылся в последних строках этого текста в полной мере.

Психолог организовал проведение позиционного анализа «Учитель» – «ученик» по следующим вопросам:

- Каковы цели «учителя» в обучении «ученика», достижимы ли они, адекватны ли они сложившейся проблемной ситуации?
- Какова обучаемость «ученика»?
- Что нового должен и может приобрести «учитель» для своего развития и что он приобрел?
- Какова стратегия «учителя», совершающего эти действия, обозначенные в тексте?
- Правильно ли действует «учитель» тактически?
- Если бы этот текст прочитал адресат, то какую обратную связь получил бы «учитель»?
- Чему могла бы научить «учителя» полученная обратная связь?
- Насколько полно представлена позиция «учитель» в тексте?
- Каковы цели в обучении «ученика», как они представлены в тексте?
- Чему «ученик» предполагает научиться, и как он думает, чему хочет научить его «учитель»?
- Какова тактика «ученика» в обучении?
- С помощью каких средств «ученик» должен научиться?
- Правильно ли действует «ученик»?
- Если бы этот текст прочитал адресат, то какую бы обратную связь получил «ученик»?

Это углубленный позиционный анализ. Завершается он полной отчужденностью клиента от своей проблемы, пониманием своей ведущей позиции, занимаемой не адекватно условиям ситуации и желаниям клиента, объективацией проблемы, обнаружением истинных желаний в себе клиентом, новым видением и обозначением клиентом волнующих его вопросов, прозрением их разрешения средствами саморазвития, изменением в себе конфликтующих структур и, более того, обнаружением ресурса своего изменения в виде конкретного направления изменений и знания, что и на что изменять. Главная нить этой консультации: «быть психологом для самого себя».

После этого «плавания» осознание клиентом завершенности прежних отношений пришло к полному осознанию. Мы осознанно употребляем для описания слово «полное» по причине того, что пока есть внутренние тексты у клиента, направленные другому, полноты завершения происходящих процессов нет, есть длящийся акт завершения.

Зафиксировав в позиционном анализе доминирование у клиента позиции «учителя», прописывающего стратегию и тактику для исполнителей, психолог создает условия для двух ситуаций: одной, в которой бы произошло расширение сознания клиента, и он в рефлексии обнаружил, что выкристаллизовавшаяся его позиция является жизненной позицией, распространяющейся на все случаи жизни, имеющая в них ту или иную степень доминирования; второе, что мир состоит из «зеркал», клиент смотрится в текст и свое представление о другом, как «зеркало», в котором отражается он сам.

Третий этап – разворачивание преобразованной предметно-операциональной организованности или новых средств процесса проектирования.

Акцентируя внимание на последних двух «плаваниях», психолог просит клиента проделать самоанализ тот, который он предлагает проделать другому в своем тексте и записать выводы.

Сделанные клиентом выводы в некоторых случаях при таком подходе являются заключительными, и клиент готов решать свои затруднительные вопросы самостоятельно, взаимодействие с психологом в виде консультации завершается. В других случаях к выводам, как текстам, выстраивается рефлексивная позиция клиента и продолжается работа по принятию клиентом на себя ответственности за свою жизнь и распределение его жизненных сил.

Методика имагинально-рефлексивного ресурса

МЕТОДИКА ИМАГИНАЛЬНО- РЕФЛЕКСИВНОГО РЕСУРСА (МИРР)

Т. Э. Сизикова

Данная методика относится к разряду проективных и опирается на актуализацию двух слоев психики – рефлексивный слой и имагинальный слой, включающий в себя архетипические образы коллективного бессознательного и широкий пласт культурного наследия, знания и представления основных сил творения мира, первоэлементов и духовных образов.

Работа с методикой включает ассоциативный метод и метод управляемой рефлексии.

Цель методики – исследование ассоциаций, определение «тревожных зон» и выявление «ресурса».

Ход выполнения методики.

1. Индивидуально инструктор выдает 8 карт, на которых изображены архетипические образы, образы первоэлементов, которые в целом можно отнести к первоосновам шаманской культуры, глубоко укорененной в каждом человеке, прошедшей через всю историю человечества, пережив с ним все трансформации и сохранив при этом свои корни – Дух Огня, Дух Воды, Дух Запаха, Дух Гор, Дух Земли, Дух Воздуха, Дух Природы и Мировое дерево. Названия карт не раскрываются. Каждая карта имеет свой номер.

2. Инструктор предлагает ранжировать (разложить) карты по степени от большей степени привлекательной до меньшей степени привлекательной для субъекта (человека).

3. Номера ранжированных карт человек записывает в бланк методики в обратном порядке – от менее привлекательных до более.

4. Инструктор предлагает написать от 5 до 7 ассоциаций на каждую карту. Последовательность сохраняется, как записано в бланке от менее привлекательной карты до более привлекательной.

5. Инструктор предлагает человеку занять рефлексивную позицию – отнестись к написанным ассоциациям как бы со стороны, как принадлежащим другому человеку, и осуществить их анализ, опираясь на предлагаемую структуру анализа:

Структура анализа (все части анализа записываются человеком в бланк методики):

1 часть анализа: рефлексивная позиция «аналитика»

– выделить парные противоположные блоки ассоциаций: блок фундаментальный (ассоциации, связанные с устойчивостью, надежностью, опорой) и блок дина-

мичный (ассоциации, связанные с движением, изменчивостью); блок реалистичный (ассоциации, связанные с конкретностью образа, соответствующего карте) и блок нереалистичный (ассоциации, связанные с фантазией, воображением, волшебством); блок ресурсный (ассоциации, связанные с ресурсами жизни) и не ресурсный (ассоциации, связанные с проблемностью, тревожностью, опасениями); блок нейтральный (ассоциации, которые не вошли в предыдущие блоки).

2 часть анализа: самоанализ

– соотнести выделенные в первой части анализа ассоциации с собственным состоянием жизни, наполнить блоки ассоциаций конкретной соответствующей жизненным событиям информацией.

3 часть анализа: рефлексивная позиция психолога

– инструктор дает человеку названия карт и предлагает соотнести название карты и выделенные блоки ассоциаций;

– определить в каких картах каких ассоциаций из каких блоков больше;

– на основе расклада карт в соответствии с блоками ассоциаций в порядке от проблемности до ресурсности составить рассказ-рекомендацию человеку, у которого вот такое актуальное состояние жизни. Данный рассказ должен дать ответ на вопрос: «Что делать?».

6. Инструктор дает последовательно 5 карт. Первой предъявляется карта «Искра», второй «Любовь», третьей «Поток», четвертой «Свет» и пятой «Жизнь». В бланке методики человек записывает сначала 5–7 ассоциаций на первую карту, и затем 5–7 ассоциаций на последующие в порядке их предъявления.

7. Инструктор предлагает человеку ответить на вопросы, записанные в бланке методики.

Вопросы:

1) Какое впечатление осталось у вас от работы по данной методике (приятное, нейтральное, неприятное)?

2) Помогла ли вам проделанная работа открыть для себя новые знания о себе (да, нет, непонятно, еще не осознал)?

3) Открыли ли вы для себя новые перспективы дальнейшего построения жизни на ближайшее время (да, нет, непонятно, еще не осознал)?

4) Помогла ли вам работа по данной методике в разрешении тревожащих, возможно проблемных вопросах жизни (да, нет, непонятно, еще не осознал)?

8. Инструктор предлагает человеку из всех 10 карт выбрать ту, на которую он может опереться в жизни, она может дать ему необходимые ресурсы (номер карты записывается в бланке методики).

Примечание:

– Возможно, что проблемные ассоциации у человека саморазвивающегося могут быть не представлены, в таком случае работа по самопознанию и обнаружению ресурсного состояния осуществляется без этого блока ассоциаций.

– В случае, если при выполнении пунктов 7 и 8 человек проявляет тревожный симптомы, дает отрицательные ответы на вопросы, а в анализе ассоциации присутствует проблемный блок, то рекомендуется при согласии человека продолжить дальше соответствующую помогающую психологическую работу.

БЛАНК МЕТОДИКИ ИМАГИНАЛЬНО-РЕФЛЕКСИВНОГО РЕСУРСА (МИРР)

Пол:

Возраст:

Образование:

1. Задание – ранжирование карт. Напишите номера карт в последовательности от менее привлекательной до более привлекательной, т. е. в обратном порядке проведенного вами по заданию 2 в инструкции.

2. Запишите номер карты и 5–7 ваших ассоциаций. Последовательность карт – от менее привлекательной до более привлекательной.

Номер карты	Ассоциации вписываются в каждую строчку	Название карты
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
6		
7		

3. Выделите парные противоположные блоки ассоциаций: блок фундаментальный (ассоциации, связанные с устойчивостью, надежностью, опорой) и блок динамичный (ассоциации, связанные с движением, изменчивостью); блок реалистичный (ассоциации, связанные с конкретностью образа, соответствующего карте) и блок нереалистичный (ассоциации, связанные с фантазией, воображением, волшебством); блок ресурсный (ассоциации, связанные с ресурсами жизни) и не ресурсный (ассоциации, связанные с проблемностью, тревожностью, опасениями); блок нейтральный (ассоциации, которые не вошли в предыдущие блоки).

Блок фундаментальный (ассоциации, связанные с устойчивостью, надежностью, опорой)	Ассоциации	Номер карты	Ассоциации	Номер карты
Блок динамичный (ассоциации, связанные с движением, изменчивостью)	Ассоциации	Номер карты	Ассоциации	Номер карты
Блок реалистичный (ассоциации, связанные с конкретностью образа, соответствующего карте)	Ассоциации	Номер карты	Ассоциации	Номер карты

Блок нереалистичный (ассоциации, связанные с фантазией, воображением, волшебством)	Ассоциации	Номер карты	Ассоциации	Номер карты
Блок ресурсный (ассоциации, связанные с ресурсами жизни)	Ассоциации	Номер карты	Ассоциации	Номер карты
Блок не ресурсный (ассоциации, связанные с проблемностью, тревожностью, опасениями)	Ассоциации	Номер карты	Ассоциации	Номер карты

Блок нейтральный (ассоциации, которые не вошли в предыдущие блоки)	Ассоциации	Номер карты	Ассоциации	Номер карты

4. Самоанализ: соотнесите выделенные блоки ассоциаций с собственным состоянием жизни, наполните блоки ассоциаций конкретной, соответствующей жизненным событиям информацией о ваших успехах, страхах, надеждах, отношениях, прогнозах на будущее, прошлом, оставшемся в памяти как след от события и другом, что вспомнится и подумается. Провести самоанализ можно письменно или устно.

Место для письменного самоанализа:

5. Напишите в каких картах каких ассоциаций из каких блоков больше.

6. Напишите рассказ-рекомендацию человеку (как бы вы воспринимаете себя со стороны) на основе расклада карт в соответствии с блоками ассоциаций и в порядке от проблемности до ресурсности. Данный рассказ должен дать ответ на вопрос: «Что делать?» Проводиться может письменно или устно.

Место для письменного рассказа-рекомендации:

7. Впишите 5–7 ассоциаций на карты:

Карта № 9	Ассоциации вписываются в каждую строчку	
ИСКРА	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

Карта № 10	Ассоциации вписываются в каждую строчку	
ЛЮБОВЬ	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

Карта № 11	Ассоциации вписываются в каждую строчку	
СВЕТ	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

Карта № 12	Ассоциации вписываются в каждую строчку	
ПОТОК	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

Карта № 13	Ассоциации вписываются в каждую строчку	
ЖИЗНЬ	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

8. Составьте краткий рассказ, как связаны между собой эти пять картин, как эта связь отражена в вашей жизни. Напишите рассказ.

9. Разложите все имеющиеся карты перед собой, всмотритесь, почувствуйте себя, услышьте свое внутреннее «Я» и выберите карту, которая для вас в текущей жизни может быть или уже является ресурсом раскрытия вашей самореализации и повышения эффективности жизни.

10. Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

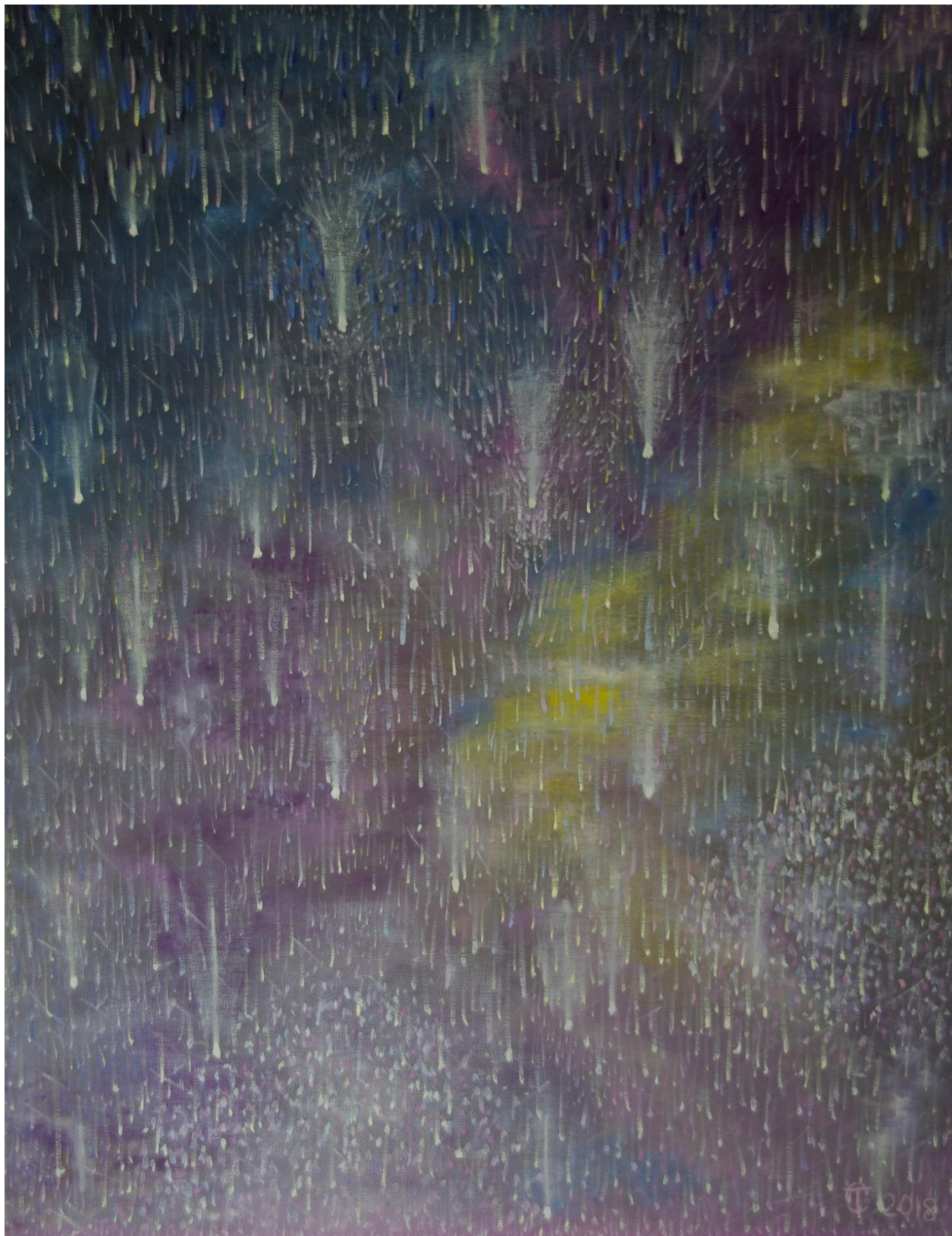
Вопрос 1	Приятное	Неприятное	Нейтральное	Тяжесть	Легкость
1. Какое впечатление осталось у вас от работы по данной методике					
Вопрос 2	Да	Нет	Возможно	Еще не осознал	Подумаю над этим позже
2. Помогла ли вам проделанная работа открыть для себя новые знания о себе					
Вопрос 3	Да	Нет	Возможно	Еще не осознал	Подумаю над этим позже
3. Открыли ли вы для себя новые перспективы дальнейшего построения жизни на ближайшее время					
Вопрос 4	Да	Нет	Возможно	Еще не осознал	Подумаю над этим позже
4. Помогла ли вам работа по данной методике в разрешении тревожащих, возможно проблемных вопросах жизни					

Благодарим вас за работу по методике имагинально-рефлексивного ресурса (МИРР).

Надеемся, вы можете себя похвалить за успешно выполненную работу и чувство принесенной пользы себе.

**Стимульный материал к «Методике имагинально-рефлексивного ресурса»
(МИРР)**

Карта «Поток»»



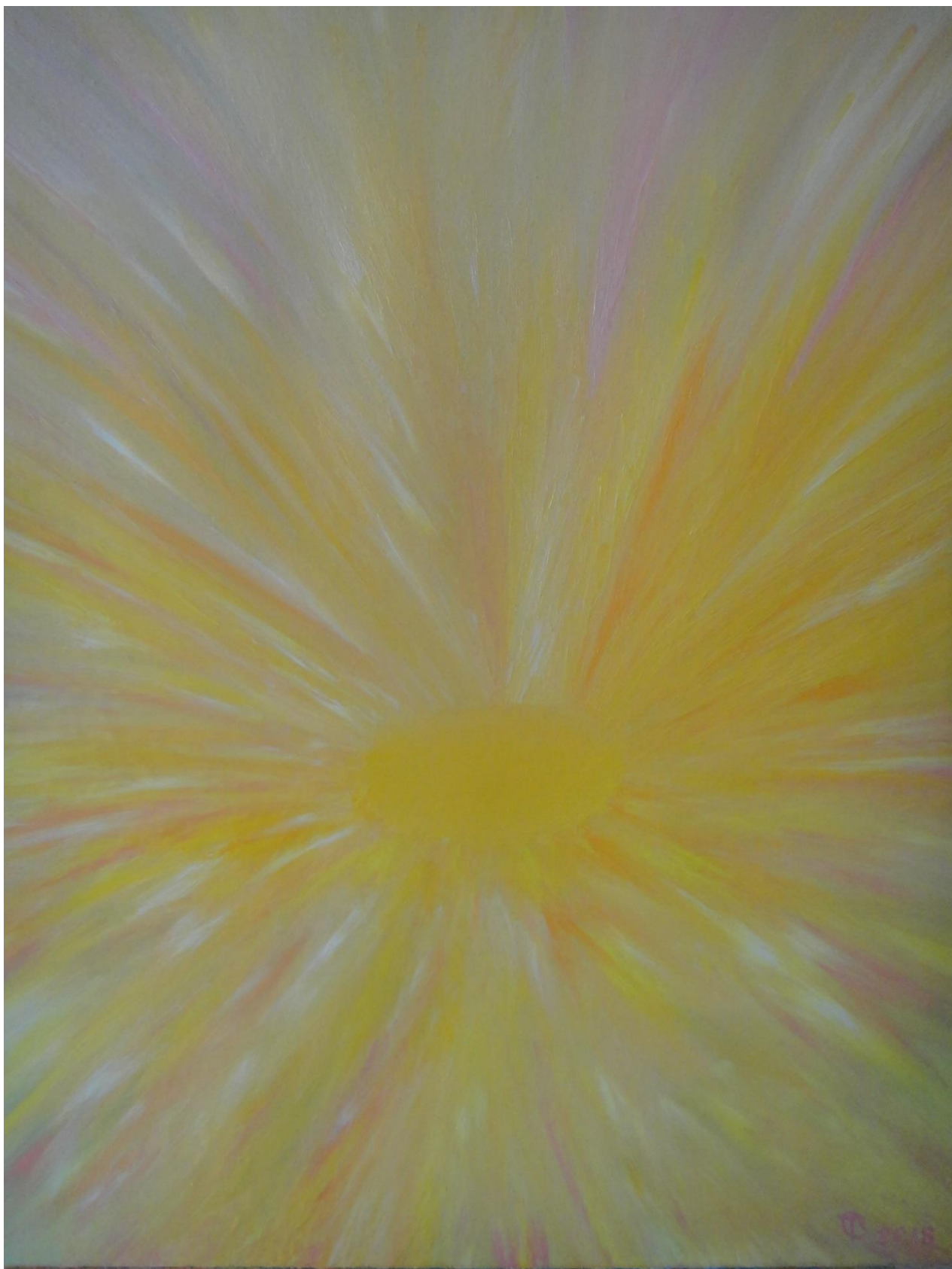
Карта «Искра»



Карта «Любовь»



Карта «Свет»



Карта «Жизнь»



Карта «Дух природы»



Карта «Дух Воздуха»



Карта «Дух Земли»



Карта «Дух Запаха»



Карта «Дух Огня»



Карта «Дух Воды»



Карта «Мировое дерево»



Карта «Дух Гор»



Интерпретация карт методики имагинально-рефлексивного ресурса

Интерпретация карт построена на основе культурно-исторического знания, представленного в книге «Энциклопедия символы и знаки» (информация из электронного источника <http://sigils.ru/symbols/gora.html>), на имагинальную психологию, считающую, что за каждым образом стоит алхимическая концепция развития и сил, а также на традиционные взгляды экзистенциальной психологии личностного развития.

Карта «Дух Гор». В целом гора олицетворяет идею духовного возвышения. Священная гора в различных традициях рассматривается как центр мира и представляет мировую ось: подземный мир – гора – Полярная звезда. Мировая гора – это место, где сходятся небо и земля. Гора символизирует надежность, устойчивость, мудрость. В деструктивном аспекте гора символизирует архаичность. В качестве ресурса человеку необходимо посмотреть на свои интересы, желания, цели с позиции мироздания, раскрыть в них то, что поддерживает связь духовного и земного начала в человеке, дает творческое созидание.

Карта «Дух Воды». Вода выступает в качестве универсального символа во всех мировых традициях, при этом наделяется многообразными функциями. Вода всегда находится в движении, она изменяет цвет под светом звезд, под действием тепла превращается в пар, способна отражать предметы и живых существ, в шуме ее потока слышится речь, она возрождает к жизни иссушенную растительность, утоляет жажду людей и животных, дает исцеление и отдохновение утомленным и больным. Вода также выступает в разрушительной своей ипостаси (цунами, наводнения, штормы). Подобно земле, вода представляет женский принцип, а также связывается с материнским лоном. При этом, наряду с мягкостью и податливостью, отмечается особая сила и устойчивость воды: «Нет ничего податливей воды, но твердое ее не победит» – «Дао дэ цзин». Амбивалентность воды нашла отражение и в ее аксиологической характеристике: вода предстает как высшая ценность, в то же время «водой» именуется нечто пустое, бессодержательное. Погружение в воду означает возврат к предначальному состоянию, подразумевающий смерть и уничтожение, но также возрождение и восстановление, поскольку он укрепляет жизненную силу. Как ресурсная карта образ воды направляет вас к обращению к своему источнику, к вашему «Я», выполняющему разные функции.

Карта «Дух Воздуха». Воздух – это тонкая материальная реальность между земным и духовным планами. Одно из пяти состояний материи – газообразное. Используется как символ невидимого мира. Один из четырех (огонь, вода, воздух и земля) элементов. В некоторых космогониях считается первичным элементом. Конденсация воздуха создает воду – источник жизни, при его компрессии возникает огонь – условие возникновения всех форм жизни. Воздух в алхимических системах – муж-

ской элемент (в отличие от женских пассивных элементов – воды и земли), активный и динамичный, как огонь. Между воздухом и огнем царит гармония. Многие восточные философы считали воздух хранилищем жизненной энергии тела. Эта энергия называется праной (или дыханием жизни) – у индусов, ци – у китайцев и кай – у японцев. Символика воздуха связывается со светом, полетом, легкостью, высотой. Воздух воспринимается в качестве ветра, дыхания, что, в свою очередь, позволяет наделить его дополнительной символикой, во-первых, в качестве дающего жизнь элемента, а во-вторых, как олицетворения духовного начала. В русском языке слова «воздух», «дух», «душа», «дыхание» являются этимологически родственными. Как карта ресурса карта «Дух Воздуха» свидетельствует о том, что ваш ресурс в обращении вас к вашему духовному началу, возможности посмотреть на жизнь шире и глубже.

Карта «Дух Запаха». Запах – наитончайшая субстанция, проникающая во все и во всем имеющаяся. Запах пронизывает все мироздание. При обращении к первоэлементам под запахом можно понимать эфир, представленный в индийской и тибетской метафизике, включенный как пятый элемент – «прозрачность», который пронизывает и одушевляет четыре природных элемента – огонь, воду, землю, воздух, являющиеся «нектаром». В образе запаха на карте выступают цветы, растущие сверху вниз, перевернуто. Перевернутое изображение символизирует процессы инволюции, нисхождения, эманации духа в материальный мир. В средневековье перевернутое дерево стало символом веры и познания и воплощало Христа. В обыденной жизни человека символ запаха – это обращение к тонким каналам восприятия – запах парфюма, запах тела, запах воздуха, запах камня, запах одежды и еще много можно привести примеров разных запахов. Умение различать тонкое, умение отделать одно от другого и в тоже время понимать о единстве разделенного, о тончайших переходах одного в другое, различать не зримое, но существующее дает запах. Если эта карта вашего ресурса, обратите внимание на то, что раньше не обращали, оно было и есть, но вы не замечали, станьте внимательны к окружающему миру и вам откроются то, что было не раскрыто вами. Вы выбрали для себя ресурсом познание в окружающем пространстве, людях тонкостей.

Карта «Мировое дерево». Основные символические формы, связанные с деревом, – мировое древо (реализующее универсальную концепцию мира) и его варианты – древо жизни и древо познания. Образ мирового древа широко распространен во многих культурах и выступает одним из олицетворений мировой оси, аналогом мирового столпа, мировой горы, символом центра мира. Три космические сферы ассоциируются с тремя частями дерева: нижний мир – это его корни, земля – ствол, крона – небеса. Само мировое древо наделяется функцией взаимосвязи между тремя мирами. Посредством этого образа осуществлялось структурирование мирового пространства. Рассматриваемое по вертикали мировое древо отождествляется с различными тройственными структурами: прежде всего это три уровня мироздания, но также и три времени, три поколения, три части тела. С каждой частью вертикали мирового древа соотно-

сятся различные группы существ: лягушка, мышь, рыба, дракон и змей (хтонические силы) ассоциируются с корнями; олень, лось, корова, конь, лев, единорог и другие животные (а также человек) соответствуют стволу; птицы связаны с листвой. Горизонтальная структура мирового древа указывает на четыре стороны света (для каждой из которых может выделяться животное, растительное, цветочное и т. п. соответствие), соотносясь с квадратом и другими четверичными формами, и выделяет центр; сходная символика нашла отражения и в различных культовых сооружениях (менгир, зиккурат, пирамида, ступа, пагода). В своей горизонтальной структуре мировое древо моделирует числовые и пространственные отношения, времена года, части суток, стихии. Таким образом, вертикаль мирового древа соотносится с числом три, переходом, динамическим, духовным началом; горизонталь – с числом четыре, стабильностью, статическим, материальным началом. Сумма числовых соответствий передает синтез двух аспектов, их произведение – символизирует совершенство и полноту. В числе символических коннотаций образа мирового древа – вечное обновление и космическое возрождение, плодородие и сакральность, бессмертие, абсолютная реальность.

Карта «Дух Огня». Символика огня получила глубинное измерение, поскольку огонь есть метафора для описания самого Бога (Яхве – огонь рождающий). Известно 49 огней Браммы. Это символы центров Высшего Сознания. Огонь может разрушать любые формы, а также своей потенцией нести очистительную функцию. В качестве мужской, активной и невещественной стихии огонь противопоставляется воде и земле и сближается с воздухом в способности символизировать духовные и божественные явления. Так, например, в Библии с образом Яхве связываются прежде всего огонь и ветер. Огонь сопровождает явление Бога, Святой Дух сходит на апостолов в виде языков пламени. Священный негасимый огонь в храме Соломона воспринимается как манифестация присутствия божества. Языки пламени как символ божественности изображались над головами различных мифологических и культовых персонажей во многих странах Востока. В египетской иероглифике огонь соотносится с представлениями о высоком положении и власти, становясь символом духовной энергии, а также связывается с понятиями жизни и здоровья. Огонь предстает и как небесный, и как земной по своему происхождению: он нисходит на землю вместе с молнией, и он же живет в вулканах под землей. Огонь очага – это символ семейного благополучия и мира; он очищает и защищает, отвращает зло. Космогонические коннотации образа иллюстрируются в ведийской традиции; так, например, в Ведах сказано: «Закон и истина родились из воспламенившегося жара». Гераклит считает, что душа по своей сути есть огненная субстанция, все лучшее в ней связано с огнем. Огонь – также воплощение меры, логоса, объективного закона мироздания; сам логос предстает как огонь ума.

Карта «Дух Земли». Земля традиционно выделяется как одна из основных стихий мироздания. Ассоциируется с женским началом. В большинстве мифологий

существует мотив священного брака земли и неба, в результате которого был сотворен мир и произошли на свет другие боги. Земля связана с водой как женской стихией. В контексте вертикальной и горизонтальной структуры мироздания земля выполняет функции срединного пространства (между небом и загробным миром) и центра мира, окруженного мировым океаном; геоцентрическая концепция была господствующей в архаических культурах. Сакральный статус, который по этой причине приписывался земле в ряде традиций, обусловил наделение ее свойством очищения. В качестве первоэманации стихии земля рассматривается как наиболее близкая к хаосу и связанная с различными хтоническими чудовищами (змеями, драконами, гигантами, и наоборот, карликами). В европейской традиции, где каждой из четырех стихий приписываются собственные духи, в качестве духов земли выступают гномы, согласно Парацельсу. С землей связано представление о сокрытой в ней и неотъемлемой от нее энергии; земля считается хранилищем всех жизненных форм.

Карта «Дух Природы». Природа символизирует гармонию разного, множество аспектов единого мироздания. В природе противоположности, как в парном танце, управляют процессами развития. Если вы выбрали эту карту как ресурс, то ваш ресурс эффективности в жизни, в умении налаживать отношения с противоположностями в любом виде, встречающимся вам в жизни и отношениях. Необходимо обратить внимание на согласование противоположного (отношений с противоположным полом, альтернатив, вызывающих сомнение, выраженные и не выраженные конфликты и недовольства). Стремление и возможности в понимании существующего как необходимого аспекта мироздания, который дает рост и развитие вашей личности, новых навыков поможет найти правильные решения.

Карта «Свет». Свет традиционно уподобляется духу и божеству, предстает как символ святости, благородства, красоты, считается проявлением мудрости и добродетели. Свет – прежде всего атрибут солнца, по этой причине он становится символом божественной силы (иранский Ахурамазда и греческий бог-солнце Гелиос изображались с сияющим ореолом) и верховной власти (короны правителей делаются из светоносных материалов). В буддизме образ света как символа постигающего истинную суть вещей духа нашел отражение в самом имени основателя религии, которое означает «Просветленный». Разум и свет отождествляются в ламаизме. Раннехристианское переосмысление неоплатонизма заложило традицию истолкования Бога как Света (ср. у Ансельма Кентерберийского: «Бог есть Свет и Истина»), к которому должно и естественно стремиться человеку. Световая символика Бога находит отражение в метафоре озарения. Откровение описывается как озарение, излитие божественного света. Сама красота воспринималась как свет, который успокаивал, ободрял, являлся знаком святости.

Карта «Любовь». Любовь – понятие самое таинственное и реальное одновременно. Как утверждает Библия, Бог – это любовь. По мнению мудрецов, любовь – это

энергия созидания, движущая сила, которая стремится к чему-то новому, прогрессивному, она вдохновляет и раскрывает творческий потенциал.

Карта «Поток». Поток – это представление о вечности и отсутствию пределов в созидании, сила и мощь в человеке Вселенной. Как карта ресурса поток показывает, что необходимо обратить внимание на себя как на «Вселенную», в этой целостности и силе этой целостности, кроются возможности творчества, самореализации, преодоления затруднений.

Карта «Искра». Искра – это символ творческого начала, силы преобразований. Как ресурсная карта эта карта заостряет ваше внимание на том, что необходимо обратиться к себе как творческому человеку, раскрыть свою свободу, дающую преобразование – новая идея, новый творческий продукт, новый взгляд на то, что кажется привычным, обыденным или неразрешенным в противоречивости.

Карта «Жизнь» – символизирует устройство жизни, ее движение. Любовь к жизни, принятие ее разных сторон, выбор своей позиции, познание закономерности событий, раскрытие причин и следствий поступков, оптимизм и направленность на созидание помогут вам реализовать себя в текущем дне, в каждом дне вашей жизни.

Задания методики «Опросник фокуса рефлексии»

1. В большинстве случаев для принятия решения вам достаточно личного отношения.
2. Вы считаете, что сказки, притчи и мифы отражают реальность жизни.
3. В большинстве случаев вы пытаетесь упорядочить воспоминания своего прошлого в соответствии с поставленной целью.
4. В большинстве случаев вы задумываетесь над общественными, нравственными, этическими нормами, которые были нарушены вами в конфликтной ситуации.
5. Вы считаете, что жизнь регулируется действием всеобщих законов, а не желаниями людей.
6. Когда вы задумываетесь над будущим, вам важно осознавать его причины в прошлом.
7. На ваше впечатление о другом человеке оказывают сильное влияние ваши идеалы и ценности.
8. В большинстве случаев вы умеете управлять своими эмоциями и чувствами в поиске решения трудной задачи.
9. В детстве вы выделяли в сказке поучительный смысл для вашей жизни.
10. В большинстве случаев свое осмысление событий вы выстраиваете от общего к частному.
11. Для вас характерно связывать с текущим днем события десятилетней давности.
12. Анализируя действия другого человека, вы, в первую очередь, пытаетесь понять его убеждения.
13. В большинстве случаев вы анализируете ситуацию с разных точек зрения.
14. В большинстве случаев вы анализируете причинно-следственные связи изменений, происходящих в другом человеке.
15. Чаще всего для достижения своих целей вы умеете управлять собой, быть таким, каким надо, чтоб достигнуть того, чего хочется.
16. Чаще всего вы пытаетесь анализировать связи между вашими желаниями, представлениями, страхами и условиями жизни.
17. Чаще всего вам важен смысл происходящего события.

18. Чаще всего, решая сложную жизненную задачу, вы стремитесь рассмотреть ее в системе с другими событиями, построить концепцию.

19. Вам тяжело расставаться с неприятными представлениями о прошлом, вы часто о нем думаете.

20. Вы успешно управляете собой и вашими событиями в жизни с помощью осмысления.

21. В творческой задаче вам достаточно одного решения.

22. Осмысляя свои действия в прошлом, вы стремитесь найти позитивное значение для вас и окружающих.

23. Чаще всего, рассказывая о своих событиях жизни, вы пропускаете или изменяете те моменты, в которых неприглядно выглядите.

24. Осмысляя, вы понимаете, что прошлое – это всего лишь реальность вашего сознания, которую вы можете легко изменять.

25. Решая нестандартную задачу, вы пытаетесь выделить как можно больше возможных решений.

26. В большинстве случаев вам жалко своих усилий, направленных на достижения в жизни.

27. Чаще всего вы знаете, что проблема решаема, но вам трудно управлять своими переживаниями.

28. Когда вы осмысляете событие, вы пытаетесь понять логику своего осмысления.

29. Вы считаете, что ваши убеждения являются причиной повторяющихся в жизни событий.

30. Часто, после успешно завершившегося дела, вы задумываетесь над причинно-следственными связями, повлиявшими на результат.

31. Ваши планы на отдых крайне редко нарушаются непредвиденными обстоятельствами.

32. В большинстве случаев вам удастся объективно относиться к неприятным событиям.

33. Для лучшего понимания ситуации, чаще всего, вы разбиваете событие на фрагменты.

34. Вам свойственно в осмыслении события выделять общественные нормы и правила.

35. В большинстве случаев, при принятии решения вы учитываете условия вашего прошлого, настоящего и будущего.

36. Чаще всего, анализируя самооценку другого человека, вы анализируете нормы и правила, которые он усвоил.

37. Прочитав книгу, вы, как правило, анализируете ценностно-смысловую основу принимаемых решений героями книги.

38. Когда вы осмысляете событие, вы пытаетесь разобраться в том, что побуждает человека действовать тем или иным образом.

39. По ходу жизни вы не раз вносили корректировки в ее смысл.

40. Чаще всего в повторяющихся неприятных событиях вы стремитесь исправить ошибки.

41. Осмысляя прошлое, вы выделяете закономерности вашей жизни.

42. Вы умеете так повлиять на другого человека, что в его действиях происходят необходимые изменения.

43. Чаще всего вы уверены в правоте своей точки зрения в конфликтной ситуации.

44. Прочитав книгу, вы, как правило, анализируете закономерности описанных событий.

45. Как правило, для достижения цели вы ищите ресурсы в своем опыте.

46. Когда вы совершаете ошибку, вам свойственно задумываться над тем, что только такое действие могло быть вами совершено, а не другое.

47. Вы направлены на то, чтобы, осмыслив большинство условий, изменить не устраивающие вас обстоятельства.

48. Чаще всего вы задумываетесь над объективностью вашей оценки другого человека.

49. Вы часто задумываетесь над тем, как можно было бы по-другому поступить в той или иной ситуации.

50. В основном при принятии решения вы анализируете только текущие условия.

51. Необходимость правильного решения сложной задачи позволяет вам быстро мобилизоваться.

52. В основном причины конфликтной ситуации вы ищите в прошлых событиях.

53. Чаще всего вы задумываетесь над смыслом действий другого человека.

54. Вам свойственно вносить изменения в свои предложения для согласования с другими.

55. В основном представление о себе вы выстраиваете на основе общественных норм и оценок.

56. Осмысляя совершенно разные события вы выделяете причинно-следственные связи между ними.

57. Чаще всего вы осмысляете события и свои решения для того, чтобы найти то, что дает вам личностное изменение.

58. В основном, задумываясь над событием, вы выделяете жизненные ценности и смысл.

59. Чаще всего, обдумывая происходящее, вы в первую очередь выделяете степень удовлетворения ваших личных интересов.

60. Для принятия решения из множества условий ситуации вы, как правило, выбираете только самые главные.

61. Часто во внутреннем диалоге вы либо оправдываете, либо обвиняете себя.

62. В большинстве случаев вы принимаете одно решение для нескольких текущих ситуаций.

63. Чаще всего в общении вы задумываетесь над смыслом происходящего.

64. В большинстве случаев вам трудно вносить изменения в уже принятые решения.

65. Ваше представление о своем прошлом устойчиво и не претерпевает изменений.

66. Вы умеете быстро найти компромисс между противоположными желаниями.

67. В большинстве случаев вы анализируете условия, поддерживающие вашу успешность в делах.

68. Вы хорошо разбираетесь в людях и умеете на них воздействовать.

69. Как правило, вам легко договариваться по спорным вопросам, обсуждая как можно больше деталей и условий ситуации.

70. В большинстве случаев вы пытаетесь осмыслить, как вы осмысляете.

71. В большинстве случаев вы думаете, что других людей интересует ваша личность.

72. Вы считаете, что с помощью осмысления невозможно обрести жизненный опыт.

73. Вам характерно обращать внимание на прошлое.

74. Осмысляя отношение других людей к вам, вы выделяете, что каждый в вас видит то, что ему хочется, а не вас.

75. Осмысляя жизнь, вы не выделяете свои личные качества как необходимые средства, с помощью которых вы решаете жизненные задачи.

76. Вам легко удается заниматься самовоспитанием и саморазвитием.

77. Чаще всего, обсуждая какой-либо вопрос, другой человек помогает вам лучше в нем разобраться.

78. Чаще всего вы вносите коррективы в свои действия при появлении новых условий для достижения желаемого результата.

79. Вам легче жить прошлым или будущим, чем в текущей ситуации.

80. Осмысляя конфликтную ситуацию, вы заостряете внимание на личных отношениях.

81. Задумываясь над своими решениями, вы пытаетесь их систематизировать.

82. В большинстве случаев вы рассматриваете незначительную ситуацию как действие универсальных законов мироздания.

83. Чаще всего вы осмысляете настоящее с учетом прошлых ошибок.

84. Вы постоянно осваиваете что-то новое, развиваете способности.

85. Осмысляя событие, вы редко обращаете внимание на соответствие ваших действий определенным стандартам.

86. Вам не свойственно анализировать вероятности развития планируемого события.

87. Анализируя, вам необходимо рассмотреть событие со всех сторон.

88. Для вас характерно принимать решение на основе общественных норм и правил.

89. Вы уверены, что ваша жизнь предопределена прошлым и надеждами на будущее.

90. Задумываясь над событием, вы придаете большое значение сказанным кем-то словам.

91. Чаще всего вы осмысляете настоящее через то, что хотите получить в будущем.

92. В себе вы развиваете те качества, которые повышают вашу жизненную активность и эффективность.

93. Когда вы задумываетесь над событием, вы в первую очередь выделяете то, чем это событие отличается от подобных.

94. В большинстве случаев вы удачно находите необходимые средства для личностного развития.

95. При подготовке к переговорам вам свойственно продумать позицию другой стороны и предвосхитить действия.

96. Для лучшего понимания себя вы обсуждаете свою жизнь с другими людьми.

97. Вступая в диалог, вы в первую очередь стремитесь понять точку зрения другого человека.

98. Вы умеете слаженно организовать взаимодействие людей между собой для достижения общих целей.

99. При решении сложной задачи, вы часто задаете много вопросов другому по поводу ее решения.

100. Когда вам приходится выбирать между тем, что сделать или не сделать, вы не действуете спонтанно, а тщательно взвешиваете все «за» и «против».

101. В большинстве случаев при планировании выходных вы учитываете случайные условия.

102. Вы считаете, что сложную задачу легче решать с помощью коллективного обсуждения.

103. Для принятия нового решения, вы обязательно анализируете все с позиций риска и выигрыша.

104. Вам не свойственно разные фрагменты жизни связывать между собой.

105. Чаще всего в анализе события вы двигаетесь от частного к общему.

106. Заостряя внимание на образе своей личности, вы умеете свободно творить из него все, что хочется.

107. В большинстве случаев вы упускаете «мелочи» в анализе происходящего.

108. Задумываясь о своем сне, вы выделяете его связь с вашими страхами, желаниями и событиями жизни.

109. В большинстве случаев вы пытаетесь действия другого человека рассматривать с позиции своих норм и правил.

110. Вы умеете занимать разные позиции в командной работе.

111. В большинстве случаев вы умеете так осмыслить отношения с другими людьми, что эти отношения для вас становятся ресурсом развития.

112. Бывает, задумываясь над проделанным анализом ситуации, вы обнаруживаете, что обратили внимание не на то, что было нужно.

113. Работая в команде, вы умеете согласовывать разные взгляды людей.

114. Скорее всего в затруднительной ситуации вы найдете новое решение, чем совершите проверенное, подтвержденное опытом действие.

115. В большинстве случаев вы философски относитесь к затруднительным ситуациям.

116. Вам свойственно выделять закономерности сложившихся жизненных условий.

117. Почти во всех событиях жизни вы задумываетесь над смыслом ваших действий.

118. Чаще всего вы задумываетесь как жизнь других людей влияет на вас.

119. Чаще всего, как только вы начинаете углубляться в осознание события, то все больше и больше причинно-следственных связей обнаруживаете в нем.

120. Вы умеете принимать решение при незавершенном понимании ситуации.

121. В большинстве случаев вы договариваетесь с собой, не оставляя неразрешенным противоречие.

122. В большинстве случаев вы задумываетесь над тем, что понял другой человек из того, что вы ему рассказали.

123. С помощью осмысления вы умеете изменять значимость для вас прошлых событий.

124. Вы считаете, что подробности и мелкие детали являются важными для принятия правильного решения.

ОПРОСНИК ФОКУС РЕФЛЕКСИИ

Т. Э. Сизикова

Фокус рефлексии – это то, через что проходит ваше осознание, направленность вашего осознания (рефлексии).

Инструкция:

В опроснике 124 вопроса-утверждения. Он предназначен помочь определить предпочитаемые вами способы осознания (рефлексии) ваших событий жизни, мыслей, целей, желаний, действий, того, что составляет вашу жизнь, а также то, как вы применяете осознание (рефлексию) в своей жизни, в чем его полезность для вас. Максимум информации об этом вы получите в том случае, если будете, как можно точнее сообщать об особенностях вашего реального осознания (рефлексии), а не о том, как, по-вашему, следовало бы осознавать. Помните, что нет хороших или плохих ответов, каждый ответ правильный и помогает вам лучше себя познавать.

На каждый вопрос необходимо дать ответ, выбрав одну из альтернатив «да» или «нет», которая наиболее полно соответствует вашему представлению о вашей рефлексии.

В графе выбранного ответа поставьте крестик «+».

БЛАНК ОТВЕТОВ

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			26			51			76			101		
2			27			52			77			102		
3			28			53			78			103		
4			29			54			79			104		
5			30			55			80			105		
6			31			56			81			106		
7			32			57			82			107		
8			33			58			83			108		
9			34			59			84			109		
10			35			60			85			110		
11			36			61			86			111		
12			37			62			87			112		
13			38			63			88			113		
14			39			64			89			114		
15			40			65			90			115		
16			41			66			91			116		
17			42			67			92			117		
18			43			68			93			118		
19			44			69			94			119		
20			45			70			95			120		
21			46			71			96			121		
22			47			72			97			122		
23			48			73			98			123		
24			49			74			99			124		
25			50			75			100					

Ключ к «Опроснику фокус рефлексии»

Ключ «Опросника фокус рефлексии»

1. Шкалы «направленности рефлексии» – сырой бал по шкалам направленностей рассчитывается количеством совпадений ответов с ключом.

Направленность рефлексии на фрагментарность: «да» – 1, 26, 50, 52, 59, 65, 71, 77, 80, 85, 90, 99, 104, 120; «нет» – 4, 6, 11, 14, 16, 18, 22, 25, 30, 31, 35, 37, 41, 44, 45, 46, 48, 56, 67, 68, 73, 81, 93, 95, 97, 101, 108, 116, 119.

Направленность рефлексии на нормативность: «да» – 4, 23, 31, 33, 34, 36, 55, 61, 68, 88, 96, 98, 109; «нет» – 85.

Направленность рефлексии на системность: «да» – 3, 6, 11, 14, 16, 18, 21, 22, 25, 30, 35, 38, 40, 41, 44, 45, 54, 56, 57, 60, 62, 67, 69, 73, 74, 78, 81, 83, 89, 91, 94, 95, 97, 100, 103, 108, 110, 111, 113, 116, 119, 122, 124; «нет» – 50, 64, 86.

Направленность рефлексии на целостность: «да» – 2, 5, 7, 12, 17, 24, 29, 37, 39, 53, 58, 63, 85, 82, 106, 115, 117, 123; «нет» – 75.

Механизм «рефлексия – мотив – воля»: «да» – 8, 15, 32, 42, 47, 51, 66, 69, 76, 78, 84, 92, 94, 100, 115, 121; «нет» – 19, 26, 27, 64.

Направленность рефлексии на себя «рефлексия рефлексии»: «да» – 20, 28, 70, 112.

Прогрессивная направленность рефлексии: «да» – 15, 22, 24, 30, 32, 40, 45, 46, 47, 54, 57, 69, 83, 84, 92, 94, 97, 114, 119, 111, 113, 121, 123; «нет» – 72.

Регрессивная направленность рефлексии: «да» – 19, 26, 49, 52, 61, 65, 71, 72, 75, 79; «нет» – 29, 46, 66.

«Я» направленность в рефлексии: «да» – 1, 7, 57, 59, 71, 74, 76, 80, 84, 90, 96, 109, 111, 118; «нет» – 48, 53.

Направленность в рефлексии на «Другого»: «да» – 12, 14, 38, 42, 48, 53, 54, 62, 68, 95, 97, 98, 102, 110, 113, 122.

Творческая направленность рефлексии: «да» – 21, 25, 62, 84, 106, 114; «нет» – 86.

Индуктивный способ рефлексии: «да» – 33, 50, 60, 81, 105, 124; «нет» – 107.

Дедуктивный способ рефлексии: «да» – 10, 45, 69, 93, 112.

Ложь: Присваивается по 1 баллу при каждом совпадении по вопросам 9+, 23-, 43-. Если ответы противоположны на вопрос 13 и на вопрос 87, присваивается 1 балл. Если ответы совпадают на вопрос 60 и на вопрос 124, присваивается 1 балл. Если ответы совпадают на вопрос 10 и на вопрос 105, присваивается 1 балл.

2. Шкалы «модальности рефлексии». Шкалы модальностей состоят из противоположностей. В каждой шкале считается сумма положительных ответов «+» в соответствии с ключом.

Шкала Р – «да»: модальность реального – 2, 4, 24, 47, 48, 50, 68, 83, 98, 100, 103; модальность нереального – 9, 13, 73, 79.

Шкала М – «да»: модальность многомерного – 13, 44, 56, 81, 82, 89, 110, 116, 119; модальность не многомерного – 33, 80, 90.

Шкала Н – «да»: модальность необходимого – 3, 8, 15, 18, 20, 23, 31, 42, 46, 51, 54, 92, 121; модальность не необходимого – 26, 27, 112.

Шкала В – «да»: модальность возможного – 25, 45, 49, 69, 87, 95, 101, 106, 114, 115; модальность невозможного – 86.

Шкала С – «да»: модальность сознаваемого – 3, 6, 10, 11, 17, 20, 22, 28, 30, 32, 34, 37, 39, 47, 52, 53, 58, 63, 67, 70, 105, 117, 118, 122; модальность не сознаваемого – 61, 104.

Шкала Д – «да»: модальность достаточного – 1, 18, 21, 43, 55, 59, 60, 88, 107, 109, 120, 124; модальность недостаточного – 96, 99.

Шкала Т-1 – «да»: модальность темпоральности – 5, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 29, 35, 36, 53, 56, 62, 74, 77, 78, 88, 93, 97, 98, 102, 108, 113; модальность не темпоральности – 85.

Шкала Т-2 – «да»: модальность трансгридентности – 40, 41, 44, 47, 45, 56, 57, 58, 66, 69, 70, 76, 82, 84, 91, 94, 111, 123; модальность не трансгридентности – 64, 65, 71, 72, 75.

Интерпретация шкал «Опросника фокус рефлексии»

Шкала «фрагментарная рефлексия». Ваше осознание в большинстве случаев носит фрагментарный характер. Вы выделяете из имеющихся условий или событий значимый для вас фрагмент, например, для принятия решения вам достаточно личного отношения и другие условия, возможно, общественные нормы, причины события в прошлом, последствия в будущем, влияние на других людей и другие вы редко принимаете во внимание. Чаще всего вам не интересно рассматривать событие с разных точек зрения, осознавать закономерности, систематизировать принимаемые решения. Вам не свойственно глубоко задумываться над причинно-следственными связями между вашими желаниями, страхами, представлениями о прошлом и будущем, условиями текущей жизни и представлением о себе. Вы редко задумываетесь над смыслом происходящего, смыслом своих решений и действий. В большинстве случаев вы не задумываетесь над тем, что является для вас жизненно ценным не только материально, но и духовно. В осмыслении своих решений, действий и представления о себе, вы редко обращаете внимание на соответствие общественным нормам и стандартам. Чаще всего, когда вы осмысляете событие, вы акцентируете внимание на «мелочах», упуская главное. В конфликтной ситуации вам не характерно задумываться над своим пониманием точки зрения другого человека в силу вашей уверенности в правоте своей позиции. Чаще всего в затруднительной ситуации вы будете искать помощь извне и не обратитесь к опыту собственного развития. Главным в построении представления о других людях, их событиях жизни и вашего с ними взаимодействия для вас является личное отношение, осмысляемое не на основе жизненных ценностей и духовных смыслов, законов и закономерностей жизни, а подверженное влиянию стереотипов и установок, сформировавшихся в результате вашего жизненного опыта. Это влияет на устойчивость, малую изменяемость вашего представления о вашем прошлом. Вы умеете принимать решение при незавершенном понимании ситуации, вам не характерно углубление в понимание причинно-следственных связей и ценностно-смысловой основы происходящих жизненных событий и отношений с другими людьми.

Шкала «нормативная рефлексия». Вам характерно осмыслять события и строить представление о себе на основе общественных норм и оценок. Выделяя общественные нормы и правила, вы умеете воздействовать на других людей для получения соответствия их действий этим нормам и правилам. Именно ваше осмысление событий на основе общественных норм приводит к тому, что, скорее всего, в ситуации, когда вам нагрубили, вы не промолчите и не полезете «в драку», а укажете человеку, какую общественную норму он нарушил своим поступком, и постараетесь добиться от него принесения извинений. Ваше нормативное осмысление позволяет вам

видеть нарушение справедливости, этики, честности, расхождения между словами и делами. Вы осмысляете разные события, связывая их между собой на основе определенных правил, например, логических: из А следует Б, или опираетесь на собственные правила, например, «моя мама всегда мне говорила...», или выводите новое правило. Главным в вашем осмыслении является опора на соблюдение каких-либо норм и правил. При принятии решений вы обязательно задумаетесь над соблюдением этических, нравственных и духовных норм. Предъявляя к себе такие требования, вы предъявляете их к другим людям, через эти требования осмысляете действия и жизнь других людей. При высоких баллах по данной шкале следует обратить внимание на жесткость сформировавшихся установок и тем, какие затруднения вы, возможно, переживаете в отношениях с окружающими, а также на отношение к себе, в котором, вы чаще всего либо оправдываете, либо обвиняете себя. В затруднительных ситуациях вы, скорее всего, не будете искать нового решения, а совершите проверенное, подтвержденное опытом действие.

Шкала «системная рефлексия». Данная шкала противоположна шкале фрагментарной рефлексии. Вам характерно осмыслять события системно, вы выделяете причинно-следственные связи, рассматриваете ценностно-смысловую основу, опираетесь на нормы и правила, не заостряете внимание на «мелочах», а сосредотачиваетесь на главном и сущностном. Для лучшего осмысления вы можете событие разбивать на фрагменты и выстраивать линейные и не линейные связи между ними. Вам интересно рассматривать событие с разных точек зрения, осознавать закономерности, систематизировать принимаемые решения. Вам свойственно глубоко задумываться над причинно-следственными связями между вашими желаниями, страхами, представлениями о прошлом и будущем, условиями текущей жизни и представлением о себе и другом человеке. В осмыслении чего-либо вы обращаете внимание на соответствие общественным нормам и стандартам. В конфликтной ситуации вам характерно задумываться над своим представлением и пониманием точки зрения другого человека, вы стремитесь к большей объективности в оценке и умеете вносить изменения в свои решения и предложения для согласования с противоположной стороной конфликта. В затруднительной ситуации вы редко будете искать помощь извне, как правило, вы обратитесь к опыту собственного развития, исправления ошибок, попытаетесь эту ситуацию рассмотреть в системе с другими событиями, построить концепцию и найти несколько вероятностных решений с учетом множества последствий. Для принятия нового решения, вы обязательно анализируете все с позиций риска и выигрыша. Вам не характерна спонтанность и импульсивность в осмыслении. Ваше системное осмысление направлено на личностный рост, поэтому, осмысляя событие, вы находите то, что дает вам личностное изменение, и отношения с другими людьми становятся для вас ресурсом вашего личностного развития.

При высоких баллах по данной шкале и шкале лжи следует обратить внимание на свое желание быть более системно осмысляющим окружающий мир и себя, чем это есть на самом деле в реальности.

Шкала «целостная рефлексия». Для вас в первую очередь важен смысл происходящего, смысл ваших и других людей решений и действий. В большинстве случаев вы задумываетесь над тем, что является для вас жизненно ценным не только материально, но и духовно. Вы глубоко осмыслите события на основе причинно-следственных связей, ценностно-смысловой основе и на понимании действия всеобщих законов мироздания. Вы выделяете закономерности как своей жизни, так и другого человека, организации, общества, государства, мироздания. Вам характерны глобализм и умение в малом узреть большое, соотнося это с законами, нормами и правилами построения жизни в целом. Вам следует обращать внимание на то, не сильно ли влияют ваши идеалы и ценности на ваше представление о другом человеке, мире и прочем, чтобы мочь оставаться в пределах более объективных представлений на основе закрепленных норм и правил в жизни общества.

В осмыслении вы умеете изменять свое осмысление прошлого, точно также как в представлении о будущем вы рассматриваете разные варианты развития будущего. Прошлое для вас есть ресурс развития, равно как и планируемое будущее. Вам легко удается заниматься самовоспитанием и саморазвитием. Свои личные качества и убеждения вы рассматриваете как причину жизненных событий, как ресурс в воплощении принимаемых решений и как следствие ваших личных решений. Вы осмыслите, как жизнь других людей влияет на вас, и при этом вы осмыслите свою ответственность за происходящее в вашей жизни. В большинстве случаев вы философски относитесь к затруднительным ситуациям и умеете находить правильные, опирающиеся на действия всеобщих законов, решения.

Шкала «механизм рефлексия – мотив – воля». Данная шкала показывает на сколько вы умеете применять свое осмысление для повышения своих волевых усилий, если того требует ситуация, и как вы управляете своими мотивами, порою противоположными, с помощью осмысления, умеете ли с помощью осмысления выделить во множестве ваших желаний главный мотив и активизировать для его удовлетворения волевое усилие. Это механизм вашей осознанной саморегуляции, самоорганизации и самоуправления. Степень развитости действия данного механизма показывает степень вашего самообладания и саморазвития. В работе этого механизма учитывается ваше представление о другом человеке и о себе, самоуправление вашими эмоциями, стремление к философскому и более объективному пониманию затруднительных условий, сила вашей целеустремленности, легкость вашего изменения решений и внесения корректив с целью согласования и достижения адекватного нормам и ценностям результата на основе понимания и соблюдения действия всеобщих законов.

Шкала «рефлексия рефлексии». На основе данной шкалы вы узнаете, насколько вы осознаете осмысление вашего осмысления, осознаете ли что ваше осознание событий изменяется, и вы управляете вашим осознанием с помощью вашего отношения к окружающей действительности, ваших желаний и целей, вашего отношения к прошлому, настоящему и будущему, ваших норм, правил и ценностей, выделяемого смысла. Осознаете ли вы, что ваши ответы на вопросы данного опросника есть результат вашего осознания вашего осознания – «рефлексии рефлексии». Все шкалы данного опросника систематизируют для вас ваше представление о вашем осознании.

Шкала «прогрессивная рефлексия». Данная шкала показывает степень прогрессивности вашего осмысления событий и жизни в целом как своей, так и других. Прогрессивное в данном случае понимается как позитивное отношение и направленность на развитие. Для этого вы умеете управлять собой, быть таким, каким надо, чтоб достигнуть того, чего хочется. Ваши цели имеют общечеловеческую основу развития, управляются общечеловеческим смыслом и направлены на принесение пользы. В жизненном опыте вы выделяете позитивные решения, позитивные отношения и применяете позитивное осмысление настоящего для вашего будущего. В повторяющихся неприятных событиях вы с помощью осмысления стремитесь исправить ошибки и найти ресурсы для этого в своем опыте. Осмысление помогает вам приобретать жизненный опыт. На основе осмысления вы активно изменяете не устраивающие вас обстоятельства жизни с помощью изменения себя и своего влияния на складывающиеся обстоятельства. В своем осмыслении вы направлены на согласование себя с другими людьми и в первую очередь стремитесь понять точку зрения другого человека. С помощью осмысления вы развиваете те качества, которые повышают вашу жизненную активность и эффективность. В осмыслении вы умеете изменять значимость для вас прошлых событий с целью вашего саморазвития. В затруднительной ситуации вы, скорее всего, найдете новое решение, чем совершите проверенное, подтвержденное опытом действие.

При высоких баллах по данной шкале и по шкале лжи обратите внимание, что ваше представление о своей прогрессивности в осмыслении происходящего в жизни может не соответствовать вашим реальным поступкам и действиям.

Шкала «регрессивная рефлексия». Данная шкала противоположна шкале «прогрессивная рефлексия» и показывает, что вы можете как бы «застревать» в негативных представлениях чего-либо, способны сами себе ставить препятствия в развитии. Вам тяжело расставаться с неприятными представлениями прошлого, и вы часто о них думаете. В большинстве случаев вы не принимаете на себя ответственность и считаете, что ваши убеждения не являются причиной повторяющихся в жизни неприятных событий. Осмысляя события, вы не стремитесь исправлять выделенные ошибки, чтобы не потерять уверенность в своей правоте в конфликтных ситуациях и в понимании своего прошлого, влияющего на неудовлетворенность в настоящем.

Вам свойственно в осмыслении либо обвинять, либо оправдывать себя. В большинстве случаев вам жалко своих усилий, направленных на достижения в жизни.

Шкала «направленность рефлексии на “Я”». В данной шкале вы показываете, насколько в своем осмыслении вы учитываете свои личные интересы и направлены на познание своего «Я». Высокие баллы по данной шкале показывают, что в вашем осознании вы в первую очередь встаете на защиту своих интересов, выделение того, насколько ваши интересы удовлетворяются, и вас мало интересует степень удовлетворенности интересов других людей во взаимодействии. Осознавая какую-либо затруднительную жизненную ситуацию, вы не стремитесь согласовать интересы, цели и действия участников ситуации. Осмысляя конфликт, вы отстаиваете только свои интересы. Вы можете быть центрированы в осмыслении на свое «Я» и свои переживания и не иметь представления о других людях, их переживаниях. В осмыслении чего-либо вам достаточно осмыслить себя. Другие люди в вашем осмыслении могут являться средством поддержки вашей центрированности на себе. Средние баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что вы способны при учете своих интересов в осмыслении любой ситуации составить представление об интересах другого человека и учесть их при принятии решения. Низкие баллы по шкале характеризуют вас как человека, не стремящегося себя познать.

Шкала «направленность рефлексии на “Другого”». Данная шкала показывает, в какой степени в вашей рефлексии представлена категория «Другой». В некотором смысле эта шкала противоположна шкале «направленности рефлексии на “Я”». Высокие баллы по данной шкале показывают, что вы считаете себя хорошо разбирающимся в людях и умеющим на них воздействовать. Вы также считаете, что умеете слаженно организовать взаимодействие людей между собой для достижения общих целей, что вы часто задумываетесь над объективностью вашей оценки другого человека и смыслом его действий, над его убеждениями и его точкой зрения. Во взаимодействии вы обязательно задумываетесь над тем, что понял другой человек из того, что вы ему рассказали, сделали. При подготовке к переговорам вам свойственно продумать позицию другой стороны и предвосхищать действия. Работая в команде, вы умеете согласовывать разные взгляды людей. Средние баллы свидетельствуют о том, что не во всех случаях ваше представление о «Другом» вам необходимо для принятия решения или совершения действия. Низкие баллы указывают, что в редких случаях вы задумываетесь над другими людьми, вас они мало интересуют.

Средние баллы по шкалам «направленность рефлексии на “Я”» и «направленность рефлексии на “Другого”» свидетельствуют о динамическом равновесии этих шкал в рефлексии. Такое осмысление учитывает почти в равной степени представление о «Я» и представление о «Другом».

Шкала «творческая направленность рефлексии». Данная шкала раскрывает вашу творческую направленность в рефлексии при решении творческих задач и проблемных ситуациях. Высокие баллы свидетельствуют о том, что, осмысляя нестан-

дартные условия, вы будете искать новое решение, новый выход из сложившихся условий. Вам характерно в ходе осмысления ситуации выделять несколько вероятных путей ее развития. Осознавая жизненные задачи, которые предстоит решать, вы в большинстве случаев принимаете одно решение для нескольких текущих ситуаций. Осмысляя себя, вы творчески относитесь к своему осмыслению и понимаете, что во взгляде на себя вы можете занимать разные позиции и творить свой образ таким, каким вам хочется, ваше представление о вашей личности не является устойчивым. Ваша рефлексия помогает вам развиваться и узнавать новое. Средние баллы по шкале характеризуют ваше осмысление как менее творческое, в большинстве случаев вы будете осмыслять так, как привыкли и совершать проверенные временем и опытом действия. Низкие баллы свидетельствуют о доминировании в вашем осмыслении стереотипов, «ленности рефлексии».

Шкала «индуктивный способ рефлексии». Данная шкала характеризует то, как осуществляется ваше осмысление. Индуктивный способ означает, что вы осмысление осуществляете, проходя путь от частного к общему. Прежде чем сделать обобщающие выводы, вы заострите внимание на «мелочах», акцент сделаете на текущих условиях, выберите из них только то, что вам понятно и близко.

Шкала «дедуктивный способ рефлексии». Данная шкала противоположна шкале «индуктивный способ рефлексии». Дедуктивный способ рефлексии означает, что в первую очередь вы сделаете обобщающие выводы, схватите в осмыслении суть ситуации, например, направите свой взгляд на смысл, ценности, убеждения, являющиеся ее основой или, рассмотрите место ситуации в более широком масштабе, в цепи определенных событий на основе конкретных закономерностей. Ваша рефлексия проделывает путь от общего к частному. После обобщающего материала вы рассмотрите малые события по значимости и масштабу, проанализируете «мелочи» и частные случаи.

Средние баллы по двум шкалам «индуктивный способ рефлексии» и «дедуктивный способ рефлексии» свидетельствуют о динамическом равновесии шкал и отсутствии приоритетности и закреплённости способа осознания. Человек владеет этими двумя способами и может тот или иной применять. В данных шкалах не рассматривается, осознается ли человеком адекватность применения этих способов.

Шкала лжи. Данная шкала показывает, насколько вы дали правдивые ответы о своем осознании, пытались ли подстроить свое представление о своем осознании под социально желаемый результат. При высоких баллах по шкале лжи достоверность данных по шкалам «системная рефлексия» и «прогрессивная направленность рефлексии» минимальна. Вы стремились соответствовать принимаемой вами общественной норме – быть системно осмысляющим и прогрессивно направленным в осмыслении, поэтому свои ответы вы подстраивали под эту норму. При низких баллах по шкале ваши ответы достоверны, вы хотели представить свое осмысление свое-

го осмысления как можно правдивее, и оно более соответствует тому, что есть на самом деле в реальности.

СТАНДАРТИЗАЦИЯ Сырые баллы, полученные по шкалам, переводятся в стенов. При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации людей на три основные группы. Результаты от 8 до 10 стенов, свидетельствуют о высоком развитии в рефлексии данной шкалы. Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня развития по шкале. Показатели от 3 стенов и меньше – свидетельство низкого уровня развития по шкале.

Теоретическая и практическая модель опросника «Уровни и виды развития рефлексии»

Мо- дель	Гnoseологическая модель																												Еди- ницы R	Статическая модель				Динамическая модель				ИТОГО
	виды														средства															28	29	30	31	32	33	34	35	
	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											
N	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			
Условное обозначе- ние	Ф	К	С	Ц	Э	М	И	Л	К	П	И	Р	П	Г	И	К	О	Д	К	С	П	Э	Э	С	Л	О	2R	О	С	Д	Н	У	Н	Э	К	Э		
О	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			
Н	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175			
Т	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315			
О																																						
Л	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70			
О	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210			
Г																																						
И	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350			
Ч																																						
е	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105			
С																																						
К	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245			
а																																						
я	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385			
М	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140			
О																																						
Д	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280			
С																																						
Е	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420			
Л																																						
Б																																						
Итого																																						

Итоговые баллы подсчитываются по вертикали и по горизонтали в таблице.

Вопросы опросника «Уровни и виды развития рефлексии» 420 вопросов

Опросник Уровни и виды развития рефлексии

№	СОЗ сознание	МЫШ мышление	ДЕЯ деятельность	ЛИЧ личность
1	<p>Ф Фрагментарная рефлексия (описывает состояние держание затруднений в деятельности, задачи, образе, выделяя различные фрагменты)</p> <p>СОЗ сознание 1. В большинстве случаев вам ясен смысл ваших действий? 141. Когда вы задумываетесь над будущим, вам не важно осознать его причины в прошлом? 281. Вам не связываете события десятилетней давности с текущим днем?</p>	<p>МЫШ мышление 36. Когда вы анализируете происходящее, чаще всего вы заостряете внимание на «мелких деталях»? 176. Решая творческую задачу, вы не любите выделять множество вероятностных решений? 316. Столкнувшись с затруднением в решении задачи, вы пытаетесь поэтапно найти правильное решение?</p>	<p>ДЕЯ деятельность 71. Когда вы испытываете затруднение, чаще всего вы анализируете только текущие условия? 211. Когда вам надо принять решение, вам достаточно осмыслить минимум условий? 351. Для лучшего понимания ситуации вы разбираете событие на его фрагменты и с каждым пытаетесь разобраться в отдельности?</p>	<p>ЛИЧ личность 106. Для ваших переживаний вы чаще всего ищете причины в актуальной ситуации? 246. Задумываясь над событием, вы придаете большое значение сказанным кем-то словам? 386. Когда вы осмысливаете конфликтную ситуацию, в большинстве случаев вы уверены в правоте своей точки зрения?</p>
2	<p>К Комплексная рефлексия (опиывает базовые понятия: действия человека и поступки вы соотносите их с общественными, нравственными, этическими нормами, правилами?) 142. На ваше впечатление о другом человеке сильное</p>	<p>37. Когда вы решаете задачу, выделяете ли вы понятийные основания для ее решения? 177. Когда вы пытаетесь описать сложившуюся ситуацию, выделяете ли вы правила, на основе которых она сложилась?</p>	<p>72. Когда вы принимаете решение, задумываетесь ли вы над соответствием его общественными, нравственными, этическими нормами? 212. Когда вы совершаете действие, задумываетесь ли</p>	<p>107. Когда вы оцениваете человека, вы задумываетесь над объективностью этой оценки? 247. Когда вы осмыслите конфликтную ситуацию, выделяете ли вы какие об-</p>

	норма, самооценка, оценка, представления о самооценке (другого)	влияние оказывают ваши идеалы и ценности? 282. В предпочтении о себе вы включаете общественные нормы и оценки?	ласть? 317. В решении задач вы придерживаетесь определенных правил и норм?	вы над его соответствием общественным, нравственным, этическим нормам? 352. Когда вы получаете результаты своего действия или решения, задумываетесь ли вы над его общественными, нравственными, этическими последствиями?	шественные, нравственные, этические нормы были нарушены в этой ситуации? 387. Задумываетесь ли вы над тем, что самооценка другого человека строится на основе усвоенных им общественных, нравственных, этических нормах?
3	Системная рефлексия (опирается на правила, отношения, понятия, казуальные связи)	3. Свои сны вы анализируете, связывая с прошлыми событиями жизни, знаниями и вашими желаниями? 143. Вы пытаетесь найти связи между повторяющимися образами вашего сознания, условиями вашей жизни, вашими страхами и вашими желаниями? 283. При рассмотрении ситуации анализируете ли вы ее с разных точек зрения?	38. Решая сложную задачу, вы стремитесь выстроить систему, в которой все условия были бы взаимосвязаны? 178. Решая нестандартную задачу, вы подходите системно и выделяете как можно больше возможных типовых, стандартных решений ее? 318. Задумываясь над своими решениями, вы пытаетесь их систематизировать?	73. После успешно завершившегося дела выделяете ли вы законы, правила, причинно-следственные связи, повлиявшие на успешный результат? 213. Принимая решение, вы учитываете условия прошлого, настоящего и будущего? 353. Решая несколько задач в своей деятельности, вы пытаетесь найти одно решение для них?	108. Когда вы осмыслите события своей жизни, найдите ли вы то, что связывает эти события между собой? 248. Когда вы осмыслите события своей жизни, стремитесь ли вы выделить как можно больше причинно-следственных связей между ними? 388. Когда вы задумываетесь над причинно-следственными связями какой-либо вашей неудачи, выделяете ли вы действие законов мироздания в случившемся?
4	Целостная рефлексия (охватывает ценности)	4. Благодаря своему жизненному опыту вы лучше понимаете детские сказки, мифы, притчи? 144. Читая детскую сказку, вы выделяете ее поучитель-	39. Прочитав книгу, вы, как правило, анализируете закономерности описанных событий и ценностно-смысловую основу принимаемых решений героями книги?	74. При осмыслении своих действий вы стремитесь подойти целостно и выделить как можно больше условий, закономерностей, жизненных ценностей и смыслов?	109. При осмыслении событий вашей жизни вы выделяете свои жизненные ценности и смыслы, которые стали основой этих событий?

ности, смысл, категории, ритм, цикл, закономерности)	ный смысл для вашей жизни? 284. Пословица «делу – время, а потехе – час» является правилом организации вашей жизни?	179. Когда вы планируете свой распорядок дня, вы пытаетесь оптимально распланировать занятость времени, и ваши планы не нарушаются непредвиденными обстоятельствами? 319. Когда вы осмыслите события вашей жизни, вы связываете их между собой, выделяете закономерности, цикличность и те ценности, которые лежат в их основе?	214. Когда вы осмыслите действия другого человека, вы прежде всего выделяете их смысл для него и его убеждения, являющихся основой этих действий? 354. При осмыслении ваших решений вам важно выделить неоднократно повторяющиеся условия, закономерности, цикличность и ритм повторения?	249. При осмыслении неудач, вам легче всего выделить то главное, что явилось основой их – ваши ценности и убеждения? 389. Когда вы задумываетесь над личными отношениями, вы прежде всего выделяете в них закономерности?
5 Э Эскизная рефлексия (фило-софское, духовное осмысление)	5. Вы чаще всего философски подходите к пониманию событий вашей жизни? 145. Когда вы думаете над вопросами жизни и смерти, вы чаще всего опираетесь на законы устройства мира? 285. Для вас любовь это не частные человеческие отношения, а всеобщий закон существования Вселенной?	40. Вам свойственно философски подходить к осмыслению большинства жизненных задач? 180. Когда вы задумываетесь над задачами своей жизни и жизни других людей, для вас важно выделить высший смысл жизни? 320. Для полного понимания событий жизни вам необходимо опираться на знание действия всеобщих законов?	75. Вам легче осмыслить результаты принятых решений философски, чем выделять синонимичные мелочи, порожения и достижения? 215. В понимании своей деятельности для вас важен смысл, а не цель и результат? 355. В принимаемых решениях вам важно прежде всего выделить духовный, философский смысл?	110. Принимая жизненно важное решение, вы рассматриваете последствия с мировоззренческой позиции? 250. В вопросах любви и свободы вы выделяете духовный смысл? 390. В осмыслении вопросов любви, свободы и власти вы в большинстве случаев подтверждаете правильность ваших решений и действий?
6 М Методическая рефлексия – выделяет	6. Чаще всего вы понимаете, как вы формируете свое мнение о другом человеке? 146. Когда вы думаете о том, какое представление о вас складывается у окружающих?	41. Осмысляя события, происходящие в мире, вы осознаете с каких мировоззренческих оснований вы это делаете? 181. Когда вы осмыслите	76. Когда вы думаете над принятыми решениями, вы выделяете то, как вы принимаете большинство своих решений? 216. Когда вы планируете	111. Когда вы задумываетесь над тем, какой вы, вам важно выделить на основании чего вы строите представление о себе? 251. Вы анализируете, как

	схемы, методы построения знания	щих, вы выделяете то, на основе чего вы это делаете? 286. Вам свойственно задумываться над тем, как вы выделяете смысл ваших поступков и решений?	причинно-следственные связи событий, вы анализируете каким образом вы выделили именно эти причины и следствия? 321. Когда вы осмыслите значимое событие вашей жизни, вам важно понять, каким образом вы его осмыслите?	свою работу (учебу), вы выделяете цель, средства, ожидаемый результат? 356. В большинстве случаев вы задумываетесь над тем, с каких позиций можно рассмотреть и проанализировать ваш поступок?	вы выстраиваете представление о другом человеке? 391. Вы задумываетесь над тем, как строят представления о вас окружающие?
7	И Интеллектуальная рефлексия – выделяет логические связи в знании	7. Анализируя свой жизненный опыт, вы чаще всего, опираетесь на логику? 147. Когда вы анализируете событие своей жизни, вы выстраиваете логическую последовательность причин и желаний? 287. Вам не нравятся интуитивные обоснования происходящих событий?	42. Когда вы что-либо осмыслите, вам важно, чтобы логические связи не были нарушены? 182. Задумываясь над решением задачи, вы выделяете, чем условия этой задачи отличаются от условий подобных задач? 322. Читая текст, вы выделяете его структуру, логическую последовательность, смысл, ценностные основания?	77. Вы рационально подходите к осмыслению принимаемых решений, выделяя все «до мелочей»? 217. Когда вам не хватает некоторых условий для полного и ясного осмысления события, вы «останавливаете» процесс осмысления и ждете проявления в жизни недостающего? 357. Работая в команде вам важно выделить то, что всех объединяет, а уж потом рассматривать частности?	112. Когда вы анализируете событие жизни, вы пытаетесь посмотреть на него со стороны, без своей личной включенности в него? 252. Размышляя над отношениями с окружающими, вам легко выделить закономерности и сделать обобщающие выводы? 392. Чаще всего вы рационально подходите к планированию своей жизни?
8	Л Личностная рефлексия – черты характера, отношения	8. В первую очередь, вам важнее смысл происходящего события? 148. В осмыслении события вы акцентируете свое внимание на важности его лично для себя?	43. Для решения сложной задачи вы умеете мобилизоваться, осознавая необходимость найти правильное решение? 183. Вы умеете управлять	78. Для достижения своих целей вы умеете управлять собой, быть таким, каким надо, чтоб достигнуть того, чего хочется? 218. Вы хорошо разбираетесь	113. Осмысляя отношение других людей к вам, вы думаете, что каждый в вас видит то, что ему хочется, а не вас? 253. В большинстве случаев

	шения, оценка и самооценка	288. Обдумывая происходящее, вы в первую очередь выделяете личные задачи и интересы?	своими эмоциями и чувствами при решении сложной, жизненно важной задачи для того, чтобы решить ее в кратчайшие сроки? 323. Вы задумываетесь над тем, как вы мыслите?	в людях и умеете воздействия в них для достижения цели? 358. Вы умеете слаженно организовать взаимодействие людей между собой для достижения общих целей?	вы думаете, что других людей волнует ваша личность, она не остается не замеченной? 393. Вы задумываетесь, как жизнь других людей влияет на вас?
9	К1 Коммуникативная рефлексия (средства, виды и формы взаимодействия)	9. Когда вы читаете книгу, пытаетесь ли вы понять, что до вас хотел донести автор? 149. В общении вам важен смысл общения? 289. Вы придаете большое значение смыслу общению?	44. Когда вы задумываетесь над отношениями, вы придаете особое внимание обращению на сказанные кем-то слова? 184. Вам нравится задумываться над тем, что и как говорит человек? 324. Вы умеете, слушая человека, понимать, что он действительно хочет сказать и что ожидает от вас?	79. В конфликтной ситуации для вас важно, кто что говорит, а не кто что делает? 219. Вы быстро забываете, кто что говорит, и помните, кто что сделал или не сделал? 359. В планировании вам необходимо согласовать интересы большинства людей, включенных в ваши дела?	114. Вы умеете так выстроить общение, что оно становится полезным для всех участников? 254. Вы допускаете, что другого человека вы не понимаете, как себя самого? 394. Готовясь к разговору, вы пытаетесь предположить, что будет говорить другой человек?
10	ПРО Продуктивная рефлексия (о настоящем)	10. Согласны ли вы, что жить в настоящем моменте легче, чем прошлым или будущим? 150. Вы направлены на то, чтобы, осмыслив правильно большинство условий, изменить не устраивающие вас обстоятельства? 290. Вы считаете, что как будущее, так и настоящее, предопределены действием всеобщих законов?	45. Вы осмыслите настоящее с учетом прошлых ошибок? 185. Когда вы задумываетесь о настоящем, о том, как складывается ваша жизнь, вы выделяете много неопределенностей так же, как и в своем будущем? 325. Вы уверены, что ваша настоящая жизнь предопределена вашим прошлым и желаниями на будущее?	80. Осмысляя то, что вы достигли в настоящее время, вы с удовлетворением вспоминаете свои усилия, направленные на достижение? 220. Вы любите вспоминать прошлое и планировать будущее? 360. Чем тщательнее вы осмыслите прошлое, тем вам легче в настоящем?	115. Вы осмыслите настоящее через то, что хотите получить в будущем? 255. Вы не вините себя в прошлом за отсутствие того, чего бы вы хотели иметь сейчас? 395. Вы легко расстаетесь со своим прошлым?

1	ИНТ Ин- троспек- тивная (о будущем)	11. Уверенны ли вы, что каждый раз «здесь и сейчас» зарождается ваше будущее? 151. Согласны ли вы с тем, что в осмыслении будущего можно узреть только через призму настоящего, а настоящее через призму прошлого? 291. Вы знаете, что будущее – это лишь реальность вашего сознания и с помощью осмысления вы можете изменить его?	46. Осмысление будущего помогает вам избежать некоторых ошибок, которые могли бы быть сделаны в настоящем? 186. Вы считаете, что ситуацию настоящего необходимо осмысливать вместе с прошлым и будущим? 326. Проектирование будущего помогает вам лучше понять настоящее, момент «здесь и сейчас»?	81. Представление о будущем помогает вам принимать правильные решения? 221. Вы считаете, что тщательно сделанный прогноз помогает правильно организовать вам вашу деятельность? 361. В планировании вам необходимо осмыслить предыдущие ошибки?	116. Осмысление будущего помогает вам справиться со своими переживаниями? 256. Вы анализируете свои возможности для построения будущего? 396. В общении с человеком вы умеете предвосхищать то, что он скажет?
1	РЕ Ре- продук- тивная рефлек- сия (о про- шлом)	12. Осмысля прошлое, вам легко понять его значение в вашей сегодняшней жизни? 152. Стоит вам задуматься над «нынешним положением дел», как прошлое тут же подступает, и вы уже по-другому осмысляете вашу жизнь? 292. Осмысляя, вы понимаете, что прошлое – это всего лишь реальность вашего сознания, которую вы можете легко изменить?	47. Из прошлого вы берете уроки для более успешного настоящего? 187. Воспоминания о прошлых событиях, которые приносят боль в настоящем, в большинстве случаев, вы успешно переосмысляете их и боль исчезает? 327. При решении новой задачи вы вспоминаете подобные задачи и их решение?	82. Осмысля свои действия в прошлом, вы стремитесь в них найти позитивное значение для вас и окружающих? 222. В конфликтной ситуации вы находите причины в прошлом? 362. Периодически вы переосмысляете свою работу, учение своего дальнейшего развития?	117. Вы умеете легко изменить свой представления о прошлом для развития себя в настоящем? 257. Вы часто вспоминаете и переосмысляете свое прошлое? 397. Осмысля события «сегодняшнего дня», вы обязательно вспоминаете прошлое?
1	ПОК По- компо- нентная рефлексия	13. Анализируя реальность, вам легче разложить ее на составляющие части, чем увидеть в целом?	48. В осмыслении ситуации вам легче выделить разные ее элементы, чем посмотреть на ситуацию со стороны в це-	83. Осмысляя свои действия, вы выделяете несколько объединяющих их условий? 223. Каждая ситуация имеет	118. Чем тщательнее вы осмысляете событие, тем больше ясности для вас в нем появляется?

		153. В осмыслении вы умеете тщательно анализировать каждый компонент ситуации? 293. Вы считаете, что чем больше взаимосвязанных между собой компонентов ситуации вы выделите, тем более объективно сможете осмыслить ее?	лом? 188. В осмыслении вы сначала выделяете разные фрагменты ситуации, тщательно их анализируете и только после этого связываете между собой? 328. Вам нравится раскладывать ситуацию на ее составляющие и анализировать каждую отдельно?	определенное множество компонентов, вам нравится выделять их как можно больше? 363. Выделение разных составляющих ситуации, помогает вам глубже ее осмыслить?	258. Вам легко разложить представление о другом человеке «по полочкам»? 398. В понимании себя вы раскладываете свой образ на разные составляющие?
1 4	ГРУ Группирующая рефлексия	14. В большинстве случаев наличие нескольких смыслов одного события вы сводите к одному, объединяющему их? 154. Воспоминания своего прошлого вы пытаетесь упорядочить в соответствии с поставленной целью? 294. В диалоге вы пытаетесь найти общий для двоих или нескольких человек смысл?	49. В осмыслении, выделяя условия ситуации, вы как правило группируете их по общим признакам? 189. У вас не вызывает затруднения группировка фрагментов ситуации для поиска нового решения? 329. Когда вы задумываетесь над множеством ваших жизненных задач, вы группируете их на основании некоторых общих условий?	84. Когда вы пытаетесь найти наилучшее решение в конфликтной ситуации, вы обязательно группируете «выгодные» и «невыгодные» условия на основании общих признаков? 224. Вы не принимаете решение, если оно не является решением одновременно нескольких текущих затруднительных ситуаций в вашей работе и жизни? 364. Осмысляя прошлые события, вы пытаетесь сгруппировать их на основании достижений ваших целей?	119. Условия, приведшие к неудачам или успехам, вы группируете на основании общих признаков? 259. Вам нравятся группировать жизненные события на основании подобных условий? 399. Вам легче выделить типологические особенности другого человека, чем углубляться в его индивидуальность?
1 5	ИНТИ Интегрирующая рефлексия	15. Размышляя над поведением других людей, задумываетесь ли вы, что они так же размышляют о вас?	50. Осмысляя несколько жизненно важных задач, вы пытаетесь интегрировать их в одну или две для нахождения	85. Чем глубже вы осмыслите принятые в жизни решения, тем глубже узнаете себя? 225. Для успешности общего	120. Вам тяжело осмыслять одновременно несколько совершенно разных жизненных задач, чтоб принять од-

	<p>155. Когда вы пытаетесь связать между собой спонтанно возникающие в вашем сознании разные мысли, вы, прежде всего, ищете то, что их объединяет и структурирует?</p> <p>295. Вы предполагаете, что смысл вашей жизни соответствует смыслу жизни большинства людей?</p>	<p>общего решения?</p> <p>190. Вы легко выделяете 2–3 стратегии, которые являются основанием для построения большинства ваших взаимоотношений?</p> <p>330. При решении сложных задач вы пытаетесь анализировать более масштабные и глобальные условия, чем условия задачи?</p>	<p>дела вы умеете правильно объединить цели всех участников?</p> <p>365. Работая в команде, вы научились изменять свои цели в соответствии с задачами, стоящими перед командой?</p>	<p>но объединяющее их решение?</p> <p>260. Осмысля конфликтные ситуации в своей жизни, вы понимаете, что это и есть по сути одна и та же на протяжении всего времени конфликтная ситуация с разными людьми и в разных условиях?</p> <p>400. Свое представление о себе вы встраиваете в представление о мире?</p>
<p>1 6</p> <p>КОР Корректирующая рефлексия</p>	<p>16. Вы умеете гибко реагировать на изменения ситуации?</p> <p>156. По ходу жизни вы много раз корректировали представление о смысле своей жизни?</p> <p>296. С помощью осмысления вы умеете изменять значимость для вас прошлых событий?</p>	<p>51. Вы уверены, что для творческого решения необходим тщательный анализ всех условий?</p> <p>191. В осмыслении принятия решения вы чаще всего ищете ошибки, чтобы их исправить и не допустить?</p> <p>331. В диалоге вы вносите корректировки в свои предложения для согласования с другими?</p>	<p>86. Вам легко изменить свои решения, если вы осмыслили их как не вполне правильные и верные для актуальных условий ситуации?</p> <p>226. Вам затруднительно «договориться на берегу», обговаривая как можно больше деталей и условий ситуации, чем корректировать в будущем последствия не вполне верных решений?</p> <p>366. Вы считаете, что лучше вносить корректировки, возникающие по ходу выполнения решения, даже если это может внести путаницу в изначально логически последовательно выстроенный процесс?</p>	<p>121. Вы умеете изменять свои черты характера под влиянием окружающих?</p> <p>261. Вам легко дается заниматься самовоспитанием и самоизменением?</p> <p>401. Вы умеете так влиять на другого человека, что в его характере происходят изменения?</p>

1 7	<p>ИЗБ Изыскательная рефлексия</p> <p>17. Анализируя множество условий развития ситуации, вы, как правило, выбираете главные?</p> <p>157. Когда вы что-либо осмыслите, то понимаете, что как бы пропускаете и не замечаете то, что вам не нравятся?</p> <p>297. Я знаю, что когда я хочу что-то реально изменить, я изменяю и вполне ясно осознаю, как я это делаю?</p>	<p>52. Вы считаете, что лучше проанализировать 2–3 самых важных и значимых условия ситуации, чем «утонуть» в анализе их множества?</p> <p>192. Ваша эмоциональная включенность в переживание проблемы мешает вам обнаружить неверно выделенные условия, поддерживающие неразрешенность ваших проблем?</p> <p>332. Среди нескольких условий задачи вы выделяете только то, чем условия отличаются друг от друга?</p>	<p>87. В большинстве случаев для осмысления вы выбираете 2–3 ситуации, похожие между собой, чтобы выделить закономерности и ошибки во избежание их повторения?</p> <p>227. Вы привыкли к успеху и не задумываетесь над условиями, его поддерживающими?</p> <p>367. В выстраиваемой цепочке действий вы в первую очередь выделяете то, чем и как связаны эти действия между собой?</p>	<p>122. Когда вы устали от повторяющихся в вашей жизни ситуаций, вы выделяете 2–3 яркие и сильные по вашим переживаниям и пытаетесь осмыслить свои убеждения, благодаря которым эти ситуации возникли?</p> <p>262. Вы понимаете, что привлекли страдать, но осмыслить условия изменения страдания вам сложно?</p> <p>402. Вам редко по жизни приходилось встречать уникальных, неповторимых людей?</p>
1 8	<p>ДОП Дополняющая рефлексия</p> <p>18. Вы радуетесь, когда другой человек помогает вам в осмыслении ситуации и включает свои дополнения?</p> <p>158. Для того, чтобы осмыслить определенный отрезок своей жизни, вам нужно как можно больше деталей вспомнить и проанализировать?</p> <p>298. Для понимания значения деталей события вам необходимо знать его последствия?</p>	<p>53. Вам свойственно настолько раз осмыслить одну и ту же ситуацию, находить дополнительные условия для понимания?</p> <p>193. Вы ясно выделяете то, в чем люди дополняют друг друга?</p> <p>333. Решая задачу, вы обращаете внимание на дополнительные условия?</p>	<p>88. Ваше быстрое принятие решений в большинстве случаев замедляется необходимостью получения дополнительных условий?</p> <p>228. В большинстве случаев, осмысляя конфликтную ситуацию, вы обнаруживаете дополнительные причины конфликта?</p> <p>368. В большинстве случаев для согласования вашей деятельности с другими людьми вам необходимы дополнительные знания?</p>	<p>123. В высказываниях людей вы умеете выделять недостающие дополнительные условия для принятия решения?</p> <p>263. Вы легко меняете свое представление о другом человеке на основе новых фактов?</p> <p>403. Формируя представление о другом человеке, вы выделяете его неизменяемые со временем качества?</p>

19	КОО Кооперативная рефлексия	19. Чаще всего спонтанные образы, возникающие в нашем сознании, вы пытаетесь объединить на основе определенной логической последовательности? 159. Вам нравится, когда один и тот же образ одновременно возникает в сознании многих людей, это облегчает понимание друг друга? 299. Вам кажется, что люди во многом похожи друг на друга?	54. Согласны ли вы, что объединение нескольких человек для решения одной мыслительной задачи повышает скорость и эффективность ее решения? 194. Обсуждая какой-либо вопрос, другой человек помогает вам лучше в нем разобраться? 334. Вам нравится работать в команде над проектом, потому что необходимо согласовать разные логики построения умозаключений?	89. Вы считаете, что обсуждение и осмысление деятельности в коллективе необходимо, это повышает ее результативность? 229. Вы считаете, что сложную задачу легко решить с помощью коллективного обсуждения? 369. Вы умеете занимать разные позиции в командной работе?	124. Вам нравится обсуждение событий жизни с друзьями, другими людьми, это помогает вам понять себя лучше? 264. Вы уверены, что каждый видит одну и ту же ситуацию по-своему? 404. Вам не нравятся коллективные обсуждения решения задач, потому что в таких ситуациях не избежать конфликта?
20	СОС Состязательная рефлексия	20. Бывает, вы так выстраиваете свое осмысление какой-либо ситуации, чтобы обязательно остаться в выигрыше? 160. В большинстве случаев вы наблюдаете соревнование по любым аспектам их жизни? 300. Осмысляя разные смыслы своей жизни, вы обнаруживаете, что ведущим является смысл быть лучше?	55. Вы так выстраиваете описание какой-либо ситуации, чтобы окружающим была понятна правильность ваших решений? 195. Когда вы осознаете, как в вас борются между собой два решения одной задачи, вам хочется остановить этот процесс, но чаще всего не хватает сил? 335. Вам необходимо осознание, понимание, знание другого человека, чтобы выиграть?	90. Вы так умеете выстроить взаимодействие в конфликтной ситуации, чтобы обязательно остаться победителем? 230. Вы осознаете, что в отношениях с другим человеком вам нравится что-либо делать лучше него? 370. Вам нравится осознавать, что вы лучше кого-то в чем-то?	125. Вы считаете, что большинство людей живут в борьбе своих желаний и, осознавая это, не желают ничего менять? 265. Когда вы задумываетесь о поведении и действиях других людей, вам кажется, что в большинстве случаев эти люди как бы соревнуются с вами по жизни? 405. Когда вы задумываетесь над жизнью окружающих людей, вам хочется жить лучше них?

2 1	ПРОТ Противодействующая рефлексия	21. В большинстве случаев, вы умеете распознать намерения другого человека, направленные против ваших интересов? 161. Вы умеете распознать в тексте, обращенном к вам, желание автора воздействовать на вас вопреки вашим интересам? 301. В большинстве случаев вы ясно понимаете, что человек действует против вас?	56. В большинстве случаев, когда вы осознаете, что задача уже почти решена, вы снова возвращаетесь к ее условиям и ищите, что еще могли не учесть? 196. Вы осознаете, что когда вы стремитесь, но не можете первым решить задачу, у вас появляется желание, чтобы другие тоже не могли решить ее? 336. Вы тщательно продумываете позицию другого, для того чтобы выиграть?	91. Вы умеете так выстроить стратегию ваших действий, чтобы добиться необходимого результата вопреки намерениям других людей? 231. Чаще всего вы распознаете, что другой человек намеренно выстраивает действия, направленные против вас? 371. У вас получается выражать правильную стратегию ваших действий, чтобы обойти препятствия конкурентов, соперников?	126. В большинстве случаев вы сопротивляетесь скрытому воздействию на вас со стороны окружающих людей? 266. Вы не осознаете, что иногда вы можете намеренно принижать достоинства других людей? 406. Вы осознаете двойственность человека, когда человек говорит одно, а делает другое?
2 2	ЭВ Эвристические средства рефлексии	22. Вы часто задумываетесь над тем, как можно было бы по-другому поступить в той или иной ситуации? 162. Вы не прокручиваете в уме одно и то же представление о ситуации, потому что для каждого случая у вас есть новые решения? 302. Вы легко играете образами вашего прошлого, связывая их между собой самым невероятным способом для принятия нового, нестандартного решения в настоящем?	57. Когда вы задумываетесь над событием, вам свойственно находить непохожесть данного события на подобные? 197. Вы умеете для стандартной ситуации найти нестандартное решение и тем самым получить больше выгод, чем потерь? 337. Вы легко вносите изменения в процесс принятия решения?	92. Вам нравятся принимать творческие решения? 232. Для принятия нового, нестандартного решения вы обязательно тщательно изучите и осмыслите все условия ситуации с позиции рисков и выигрыша? 372. Вам легко изменять не устраивающие вас решения на новые?	127. Заостряя внимание на образе своей личности, вы умеете свободно творить из него все, что хочется, а затем логически объяснять производимые трансформации? 267. Вы умеете так осмыслить отношения с другими людьми, что эти отношения для вас становятся ресурсом вашего развития? 407. В затруднительной ситуации вам проще и интереснее найти новое решение, чем совершить проверенное, подтвержденное опытом действие?

2	ЭМ	23. Вы осмысляете событие своей жизни даже если это требует волевых усилий? 163. Вы не любите вспоминать неприятные эмоции, поэтому в своих воспоминаниях вы «обходите их стороной»? 303. Вы считаете, что осмысление событий должно быть безэмоциональным и рациональным?	58. При решении сложной задачи вам приходится прилагать эмоционально-волевое усилие для осмысления возможных решений? 198. Сложные задачи вы пытаетесь свести к простым, выделяя понятные, логически правильные условия и не напрягаетесь в поиске решения? 338. Порою осмысление важного события вас сильно напрягает, и есть желание скорее его закончить, но вы чувствуете, что есть еще что-то важное, и вы продолжаете процесс до конца?	93. Для достижения цели вам необходимо продумать риски? 233. Вы применяете ваши эмоции как одно из средств для преодоления трудностей в работе, учебе? 373. Вы применяете ваши эмоции и волю в качестве необходимых средств в достижении поставленных целей?	128. Вам нравятся ваши переживания, когда вы в осознании события открыли что-то новое для себя? 268. Вы можете назвать себя человеком, который не поддается эмоциям в трудных ситуациях? 408. С помощью осознания вы управляете своими эмоциями и волей?
2	СО	24. Ваша эмоциональность мешает вам объективно относиться к неприятным событиям? 164. Вы успешно управляете собой и вашими событиями в жизни с помощью осмысления? 304. Осмысляя, вы обращаете внимание на то, что вы при этом чувствуете и какое у вас сейчас отношение к происходящему?	59. Помогает ли вам осмысление событий приобрести жизненный опыт? 199. Вам легче понимать сложившуюся ситуацию, если вы вспоминаете подобную из своей жизни? 339. Вы уверены в том, что вы хорошо знаете людей и легко выделяете их черты характера?	94. В осмыслении ситуации вам легче всего сконцентрировать свое внимание на деле, чем отношениях? 234. Осмысляя конфликтную ситуацию, вы выделяете позиции, которые вы и другие занимали в этой ситуации, а не отношения друг к другу? 374. Вам нравится осваивать что-то новое, раскрывать свои способности?	129. Когда вы осмысляете событие, вы глубже всего пытаетесь разобраться в личности своей и другого, в том, что побуждает человека действовать тем или иным образом? 269. В осмыслении вы выделяете свои личные качества как необходимые средства, с помощью которых вы решаете многие жизненные вопросы? 409. Осмысляя жизнь, вы выделяете те роли, которые
4	СО	Социально-психологические средства рефлексии			

2 5	Логические средства рефлексии	25. В осмыслении события вы, в первую очередь, выделяете его кардинальные отличительные характеристики? 165. Анализируя, вы умеете рассмотреть событие со всех сторон? 305. Ваши ассоциации подчинены строгой логической последовательности?	60. В анализе события вы двигаетесь от частного к общему? 200. Когда вы осмысляете событие, вы пытаетесь понять логику своего осмысления? 340. В анализе события вы двигаетесь от общего к частному?	95. Принимаемая решение, вы пытаетесь не сводимые к одному основанию условия задачи объединить на обобщающем уровне? 235. Для принятия решения вам достаточно как минимум двух ярких и значимых условий ситуации, одним из которых является ваше личное отношение? 375. Вам нравится, когда ваша работа подчинена строгой логической последовательности, от частного к общему, от единичного ко всеобщему, когда «из одного следует другое»?	приходится исполнять, как предписанные социумом, укладом жизни?
2 6	OR Единица рефлексии(R): отождествление разотжествление	26. Когда вам кажется, что в вашей «голове все перевернуто» для решения затруднительного вопроса, вы чаще всего начинаете «раскладывать все по полочкам»? 166. В периоды интенсивного напряжения ваших жизненных сил вы осознаете многообразие жизненных ситуаций как одну напряженную ситуацию жизни?	61. Характерно ли для вас искать нестандартные подходы при решении любых задач? 201. Вы легко находите решение похожих друг на друга задач? 341. Решая задачу, вы выделяете ее новизну?	131. Ваш друг во многом похож на вас? 271. Когда вы задумываетесь над тем, каков другой человек, вы выделяете, чем он на вас похож и чем не похож? 411. Вы часто говорите о любом другом человеке «он похож на того-то...»?	130. В большинстве случаев вы осмысляете события и решения для того, чтобы найти что-то новое, дающее вам развитие, позитивное личное изменение, ресурс в трудной ситуации? 270. Вспоминая себя в недавнем прошлом, вы осознаете, что ваши черты характера меняются? 410. Когда вы наблюдаете изменения, происходящие в другом человеке, вы пытаетесь выстроить логику причинно-следственных связей происходящих изменений?

	ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ	306. В периоды интенсивного напряжения все многообразие жизненных ситуаций вы осознаете как одну напряженную ситуацию в жизни?			
27	2R Единица рефлексии (R): разрыв – ресурс	27. Иногда решение загрузило к вам тогда, когда вы переставали об этом думать? 167. Почти ежедневно, осмысляя прожитый день, вы выделяете то новое, что в вас появилось? 307. Когда вы попали в затруднительную ситуацию, вам необходимо посмотреть на нее со стороны, чтобы найти правильное решение?	62. Осознаете ли вы, что в процессе поиска решения сложной задачи у вас раскрываются новые возможности? 202. Вам больше нравится решать сложные и нестандартные задачи, чем простые и понятные? 342. Можете ли вы сказать о себе, что вы креативный человек?	97. Когда вы испытываете затруднение, вы чаще всего откажитесь от старого способа действия и ищите новый? 237. Вас привлекает освоение новых действий, если для этого необходимо прикладывать много усилий? 377. Вы часто замечаете в других, что они любят действовать по шаблону?	132. В своем представлении о себе вы чаще всего стремитесь найти то новое, что в вас появляется в процессе каких-либо жизненных событий? 272. Почти ежедневно вы осмыслите то, что нового появляется в вашей жизни? 412. Бывает, что вы уверены в своем постоянном развитии, а в какой-то момент оказывается, что чего-то нового вас и не появилось?
28	О-Н Механизм рефлексии: осознаваемое – неосознаваемое	28. Когда вы понимаете, что вам не хватает информации для принятия решения, вы начинаете «тянуть время»? 168. Очень часто, когда вы начинаете осознавать события жизни, неожиданно обнаруживаете что-то новое, ранее неизвестное для вас? 308. Когда вы связываете разные образы событий вме-	63. В большинстве случаев, интуитивно пришедшее решение вы обязательно анализируете? 203. Стремитесь ли вы понять, как с вами происходит «озарение» в процессе творчества? 343. Является ли для вас творчество средством, позволяющим понять непонятное и осознать неосознаваемое?	98. Бывает так, что, приняв решение, через некоторое время вы осознаете его неправомерность в связи с тем, что некоторые условия в момент принятия решения не были вами учтены? 238. Часто вы не понимаете, что движет вами в достижении цели? 378. Ваше спонтанное действие или решение в боль-	133. Вы уверены в том, что очень хорошо знаете все свои убеждения и ценности? 273. Часто ли бывает, что когда вы более глубоко задумываетесь над какими-либо своими личными качествами и способностями, неожиданно у вас появляются новые представления о них? 413. Вы с полной уверенно-

		сте, вдруг появляется совсем новое представление об этих событиях?		шинстве случаев оказывается правильным?	стью можете утверждать, что вы очень хорошо себя знаете?
29	С-Р Механизм рефлексии: социогласование – рассогласование	29. Бывает что, в ваших воспоминаниях детали одних ситуаций подменяются деталями других ситуаций? 169. Для того чтобы понять суть события, вам надо выделить самое значимое, главное в нем для вас и вашей жизни? 309. В большинстве случаев, когда вы задумываетесь всплывающими в вашем сознании картинами разных событий, то выделяете связь между ними?	64. Свойственно ли вам анализировать и структурировать не ясные, возникающие в вашем сознании образы? 204. Недостающие условия для решения сложной задачи вы находите в вашем опыте и других областях знания? 344. Решение задачи зависит от вашего понимания ее условий?	99. Планируя, вы выстраиваете действия в строгой логической последовательности и стремитесь объединить несколько действий между собой? 239. Когда вы осознаете свои мотивы работы или учебы, вам приходится изменять их для согласования с другими? 379. Для принятия решения в списке условий вам приходится группировать условия между собой для нахождения оптимального решения?	134. Вы выполняете не сколько социальных ролей в жизни, и когда вы их осознаете, вы понимаете, что в этих разных ролях вы не разный, вы один и тот же? 274. Для понимания себя вам приходится согласовывать между собой разные, даже прямо противоположные мысли о себе? 414. Когда вам приходится выбирать из двух значимых для вас желаний, вы пытаетесь найти третье, которое привело бы к удовлетворению обоих предыдущих?
30	Д-Н Механизм рефлексии: достаточное – недостаточное	30. Как только вы начинаете углубляться в осознание события, то все больше и больше причинно-следственных связей обнаруживаете в нем? 170. Вы останавливаете процесс понимания на основании достаточности выделенных вами причин и следствий события? 310. Вы умеете принимать	65. При решении сложной задачи вы, прежде всего, стремитесь убрать лишние условия? 205. Как правило, вы не можете успокоиться, пока не додумаете что-то «до конца»? 345. Когда вы обдумываете сложный и емкий процесс, вы чаще всего для осознания выбираете только то, что вам понятно и близко?	100. Вы корректируете свои действия при появлении новых условий для достижения результата? 240. При планировании своих выходов вы учитываете случайные условия? 380. Чаще всего вы рассчитываете несколько вероятностей развития планируемого события?	135. В понимании себя вы обнаруживаете ранее неизвестное вам? 275. Когда вы думаете над тем что понял другой человек из того, что вы ему рассказали, вы обнаруживаете, что не можете составить данное представление без знания дополнительных условий об этом человеке? 415. Ваше представление о

3 1	Н-Н Механизм рефлексии: необходимость обходимое – необходимое	решения при незавершенном понимании условий?	31. Иногда, задумываясь над проделанным анализом ситуации, вы можете обнаружить, что обратили внимание на ненужные мелочи? 171. Бывает, что в поиске смысла какого-либо события вы запутываетесь во множестве ненужных деталей, в которых смысл ускользает от вас? 311. Вы умеете сосредоточиться на главных фрагментах ваших воспоминаний?	66. При решении задачи вы выделяете только необходимые в ее условиях? 206. Вы считаете, что подробности и мелкие детали являются самым важным для правильного решения? 346. Анализируя множество факторов по интересующему вас вопросу, вы, прежде всего, выделяете самые значимые из них?	101. В своей работе, учебе вы находите много лишней суеты и вам хочется в будущем оптимизировать время? 241. В осмыслении своей работы, учебы вы часто обнаруживаете, что внимание было заострено не на самом главном? 381. Для достижения цели вы ищете ресурсы в своем опыте?	себе постоянно развивается?
3 2	УМР Установочный механизм рефлексии	32. Вы осознаете, что ваши убеждения влияют на оценивание и понимание происходящих событий? 172. Ваши жизненные принципы влияют на то, как вы осознаете происходящие с вами события? 312. С детства вы привыкли воспринимать происходящие события определенным, только вам свойственным, образом?	67. Когда вы читаете условия задачи, у вас автоматически всплывает готовое решение на основе опыта решения подобных задач? 207. Когда вы долго не можете решить задачу, она вам начинает казаться сложной и нерешаемой? 347. В своих суждениях о событиях или других людях, вы опираетесь на свои знания и принципы?	102. В большинстве случаев вы сразу знаете, как действовать правильно? 242. Неудачи вы рассматриваете как препятствия в достижении ваших целей? 382. В большинстве случаев вы реагируете привычным образом на происходящие события?	137. Вы крайне редко меняете представление о другом человеке? 277. Вы крайне редко изменяете свое представление о себе? 417. Вы осознаете, что рассматриваете события вашей жизни с определенных позиций?	

3	ЭВМР	33. Когда вам кажется, что вы все обдумали, прилагаете ли вы усилия, чтобы вернуться к ситуации и найти то, что еще не доосмыслили? 173. Ваше раздражение мешает вам осмыслить более правильно произошедшее событие? 313. Стремление во что бы то ни стало дойти до сути события помогает вам в процессе его осмысления?	68. Когда задача не решается быстро, вы продолжаете ее решать усилием воли? 208. Вы быстрее решите задачу, если сможете успокоиться и не волноваться? 348. В стрессовой ситуации вам свойственно сконцентрироваться, мобилизоваться и принять нужное решение?	103. Для повышения эффективности вашей деятельности (учебы) вам приходится усилием воли искать оптимальные способы? 243. Позитивное отношение к неудачам в работе (учебе) вам помогает изменить ситуацию? 383. При нарушении ваших планов вы усилием воли заставляете себя осмыслить происходящее и исправить ошибки?	138. Для изменения ваших черт характера вам необходимо волевое усилие? 278. В большинстве случаев вы легко меняете свое представление о другом человеке? 418. С помощью эмоций и воли вы воздействуете на другого человека?
3	КМР	34. Вступая в диалог, вы, в первую очередь, стремитесь понять точку зрения другого? 174. В диалоге с самим собой вы либо оправдываете, либо обвиняете себя за свои поступки? 314. В большинстве случаев вы договариваетесь с собой, не оставляя неразрешенным противоречие?	69. Вы пытаетесь согласовать между собой разные мнения при коллективном решении задачи? 209. Когда вам предлагают готовое решение задачи, вы, как правило, пытаетесь понять, как возникло это решение? 349. Когда вы вдвоем решаете одну и ту же задачу, вы чаще всего задаете много вопросов другому по поводу его решения?	104. Готовясь к переговорам, в большинстве случаев вы пытаетесь продумать позицию другой стороны и предложить действия? 244. Вы умеете согласовывать между собой разные точки зрения? 384. Вы умеете договариваться с другими о логической последовательности действий, например, при планировании?	139. Вы пытаетесь найти компромисс между разрывающими вас на части желаниями? 279. Вы умеете выслушать другого, а не утверждаете сразу свою правоту? 419. Вам легко договариваться с другими по спорным вопросам?
3	ЭМР	35. Обычно, осознавая происходящее, вы ищите во всем духовный смысл? 175. Для вас важно осознать свое предназначение?	70. Осмысляя свое мировоззрение, вы неизбежно обращаетесь к его духовной составляющей? 210. Вам легче решать зада-	105. В своей работе (учебе) вам необходимо знать, какую пользу она приносит людям? 245. Когда вы задумываетесь над своими действиями или	140. Вам важно познать свою «божественную» суть? 280. Осмысляя прожитую жизнь, вы понимаете, что она устроена на основе все-

	рефлексии	315. Вам нравится общаться с людьми, имеющими богатый духовный опыт?	чи, если вы понимаете их значимость для дальнейшей жизни? 350. Высший смысл жизни помогает вам справиться с трудностями в решении жизненных задач?	действиями других людей, вы в первую очередь выделяете их ценностно-смысловую ос- нову? 385. Для постановки целей вам важно знать значимость предполагаемых результатов для других людей?	общих закономерностей жизни людей на Земле? 420. Чем глубже вы осознае- те свою уникальность, тем больше понимаете ее все- общность?
--	-----------	--	---	--	---

Описательные статистики опросника «Уровни и виды развития рефлексии» (231 чел.)

Переменные	Среднее	Минимум	Максим.	Дисперсия	Ст. откл.	Асим-метрия	Стд. ош. - Асиммет-рия	Экцесс	Стд. ош. - Экцесс
Ф	6,0952	2,00000	10,0000	6,808	2,60927	-0,435404	0,160131	-1,16956	0,318926
К	6,8874	2,00000	12,0000	9,718	3,11732	-0,352241	0,160131	-0,97981	0,318926
С	6,1645	2,00000	11,0000	8,695	2,94865	-0,217931	0,160131	-1,35496	0,318926
Ц	6,2814	1,00000	12,0000	11,255	3,35489	-0,566740	0,160131	-1,06394	0,318926
Э	4,5195	1,00000	11,0000	6,920	2,63064	0,003157	0,160131	-1,23871	0,318926
М	6,1385	1,00000	12,0000	9,024	3,00403	-0,150975	0,160131	-1,01970	0,318926
И	6,2078	2,00000	11,0000	8,104	2,84683	-0,185921	0,160131	-1,16538	0,318926
Л	7,2165	4,00000	11,0000	4,083	2,02074	0,169981	0,160131	-1,00632	0,318926
К1	6,5758	3,00000	11,0000	6,932	2,63292	0,116518	0,160131	-1,14421	0,318926
ПРО	6,1688	1,00000	11,0000	5,758	2,39965	-0,339908	0,160131	-0,91848	0,318926
ИНТ	6,5455	1,00000	12,0000	10,066	3,17276	-0,383691	0,160131	-1,12030	0,318926
РЕ	5,8398	2,00000	12,0000	6,048	2,45930	0,266078	0,160131	-0,56577	0,318926
ПОК	5,2251	1,00000	10,0000	6,610	2,57099	0,089984	0,160131	-1,17900	0,318926
ГРУ	5,4459	1,00000	10,0000	9,266	3,04393	-0,367944	0,160131	-1,38804	0,318926
ИНТ1	5,7662	2,00000	10,0000	6,049	2,45957	-0,157191	0,160131	-0,90834	0,318926
КОР	5,7273	1,00000	11,0000	8,347	2,88912	-0,480044	0,160131	-0,82898	0,318926
ИЗБ	6,1861	3,00000	12,0000	5,483	2,34149	0,011383	0,160131	-1,18343	0,318926
ДОП	6,6277	2,00000	12,0000	9,583	3,09557	-0,066606	0,160131	-0,97946	0,318926
КОО	7,4113	4,00000	11,0000	5,921	2,43340	-0,288356	0,160131	-1,42990	0,318926
СОС	5,8398	1,00000	11,0000	10,561	3,24980	-0,274077	0,160131	-1,22694	0,318926
ПРОТ	5,8788	1,00000	11,0000	9,950	3,15444	-0,405682	0,160131	-1,13842	0,318926
ЭВ	5,7446	2,00000	12,0000	9,252	3,04169	0,422248	0,160131	-0,90688	0,318926
ЭМ	6,3636	3,00000	10,0000	5,806	2,40963	-0,074596	0,160131	-1,33820	0,318926
СО	6,8398	3,00000	11,0000	5,457	2,33599	-0,581108	0,160131	-0,90873	0,318926

ЛО	6,2554	2,00000	11,0000	5,669	2,38102	0,387300	0,160131	-0,88709	0,318926
ОР	6,3333	1,00000	11,0000	6,875	2,62209	-0,023571	0,160131	-0,89768	0,318926
2R	5,7446	2,00000	11,0000	8,434	2,90422	0,103719	0,160131	-1,22468	0,318926
О-Н	5,6407	1,00000	11,0000	8,588	2,93048	-0,486432	0,160131	-1,06661	0,318926
С-Р	5,8009	1,00000	12,0000	8,856	2,97587	-0,438909	0,160131	-0,89810	0,318926
Д-Н	6,4242	1,00000	11,0000	12,141	3,48439	-0,375675	0,160131	-1,17369	0,318926
Н-Н	7,0000	3,00000	12,0000	7,374	2,71549	-0,177413	0,160131	-1,08912	0,318926
УМР	6,3939	2,00000	11,0000	7,031	2,65162	-0,535951	0,160131	-0,81777	0,318926
ЭВМР	6,2468	2,00000	11,0000	7,743	2,78266	-0,295314	0,160131	-1,13202	0,318926
КМР	7,0563	3,00000	12,0000	7,862	2,80393	-0,178724	0,160131	-1,13543	0,318926
ЭМР	5,6580	2,00000	12,0000	7,496	2,73781	0,245135	0,160131	-0,66461	0,318926
Сознание	56,1602	31,00000	86,0000	248,639	15,76831	-0,406867	0,160131	-0,95585	0,318926
Мышление	54,6017	23,00000	90,0000	382,049	19,54608	-0,513030	0,160131	-0,86702	0,318926
Деятельность	54,0952	17,00000	87,0000	482,678	21,96993	-0,635871	0,160131	-0,82875	0,318926
Личность	51,1991	7,00000	91,0000	620,412	24,90808	-0,885943	0,160131	-0,58627	0,318926
Общий результат	216,2121	78,00000	352,0000	6436,237	80,22616	-0,754854	0,160131	-0,74902	0,318926

Таблица «индекса трудности» опросника «Уровни и виды развития рефлексии»

	Переменные	Кол. правильных ответов (сумма)	Количество испытуемых (N 1), давших правильный ответ	«индекс трудности» I = 1 - N1/N, где N = 231
1	2	3	4	5
1	Ф Фрагментарная рефлексия (описывает содержание затруднений в деятельности, задаче, образе, выделяя различные фрагменты)	1408	117	0,50
2	К Комплексная рефлексия (описывает базовые понятия: норма, самооценка, оценка, представления о самооценке другого)	1591,00	135	0,58
3	С Системная рефлексия (опирается на правила, отношения, понятия, казуальные связи)	1424,00	120	0,48
4	Ц Целостная рефлексия (охватывает ценности, смысл, категории, ритм, цикл, закономерности)	1451,00	123	0,46
5	Э Экзистенциальная рефлексия (философское, духовное осмысление)	1044,00	88	0,61
6	М Методологическая рефлексия – выделяет схемы, методы построения знания	1418,00	120	0,47
7	И Интеллектуальная рефлексия – выделяет логические связи в знании	1434,00	122	0,47
8	Л Личностная рефлексия – черты характера, отношения, оценка и самооценка	1667,00	141	0,38
9	К1 Коммуникативная рефлексия (средства, виды и формы взаимодействия)	1519,00	129	0,44
10	ПРО Продуктивная рефлексия (о настоящем)	1425,00	121	0,47
11	ИНТ Интроспективная (о будущем)	1512,00	128	0,44
12	РЕ Репродуктивная рефлексия (о прошлом)	1349,00	114	0,50
13	ПОК Покомпонентная рефлексия	1207,00	102	0,55
14	ГРУ Группирующая рефлексия	1258,00	107	0,53
15	ИНТ1 Интегрирующая рефлексия	1332,00	113	0,51
16	КОР Корректирующая рефлексия	1323,00	112	0,51
17	ИЗБ Избирательная рефлексия	1429,00	121	0,47
18	ДОП Дополняющая рефлексия	1531,00	130	0,43

1	2	3	4	5
19	КОО Кооперативная рефлексия	1712,00	145	0,37
20	СОС Состязательная рефлексия	1349,00	114	0,50
21	ПРОТ Противодействующая рефлексия	1358,00	115	0,50
22	ЭВ Эвристические средства рефлексии	1327,00	113	0,51
23	ЭМ Эмоционально-волевые средства рефлексии	1470,00	125	0,46
24	СО Социально-психологические средства рефлексии	1580,00	134	0,41
25	ЛО Логические средства рефлексии	1445,00	123	0,47
26	ОР Единица рефлексии(R): отождествление – разотождествление ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ	1463,00	124	0,46
27	2R Единица рефлексии (R): разрыв – ресурс ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ	1327,00	113	0,51
28	О-Н Механизм рефлексии: осознаваемое – неосознаваемое	1303,00	110	0,52
29	С-Р Механизм рефлексии: согласование – рассогласование	1340,00	114	0,50
30	Д-Н Механизм рефлексии: достаточное – недостаточное	1484,00	126	0,45
31	Н-Н Механизм рефлексии: необходимое – не необходимое	1617,00	137	0,40
32	УМР Установочный механизм рефлексии	1477,00	125	0,45
33	ЭВМР Эмоционально-волевой механизм рефлексии	1443,00	122	0,46
34	КМР Коммуникативный механизм рефлексии	1630,00	138	0,40
35	ЭМР Экзистенциальный механизм рефлексии	1307,00	111	0,51
36	Сознание (сумма)	12973	123	0,46
37	Мышление (сумма)	12613	120	0,48
38	Деятельность (сумма)	12496	119	0,48
39	Личность (сумма)	11827	113	0,51
40	Общий результат (сумма)	49945	118	0,48

Таблица ранговых корреляций по опроснику «Уровни и виды развития рефлексии»

Ранговые корреляции Спирмена (первичные данные 231 чел. по опроснику) ПД попарно удалены. Отмеченные корреляции значимы на уровне $p < 0.05000$

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			
1	1.0	0.6	0.7	0.6	0.7	0.5	0.7	0.5	0.7	0.5	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.8	0.8	0.7	0.6	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7	0.6	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8		
2	0.6	1.0	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7	0.5	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.8	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8		
3	0.6	0.7	1.0	0.8	0.7	0.8	0.5	0.6	0.7	0.6	0.5	0.7	0.8	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.8	0.8	0.5	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7	0.8	0.8	0.9	0.8	0.8		
4	0.7	0.7	0.8	1.0	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.7	0.8	0.8	0.8	0.6	0.8	0.8	0.6	0.7	0.7	0.6	0.8	0.8	0.7	0.6	0.8	0.7	0.8	0.6	0.9	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.9	0.8	0.9	0.9		
5	0.6	0.7	0.8	1.0	0.7	0.7	0.4	0.6	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8		
6	0.6	0.6	0.7	0.6	1.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6	0.7	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	
7	0.7	0.7	0.8	0.7	0.7	1.0	0.7	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.5	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	0.9	0.9		
8	0.5	0.5	0.5	0.7	0.4	0.6	1.0	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.3	0.5	0.5	0.6	0.6	0.6	0.5	0.3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7		
9	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.6	0.6	1.0	0.6	0.8	0.7	0.6	0.5	0.7	0.7	0.5	0.9	0.7	0.7	0.7	0.5	0.8	0.8	0.6	0.8	0.7	0.6	0.8	0.7	0.8	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8		
10	0.5	0.6	0.7	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	1.0	0.7	0.4	0.8	0.7	0.7	0.7	0.8	0.6	0.5	0.5	0.7	0.4	0.6	0.6	0.5	0.7	0.6	0.7	0.8	0.8	0.5	0.6	0.6	0.4	0.6	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8		
11	0.7	0.6	0.6	0.6	0.7	0.5	0.8	0.7	1.0	0.8	0.7	0.6	0.7	0.6	0.6	0.6	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.8	0.8	0.5	0.8	0.6	0.7	0.7	0.8	0.9	0.7	0.6	0.7	0.8	0.8	0.9	0.8	0.8	0.8	0.9		
12	0.7	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.5	0.7	1.0	0.6	0.4	0.6	0.6	0.5	0.7	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.4	0.6	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5	0.7	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	
13	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.6	0.8	0.7	1.0	0.7	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.5	0.6	0.5	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.8	0.7	0.7	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5	0.7	0.8	0.8	0.8		
14	0.6	0.6	0.8	0.8	0.7	0.6	0.8	0.5	0.5	0.7	0.6	0.4	0.7	1.0	0.8	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8		
15	0.7	0.6	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.5	0.7	0.7	0.6	0.7	0.8	1.0	0.7	0.7	0.8	0.8	0.6	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9		
16	0.7	0.6	0.6	0.6	0.8	0.6	0.8	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	1.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6		
17	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.4	0.5	0.8	0.6	0.5	0.7	0.7	0.7	1.0	0.7	0.5	0.6	0.8	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	0.5	0.6	0.6	0.4	0.5	0.7	0.7	0.8	0.7		
18	0.7	0.7	0.7	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.9	0.6	0.8	0.7	0.7	0.6	0.8	0.7	1.0	0.8	0.7	0.7	0.6	0.7	0.8	0.5	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8		
19	0.8	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.3	0.7	0.5	0.8	0.6	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5	0.8	1.0	0.8	0.6	0.5	0.7	0.8	0.5	0.7	0.8	0.5	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8		
20	0.8	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.7	0.5	0.7	0.6	0.5	0.7	0.8	0.7	0.6	0.7	0.8	1.0	0.8	0.5	0.7	0.8	0.6	0.7	0.8	0.6	0.7	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8		
21	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.7	0.5	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.6	0.8	1.0	0.6	0.7	0.8	0.6	0.7	0.7	0.7	0.8	0.9	0.6	0.7	0.8	0.9	0.6	0.5	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8		
22	0.6	0.5	0.5	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	0.6	0.6	0.4	0.6	0.5	0.5	0.6	1.0	0.6	0.7	0.3	0.4	0.7	0.7	0.7	0.5	0.5	0.7	0.5	0.5	0.5	0.6	0.7	0.6	0.7	0.7	0.7		
23	0.6	0.8	0.8	0.7	0.6	0.8	0.6	0.8	0.6	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	1.0	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	
24	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	0.6	0.7	0.6	0.8	0.6	0.8	0.7	0.7	0.7	0.8	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	
25	0.5	0.6	0.7	0.7	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6	0.7	0.7	0.5	0.6	0.5	0.5	0.6	0.6	0.3	0.7	0.6	1.0	0.7	0.7	0.5	0.7	0.6	0.6	0.6	0.7	0.5	0.6	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7	
26	0.6	0.6	0.7	0.6	0.6	0.7	0.5	0.8	0.7	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.4	0.8	0.6	0.7	1.0	0.6	0.6	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
27	0.6	0.7	0.8	0.7	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.8	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	1.0	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	
28	0.7	0.7	0.7	0.7	0.9	0.8	0.8	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.5	0.6	0.8	1.0	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7
29	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.6	0.8	0.8	0.7	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.6	0.8	0.7	0.8	0.8	0.7	0.8	0.5	0.8	0.7	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	
30	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.8	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	1.0	0.8	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
31	0.8	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6	0.8	0.5	0.9	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.7	0.5	0.8	0.8	0.7	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	
32	0.8	0.8	0.7	0.9	0.6	0.6	0.7	0.5	0.8	0.6	0.7	0.6	0.7	0.8	0.6	0.8	0.7	0.5	0.8	0.8	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	
33	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.6	0.7	0.5	0.7	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.8	0.7	0.6	0.8	0.7	0.8	0.5	0.7	0.8	0.2	0.7	0.7	0.6	0.9	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	
34	0.7	0.6	0.8	0.6	0.6	0.8	0.5	0.8	0.4	0.6	0.5	0.5	0.7	0.7	0.4	0.7	0.8	0.6	0.5	0.6	0.7	0.7	0.4	0.8	0.6	0.7	1.0	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	
35	0.6	0.7	0.7	0.8	0.7	0.6	0.8	0.6	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.5	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	
36	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.6	0.8	0.7	0.9	0.7	0.8	0.7	0.9	0.8	0.7	0.9																								

Результаты надежности и позиционного анализа опросника «Уровни и виды развития рефлексии»

Итог для шкалы: Среднее=648,519, Стд. от.=240,721 N набл.:231 (первичные данные 231 чел по опроснику) Альфа Кронбаха.: 876188 Стандартизов. альфа.:989508 Средняя межпозиц. корр.: -,721263						
№	Параметры	Среднее при удал	Дисперс. при удал	Ст. откл. при удал	Общ-Поз. коррел.	Альфа при удал
1	Ф Фрагментарная рефлексия	642,4243	56704,31	238,1267	0,794110	0,874272
2	К Комплексная рефлексия	641,6320	56502,78	237,7031	0,800192	0,873783
3	С Системная рефлексия	642,3550	56498,38	237,6939	0,849873	0,873752
4	Ц Целостная рефлексия	642,2381	56316,14	237,3102	0,861266	0,873305
5	Э Экзистенциальная рефлексия	644,0000	56693,52	238,1040	0,796276	0,874246
6	М Методологическая рефлексия	642,3810	56552,58	237,8079	0,795555	0,873904
7	И Интеллектуальная рефлексия	642,3117	56513,19	237,7250	0,869626	0,873782
8	Л Личностная рефлексия	641,3030	57040,54	238,8316	0,676088	0,875120
9	К1 Коммуникативная рефлексия	641,9437	56665,00	238,0441	0,818577	0,874169
10	ПРО Продуктивная рефлексия	642,3506	56813,40	238,3556	0,767985	0,874545
11	ИНТ Интроспективная	641,9740	56410,54	237,5090	0,847959	0,873540
12	РЕ Репродуктивная рефлексия	642,6796	56827,75	238,3857	0,736757	0,874589
13	ПОК Покомпонентная рефлексия	643,2944	56713,21	238,1454	0,798743	0,874293
14	ГРУ Группирующая рефлексия	643,0736	56539,47	237,7803	0,794128	0,873873
15	ИНТ1 Интерирующая рефлексия	642,7532	56655,71	238,0246	0,885046	0,874128
16	КОР Корректирующая рефлексия	642,7922	56573,56	237,8520	0,812238	0,873949
17	ИЗБ Избирательная рефлексия	642,3333	56859,89	238,4531	0,745264	0,874665
18	ДОП Дополняющая рефлексия	641,8918	56417,49	237,5237	0,864640	0,873550
19	КОО Кооперативная рефлексия	641,1082	56766,95	238,2581	0,797658	0,874424
20	СОС Состязательная рефлексия	642,6796	56427,25	237,5442	0,816568	0,873594
21	ПРОГ Противостоящая рефлексия	642,6407	56387,07	237,4596	0,868838	0,873474
22	ЭВ Эвристические средства рефлексии	642,7749	56666,95	238,0482	0,705611	0,874216
23	ЭМ Эмоционально-волевые средства рефлексии	642,1558	56683,61	238,0832	0,879004	0,874199
24	СО Социально-психологические средства рефлексии	641,6796	56710,03	238,1387	0,883024	0,874263
25	ЛЮ Логические средства рефлексии	642,2641	56877,03	238,4891	0,717491	0,874714

26	OR Единица рефлексии(R): отожествление – разотождествление ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ	642,1862	56689,57	238,0957	0,802102	0,874234
27	2R Единица рефлексии (R): разрыв – ресурс ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ	642,7749	56530,14	237,7607	0,839772	0,873833
28	О-Н Механизм рефлексии: осознаваемое – неосознаваемое	642,8788	56501,17	237,6998	0,853188	0,873758
29	С-Р Механизм рефлексии: согласование – рассогласование	642,7186	56401,84	237,4907	0,911152	0,873494
30	Д-Н Механизм рефлексии: достаточное – недостаточное	642,0952	56239,75	237,1492	0,875607	0,873113
31	Н-Н Механизм рефлексии: необходимое – не необходимое	641,5195	56604,57	237,9172	0,840629	0,874015
32	УМР Установочный механизм рефлексии	642,1255	56598,81	237,9050	0,865775	0,873993
33	ЭВМР Эмоционально-волевой механизм рефлексии	642,2727	56548,99	237,8003	0,862554	0,873872
34	КМР Коммуникативный механизм рефлексии	641,4632	56650,56	238,0138	0,778895	0,874147
35	ЭМР Экзистенциальный механизм рефлексии	642,8615	56594,90	237,8968	0,841204	0,873991
36	Сознание (сумма)	592,3593	50625,36	225,0008	0,963626	0,860897
37	Мышление (сумма)	593,9177	48983,28	221,3217	0,965122	0,858135
38	Деятельность (сумма)	594,4243	47854,63	218,7570	0,975939	0,856317
39	Личность (сумма)	597,3204	46555,71	215,7677	0,981063	0,854597
40	Общий результат (сумма)	432,3074	25650,69	160,1583	0,999790	0,946339

Результаты факторного анализа опросника «Уровни и виды развития рефлексии»

	Фактор. нагрузки (Без вращ.) (первичные данные 231 чел по опроснику) Выделение: Максимальн. Правдоподобия (Отмечены нагрузки >, 700000)	Фактор. нагрузки (Без вращ.) (первичные данные 231 чел по опроснику) Выделение: Главные факторы (общн. =мн. R-квadrat) (Отмечены нагрузки >, 700000)
1	Ф Фрагментарная рефлексия	-0,77778
2	К Комплексная рефлексия	-0,78448
3	С Системная рефлексия	-0,82852
4	Ц Целостная рефлексия	-0,84288
5	Э Экзистенциальная рефлексия	-0,77580
6	М Методологическая рефлексия	-0,77168
7	И Интеллектуальная рефлексия	-0,84462
8	Л Личностная рефлексия	-0,65536
9	К1 Коммуникативная рефлексия	-0,80249
10	ПРО Продуктивная рефлексия	-0,74668
11	ИНГ Интроспективная	-0,82571
12	РЕ Репродуктивная рефлексия	-0,71769
13	ПОК Покомпонентная рефлексия	-0,77718
14	ГРУ Группирующая рефлексия	-0,77283
15	ИНГ1 Интегрирующая рефлексия	-0,86396
16	КОР Корректирующая рефлексия	-0,79486
17	ИЗБ Избирательная рефлексия	-0,72711
18	ДОП Дополняющая рефлексия	-0,84702
19	КОО Кооперативная рефлексия	-0,78235
20	СОС Связательная рефлексия	-0,79997
21	ПРОТ Противодействующая рефлексия	-0,84801
22	ЭВ Эвристические средства рефлексии	-0,68326
23	ЭМ Эмоционально-волевые средства рефлексии	-0,85887
24	СО Социально-психологические средства рефлексии	-0,86260
25	ЛО Логические средства рефлексии	-0,70239

26	OR Единица рефлексии(R): отождествление – разотождествление- ние ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ	-0,78271	-0,78364
27	2R Единица рефлексии (R): разрыв – ресурс ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ	-0,81780	-0,82317
28	O-H Механизм рефлексии: осознаваемое – неосознаваемое	-0,82740	-0,83284
29	C-P Механизм рефлексии: согласование – рассогласование	-0,89128	-0,89221
30	D-H Механизм рефлексии: достаточное – недостаточное	-0,85596	-0,85669
31	H-H Механизм рефлексии: необходимое – не необходимое	-0,81932	-0,82483
32	УМР Установочный механизм рефлексии	-0,84983	-0,85159
33	ЭВМР Эмоционально-волевой механизм рефлексии	-0,84522	-0,84451
34	КМР Коммуникативный механизм рефлексии	-0,76354	-0,76812
35	ЭМР Экзистенциальный механизм рефлексии	-0,82085	-0,82204
36	Сознание (сумма)	-0,94483	-0,94753
37	Мышление (сумма)	-0,94429	-0,94629
38	Деятельность (сумма)	-0,95368	-0,95440
39	Личность (сумма)	-0,95957	-0,96197
40	Общий результат (сумма)	-0,97852	-0,97645
	Общ. дис.	27,02446	27,17068
	Доля общ.	0,67561	0,67927

Данные нормального распределения выборки по «Опроснику фокус рефлексии»

Выборка	63 чел.		157 чел.		264 чел.		333 чел.		367 чел.	
	Ложь 0-1		Ложь 0-2		Ложь 0-3		Ложь 0-4		Ложь 0-6	
Критические значения, по Е. И. Пустыльнику	0,903622	2,777326	0,577259	1,864134	0,448019	1,465449	0,39969	1,312485	0,380989	1,252811
	асимметрия	эксцесс	асимметрия	эксцесс	асимметрия	эксцесс	асимметрия	эксцесс	асимметрия	эксцесс
Фрагментарная	0,30960	-0,18797	0,20244	-0,39446	0,21076	-0,46421	0,20244	-0,39446	0,15196	-0,41133
Нормативная	-0,15886	-0,96733	-0,31375	-0,42155	-0,28433	-0,44065	-0,31375	-0,42155	-0,26521	-0,49508
Системная	-0,32786	-0,78510	-0,56919	0,19294	-0,58587	0,12028	-0,56919	0,19294	-0,50591	-0,03423
Целостная	0,25169	-0,76193	-0,03546	-0,27314	0,04073	-0,21240	-0,03546	-0,27314	-0,01019	-0,27744
Рефлексия – мотив – воля	-0,29430	-0,72415	-0,36835	-0,45421	-0,28270	-0,55379	-0,36835	-0,45421	-0,32738	-0,56674
Рефлексия рефлексии	-0,29790	-0,74554	-0,36898	-0,46725	-0,43615	-0,35603	-0,36898	-0,46725	-0,32062	-0,52455
Прогрессивная	-0,45079	0,12105	-0,58766	0,10282	-0,54907	0,03390	-0,58766	0,10282	-0,50993	-0,03683
Регрессивная	-0,17888	-0,14336	0,02346	-0,41060	-0,05146	-0,52633	0,02346	-0,41060	0,08606	-0,37416
«Я» направленность	-0,02840	0,12610	-0,17203	-0,12919	-0,17812	-0,03059	-0,17203	-0,12919	-0,12016	-0,26203
«Другой»	-0,57373	-0,24470	-0,46541	-0,28635	-0,47235	-0,27283	-0,46541	-0,28635	-0,38330	-0,38004
Творчество	-0,28722	-0,29976	-0,11225	-0,20090	-0,07749	-0,11839	-0,11225	-0,20090	-0,07785	-0,19029
Индукция	-0,20687	-0,65489	-0,37308	-0,03015	-0,44115	0,05879	-0,37308	-0,03015	-0,30728	-0,17698
Дедукция	-0,28242	-0,50700	-0,19667	-0,43641	-0,18224	-0,45399	-0,19667	-0,43641	-0,16551	-0,50550
Ложь	-1,86160	1,51415	-0,29341	-0,67658	-0,63133	-0,48769	-0,29341	-0,67658	0,11576	-0,39412
Всего	-0,10363	-0,20021	-0,37197	-0,24679	-0,36381	-0,24166	-0,37197	-0,24679	-0,33000	-0,37257

Данные нормального распределения по шкале лжи 3, 4, 5 – 6 баллов по «Опроснику фокус рефлексии»

Выборка Шкалы	107 чел.		69 чел.		34 чел.	
	Ложь 3		Ложь 4		Ложь 5–6	
Критические значения, по Е. И. Пустыльнику	0,694131	2,208766	0,853564	2,64807	1,173057	3,383527
Фрагментарная	асимметрия	эксцесс	асимметрия	эксцесс	асимметрия	эксцесс
	0,06751	-0,67769	-0,12980	-0,61150	-0,30975	-0,31193
Нормативная	-0,18549	-0,50691	-0,42722	-0,38776	-0,20432	-1,16073
Системная	-0,57376	0,18132	-0,27089	-0,07007	0,07964	-0,89056
Целостная	-0,07034	0,02016	-0,31129	-0,19511	0,31835	-0,02455
Рефлексия – мотив – воля	-0,18548	-0,65622	-0,74310	0,34402	0,02909	-1,31093
Рефлексия рефлексии	-0,64312	0,17630	-0,08958	-0,94047	0,21189	-0,97627
Прогрессивная	-0,58109	0,05439	-0,73499	0,58558	0,16032	-0,32259
Регрессивная	-0,21245	-0,71014	0,21081	-0,16977	0,73651	0,72771
«Я» направленность	-0,34924	-0,08437	-0,10715	-0,63008	0,46630	-0,37153
«Другой»	-0,49500	-0,41569	-0,41372	-0,39460	-0,12037	-0,46197
Творчество	-0,29554	0,30282	-0,25070	-0,35004	0,32056	0,23912
Индукция	-0,58698	-0,03851	-0,14840	-0,40626	0,30783	-0,47298
Дедукция	-0,09965	-0,67868	-0,18244	-0,46956	0,17504	-0,81067
Ложь				0,00000	2,08629	2,49611
Всего	-0,40330	-0,14539	-0,49152	-0,10697	0,07762	-0,82384

Показатели дискриминативности и надежности в группах по шкале лжи 0–2, 0–3, 0–6 балла
по «Опроснику фокус рефлексии»

	Группа по шкале лжи 0–2 балла		Группа по шкале лжи 0–3 балла		Группа по шкале лжи 0–6 баллов	
	Коэффициент дискриминативности Фергюсона	Альфа Кронбаха	Коэффициент дискриминативности Фергюсона	Альфа Кронбаха	Коэффициент дискриминативности Фергюсона	Альфа Кронбаха
Фрагментарная	0,960	0,612	0,961	0,582	0,901	0,556
Нормативная	0,938	0,327	0,943	0,320	0,832	0,328
Системная	0,970	0,770	0,973	0,760	0,931	0,757
Целостная	0,936	0,385	0,933	0,333	0,826	0,341
Рефлексия – мотив – воля	0,961	0,725	0,959	0,686	0,879	0,691
Рефлексия рефлексии	0,950	0,322	0,931	0,269	0,637	0,235
Прогрессивная	0,964	0,710	0,962	0,701	0,889	0,691
Регрессивная	0,940	0,431	0,949	0,475	0,838	0,498
«Я» направленность	0,920	0,270	0,936	0,376	0,828	0,379
Направленность «Другой»	0,952	0,624	0,955	0,624	0,850	0,597
Творчество	0,909	0,205	0,899	0,117	0,673	0,099
Индукция	0,911	0,110	0,924	0,276	0,741	0,295
Дедукция	0,919	0,112	0,923	0,158	0,667	0,182
Ложь	0,595	-0,995	0,761	-0,858	0,669	0,136
Общее		0,824		0,829		0,832

Корреляционная матрица шкал «Опросника фокус рефлексии» (шкала лжи 0–2 балла (157 чел.))

	Фрагментарная	Нормативная	Системная	Целостная	Рефлексия – мотив – воля	Рефлексия рефлексии	Прогрессивная	Регрессивная	«Я» направленность	Направленность «Другой»	Творчество	Индукция	Дедукция	Ложь
Фрагментарная	1,000	-0,288	-0,799	-0,391	-0,424	-0,213	-0,482	0,246	-0,045	-0,507	-0,360	-0,215	-0,246	-0,057
Нормативная	-0,287	1,000	0,219	0,254	0,058	0,071	0,137	0,021	0,344	0,231	0,075	0,090	0,145	-0,052
Системная	-0,798	0,218	1,000	0,549	0,568	0,288	0,734	-0,026	0,339	0,651	0,481	0,352	0,367	0,005
Целостная	-0,391	0,254	0,549	1,000	0,522	0,292	0,644	-0,142	0,320	0,551	0,343	0,236	0,334	0,059
Рефлексия – мотив – воля	-0,424	0,058	0,568	0,522	1,000	0,210	0,746	-0,417	0,100	0,623	0,455	0,295	0,352	0,193
Рефлексия рефлексии	-0,213	0,071	0,288	0,292	0,210	1,000	0,323	0,054	0,203	0,215	0,112	0,242	0,420	0,057
Прогрессивная	-0,482	0,137	0,734	0,644	0,746	0,322	1,000	-0,173	0,350	0,686	0,515	0,327	0,421	0,117
Регрессивная	0,246	0,021	-0,026	-0,142	-0,417	0,054	-0,173	1,000	0,289	-0,141	-0,201	-0,057	0,054	-0,102
«Я» направленность	-0,045	0,344	0,339	0,320	0,101	0,203	0,350	0,289	1,000	0,143	0,118	0,154	0,214	-0,043
Направленность «Другой»	-0,507	0,231	0,650	0,551	0,622	0,215	0,686	-0,141	0,144	1,000	0,329	0,171	0,342	0,051
Творчество	-0,360	0,075	0,480	0,343	0,455	0,112	0,515	-0,202	0,118	0,329	1,000	0,204	0,203	0,175
Индукция	-0,215	0,089	0,352	0,236	0,295	0,242	0,327	-0,058	0,153	0,171	0,204	1,000	0,128	0,067
Дедукция	-0,246	0,145	0,367	0,334	0,352	0,420	0,421	0,054	0,214	0,342	0,203	0,129	1,000	0,161
Ложь	-0,057	-0,052	0,005	0,060	0,193	0,057	0,117	-0,102	-0,043	0,051	0,175	0,067	0,161	1,000

Корреляционная матрица шкал «Опросника фокус рефлексии» (шкала лжи 0–3 балла (264 чел.))

	Фрагментарная	Нормативная	Системная	Целостная	Рефлексия – мотив – воля	Рефлексия рефлексии	Прогрессивная	Регрессивная	«Я» направленность	Направленность «Другой»	Творчество	Индукция	Дедукция	Ложь
Фрагментарная	1,000	-0,264	-0,753	-0,394	-0,407	-0,165	-0,462	0,263	0,050	-0,503	-0,338	-0,170	-0,216	-0,055
Нормативная	-0,264	1,000	0,255	0,262	0,100	0,096	0,205	0,159	0,356	0,229	0,089	0,164	0,144	-0,110
Системная	-0,753	0,255	1,000	0,530	0,583	0,294	0,750	-0,009	0,347	0,645	0,502	0,421	0,347	0,057
Целостная	-0,394	0,262	0,530	1,000	0,492	0,275	0,584	-0,121	0,279	0,506	0,327	0,201	0,319	0,044
Рефлексия – мотив – воля	-0,407	0,100	0,583	0,492	1,000	0,232	0,735	-0,358	0,152	0,615	0,490	0,321	0,332	0,072
Рефлексия рефлексии	-0,165	0,096	0,294	0,275	0,232	1,000	0,359	0,061	0,235	0,212	0,173	0,299	0,414	0,075
Прогрессивная	-0,462	0,205	0,750	0,584	0,735	0,359	1,000	-0,126	0,393	0,654	0,533	0,401	0,433	0,104
Регрессивная	0,263	0,159	-0,009	-0,121	-0,358	0,061	-0,126	1,000	0,336	-0,134	-0,215	0,076	0,035	0,041
«Я» направленность	0,050	0,356	0,347	0,279	0,152	0,235	0,393	0,336	1,000	0,110	0,159	0,300	0,223	0,029
Направленность «Другой»	-0,503	0,229	0,645	0,506	0,615	0,212	0,654	-0,134	0,110	1,000	0,360	0,232	0,311	0,055
Творчество	-0,338	0,089	0,502	0,327	0,490	0,173	0,533	-0,215	0,159	0,360	1,000	0,264	0,155	0,068
Индукция	-0,170	0,164	0,421	0,201	0,321	0,299	0,401	0,076	0,300	0,232	0,264	1,000	0,197	0,046
Дедукция	-0,216	0,144	0,347	0,319	0,332	0,414	0,433	0,035	0,223	0,311	0,155	0,197	1,000	0,131
Ложь	-0,055	-0,110	0,057	0,044	0,072	0,075	0,104	0,041	0,029	0,055	0,068	0,046	0,131	1,000

Корреляционная матрица шкал «Опросника фокус рефлексии» (шкала лжи 0–6 баллов (367 чел.))

	Фрагментарная	Нормативная	Системная	Целостная	Рефлексия – мотив - воля	Рефлексия рефлексии	Прогрессивная	Регрессивная	«Я» направленность	Направленность «Другой»	Творчество	Индукция	Дедукция	Ложь
Фрагментарная	1,000	-0,591	-0,843	-0,772	-0,748	-0,603	-0,785	-0,135	-0,541	-0,761	-0,659	-0,626	-0,625	0,315
Нормативная	-0,591	1,000	0,785	0,760	0,597	0,676	0,737	0,541	0,799	0,755	0,570	0,759	0,692	-0,473
Системная	-0,843	0,785	1,000	0,906	0,839	0,766	0,938	0,453	0,832	0,900	0,730	0,841	0,797	-0,431
Целостная	-0,772	0,760	0,906	1,000	0,787	0,714	0,874	0,357	0,780	0,860	0,732	0,793	0,775	-0,377
Рефлексия – мотив - воля	-0,748	0,597	0,839	0,787	1,000	0,645	0,881	0,234	0,664	0,827	0,663	0,678	0,690	-0,332
Рефлексия рефлексии	-0,603	0,676	0,766	0,714	0,645	1,000	0,757	0,448	0,725	0,751	0,516	0,686	0,742	-0,332
Прогрессивная	-0,785	0,737	0,938	0,874	0,881	0,757	1,000	0,389	0,791	0,909	0,691	0,793	0,809	-0,434
Регрессивная	-0,135	0,541	0,453	0,357	0,234	0,448	0,389	1,000	0,588	0,399	0,220	0,499	0,409	-0,324
«Я» направленность	-0,541	0,799	0,832	0,780	0,664	0,725	0,791	0,588	1,000	0,740	0,575	0,783	0,721	-0,412
Направленность «Другой»	-0,761	0,755	0,900	0,860	0,827	0,751	0,909	0,399	0,740	1,000	0,650	0,735	0,783	-0,385
Творчество	-0,659	0,570	0,730	0,732	0,663	0,516	0,691	0,220	0,575	0,650	1,000	0,651	0,567	-0,185
Индукция	-0,626	0,759	0,841	0,793	0,678	0,686	0,793	0,499	0,783	0,735	0,651	1,000	0,688	-0,399
Дедукция	-0,625	0,692	0,797	0,775	0,690	0,742	0,809	0,409	0,721	0,783	0,567	0,688	1,000	-0,382
Ложь	0,315	-0,473	-0,431	-0,377	-0,332	-0,332	-0,434	-0,324	-0,412	-0,385	-0,185	-0,399	-0,382	1,000

Факторный анализ шкал «Опросника фокус рефлексии» (шкала лжи 0–2 балла (157 чел.))

	Фактор. анализ (без вращения)	Факторный анализ (Варимакс нормализ.)		Факторный анализ (Варимакс нормализ.)			Доля дисперсии
		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	
Фрагментарная	0,699	-0,713	-0,102	-0,755	-0,167	0,005	0,599
Нормативная	-0,306	0,140	0,472	0,274	0,736	-0,211	0,661
Системная	-0,870	0,787	0,376	0,777	0,297	0,290	0,776
Целостная	-0,740	0,657	0,349	0,634	0,243	0,309	0,556
Рефлексия – мотив – воля	-0,778	0,853	-0,035	0,796	-0,190	0,273	0,744
Рефлексия рефлексии	-0,423	0,265	0,475	0,099	0,047	0,774	0,611
Прогрессивная	-0,887	0,835	0,300	0,775	0,109	0,427	0,795
Регрессивная	0,216	-0,483	0,622	-0,509	0,530	0,292	0,624
«Я» направленность	-0,358	0,073	0,777	0,081	0,729	0,319	0,640
Направленность «Другой»	-0,773	0,753	0,201	0,746	0,143	0,202	0,618
Творчество	-0,582	0,627	0,001	0,614	-0,051	0,120	0,393
Индукция	-0,415	0,361	0,213	0,286	0,013	0,378	0,225
Дедукция	-0,525	0,379	0,465	0,249	0,118	0,665	0,518
Общая дисперсия	5,017	4,545	2,106	4,237	1,616	1,908	
Доля общей	0,386	0,350	0,162	0,326	0,124	0,147	

Факторный анализ шкал «Опросника фокус рефлексии» (шкала лжи 0–3 балла (264 чел.))

	Факторный анализ (Варимакс нормализ.)		Факторный анализ (Варимакс нормализ.)			Доля дисперсии
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	
Фрагментарная	-0,732	-0,002	-0,802	-0,034	0,102	0,655
Нормативная	0,126	0,515	0,331	0,725	-0,136	0,654
Системная	0,780	0,398	0,814	0,249	0,273	0,799
Целостная	0,625	0,315	0,634	0,165	0,260	0,497
Рефлексия – мотив – воля	0,825	0,088	0,742	-0,191	0,351	0,710
Рефлексия рефлексии	0,259	0,482	0,100	0,031	0,760	0,589
Прогрессивная	0,794	0,404	0,745	0,102	0,487	0,802
Регрессивная	-0,489	0,630	-0,395	0,687	0,161	0,654
«Я» направленность	0,031	0,800	0,087	0,676	0,425	0,646
Направленность «Другой»	0,757	0,179	0,769	0,054	0,171	0,623
Творчество	0,635	0,083	0,592	-0,098	0,229	0,413
Индукция	0,301	0,488	0,247	0,217	0,509	0,367
Дедукция	0,354	0,436	0,230	0,048	0,651	0,479
Общая дисперсия	4,361	2,428	4,151	1,655	2,081	
Доля общей	0,335	0,187	0,319	0,127	0,160	

Факторный анализ шкал «Опросника фокус рефлексии» (шкала лжи 0–6 баллов (367 чел.))

	Фактор. анализ (без вращения)	Факторный анализ (Варимакс нормализ.)		Факторный анализ (Варимакс нормализ)			Доля дисперсии
		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	
Фрагментарная	0,612	-0,742	0,091	-0,797	0,037	0,126	0,653
Нормативная	-0,378	0,158	0,509	0,349	0,749	-0,153	0,706
Системная	-0,885	0,789	0,401	0,800	0,244	0,317	0,800
Целостная	-0,680	0,628	0,269	0,641	0,166	0,207	0,481
Рефлексия – мотив - воля	-0,760	0,808	0,100	0,741	-0,142	0,329	0,677
Рефлексия рефлексии	-0,482	0,285	0,491	0,129	0,036	0,758	0,593
Прогрессивная	-0,891	0,798	0,398	0,747	0,118	0,479	0,801
Регрессивная	0,057	-0,434	0,693	-0,371	0,694	0,243	0,679
«Я» направленность	-0,387	0,011	0,801	0,059	0,701	0,401	0,655
Направленность «Другой»	-0,763	0,745	0,226	0,758	0,120	0,192	0,626
Творчество	-0,600	0,644	0,066	0,581	-0,141	0,277	0,434
Индукция	-0,534	0,313	0,549	0,250	0,259	0,557	0,441
Дедукция	-0,529	0,349	0,469	0,239	0,102	0,632	0,468
Общая дисперсия	5,028	4,340	2,607	4,106	1,769	2,140	
Доля общей	0,387	0,334	0,201	0,316	0,136	0,165	

Достоверность различия шкал «Опросника фокус рефлексии» по полу и образованию (шкала лжи 0–2 балла)

	Достоверность различий по полу				Достоверность различий по образованию				Критерий Левина однородности дисперсии				
	t – Критерий Стьюдента				Средние значения результатов						Дисперсия результатов		
	t - значение	P - значение	Средние значения мужчины	Средние значения женщины	F	P	Среднее образование	Среднее специальное образование	Высшее образование	Среднее образование	Высшее образование	F	P
Количество испытуемых (чел.)			44	113			53	21	83	53	21	83	
Фрагментарная	3,146	0,002	17,2	19,8	1,46	0,24	19,3	19,3	19,0	25,860	36,014	21,304	1,46
Нормативная	0,957	0,340	9,1	9,5	0,04	0,96	9,3	9,4	9,5	4,753	5,348	5,009	0,04
Системная	-2,837	0,005	33,8	30,6	0,85	0,43	30,9	31,4	31,9	36,910	53,357	41,829	0,85
Целостная	-2,907	0,004	12,9	11,5	0,09	0,91	11,8	11,9	11,9	6,271	7,147	7,897	0,09
Рефлексия – мотив – воля	-2,763	0,006	15,1	13,4	0,15	0,86	13,1	14,7	14,2	13,631	11,333	12,873	0,15
Рефлексия рефлексии	-1,933	0,055	2,7	2,28	0,62	0,54	2,5	2,9	2,2	1,023	1,228	1,384	0,62
Прогрессивная	-2,369	0,019	19,3	17,6	2,15	0,12	17,1	19,3	18,4	20,724	14,114	13,483	2,15
Регрессивная	2,107	0,037	5,4	6,2	1,64	0,20	6,4	6,0	5,7	3,827	7,148	4,645	1,64
«Я» направленность	0,183	0,855	9,6	9,7	0,05	0,95	9,5	9,8	9,8	4,946	4,090	5,057	0,05
Направленность «Другой»	-1,296	0,197	11,2	10,6	2,11	0,13	10,2	11,0	10,9	8,035	10,448	5,545	2,11
Творчество	-3,105	0,002	4,7	4,0	0,52	0,60	4,2	4,3	4,2	2,067	2,214	1,718	0,52
Индукция	-2,013	0,046	4,7	4,3	0,96	0,39	4,2	4,6	4,4	1,447	1,348	2,078	0,96
Дедукция	-2,034	0,044	3,3	2,9	0,40	0,67	3,2	3,4	2,8	1,144	1,148	1,199	0,40
Ложь	-1,128	0,261	1,7	1,5	5,41	0,01	1,6	1,8	1,5	0,404	0,190	0,399	5,41
Всего	-2,172	0,031	148,9	142,4	0,42	0,66	141,7	148,00	144,9	333,767	272,800	281,644	0,42

Достоверность различия шкал «Опросника фокус рефлексии» по полу и образованию (шкала лжи 0–3 балла)

	Достоверность различий по полу				Достоверность различий по образованию				Критерий Левина однородности дисперсии				
	t – Критерий Стьюдента				Однофакторный дисперсионный анализ		Средние значения результатов						
	t- значение	P- значение	Среднее значение мужчин	Среднее значение женщин	F	P	Среднее образование	Среднее специальное образование		Высшее образование			
Количество испытуемых (чел.)			79	185			53	21	83				
Фрагментарная	2,58	0,01	17,87	19,49	0,40	0,67	19,28	19,29	19,01	25,86	36,01	21,30	0,16
Нормативная	1,71	0,09	8,86	9,37	1,12	0,33	9,30	9,38	9,48	4,75	5,35	5,01	1,06
Системная	-2,14	0,03	33,09	31,29	0,56	0,57	30,89	31,43	31,89	36,91	53,36	41,83	0,82
Целостная	-2,27	0,02	12,48	11,70	0,64	0,53	11,81	11,95	11,93	6,27	7,15	7,90	0,08
Рефлексия – мотив – воля	-3,40	0,00	14,89	13,35	2,78	0,06	13,06	14,67	14,17	13,63	11,33	12,87	0,20
Рефлексия рефлексии	-2,31	0,02	2,67	2,34	4,77	0,01	2,47	2,86	2,20	1,02	1,23	1,38	0,08
Прогрессивная	-2,51	0,01	19,20	17,88	2,36	0,10	17,08	19,29	18,39	20,72	14,11	13,48	1,90
Регрессивная	3,11	0,00	5,49	6,44	2,37	0,10	6,43	6,05	5,65	3,83	7,15	4,64	5,14
«Я» направленность	1,36	0,17	9,49	9,92	0,61	0,54	9,53	9,76	9,77	4,95	4,09	5,06	0,89
Направленность «Другой»	-1,03	0,30	11,06	10,70	0,67	0,52	10,25	11,05	10,94	8,03	10,45	5,55	1,36
Творчество	-2,29	0,02	4,47	4,06	0,11	0,89	4,17	4,29	4,19	2,07	2,21	1,72	0,05
Индукция	-0,94	0,35	4,54	4,36	0,51	0,60	4,23	4,62	4,43	1,45	1,35	2,08	0,15
Дедукция	-2,49	0,01	3,34	2,97	1,98	0,14	3,17	3,38	2,82	1,14	1,15	1,20	1,53
Ложь	-1,29	0,20	2,24	2,09	3,22	0,04	1,57	1,76	1,48	0,40	0,19	0,40	0,64
Всего	-1,52	0,13	147,47	143,87	0,89	0,41	141,66	148,00	144,88	333,77	272,80	281,64	0,06

Достоверность различия шкал «Опросника фокус рефлексии» по полу и образованию (шкала лжи 0–6 баллов)

	Достоверность различий по полу				Достоверность различий по образованию				Критерий Левина однородности дисперсии					
	t – Критерий Стьюдента				Однофакторный дисперсионный анализ		Средние значения			Дисперсия				
	t- значе- ние	P- значе- ние	Сред- ние значе- ния муж- чины	Сред- ние значе- ния жен- щины	F	P	Сред- нее обра- зова- ние	Сред- неспе- циаль- ное обра- зова- ние		Высшее образо- вание	Средне- специаль- ное обра- зование	Среднее образова- ние	Высшее образо- вание	
Количество испытуемых (чел.)			125	242			122	69	176	122	69	176		
Фрагментарная	2,173	0,030	18,1	19,2	0,411	0,663	19,0	19,1	18,6	21,519	19,862	21,164	0,29	0,75
Нормативная	2,344	0,020	8,6	9,2	2,816	0,061	8,8	8,6	9,3	5,234	4,482	4,954	0,31	0,73
Системная	-1,562	0,119	32,6	31,5	1,305	0,272	31,4	31,3	32,4	36,350	42,725	39,237	0,04	0,96
Целостная	-2,165	0,031	12,4	11,8	1,365	0,257	11,9	11,7	12,2	6,893	6,662	6,539	0,16	0,85
Рефлексия – мотив – воля	-2,555	0,011	14,5	13,5	2,727	0,067	13,3	14,1	14,2	12,843	11,904	10,972	0,52	0,60
Рефлексия рефлексии	-2,601	0,010	2,6	2,3	2,402	0,092	2,5	2,6	2,3	1,111	1,308	1,112	0,99	0,37
Прогрессивная	-2,172	0,031	18,9	18,0	1,652	0,193	17,8	18,5	18,6	18,154	16,400	13,091	3,06	0,05
Регрессивная	2,731	0,007	5,7	6,4	1,341	0,263	6,4	5,87	6,09	3,799	6,321	6,380	5,50	0,00
«Я» направлен- ность	0,997	0,320	9,6	9,9	0,944	0,389	9,7	9,5	9,9	4,818	6,429	5,794	0,60	0,55
Направлен- ность «Другой»	-0,544	0,586	10,8	10,6	2,170	0,116	10,5	10,3	10,9	7,375	7,767	5,725	2,06	0,13
Творчество	-2,301	0,022	4,5	4,1	0,004	0,995	4,3	4,2	4,2	1,897	1,571	1,697	0,24	0,78
Индукция	-0,983	0,326	4,5	4,3	0,053	0,948	4,4	4,4	4,4	1,883	1,911	2,363	0,80	0,45
Дедукция	-2,523	0,012	3,4	3,0	0,113	0,893	3,2	3,2	3,1	1,196	1,361	1,294	0,64	0,53
Ложь	-2,982	0,003	3,0	2,6	4,017	0,019	2,7	3,1	2,6	1,649	1,379	1,677	1,06	0,35
Всего	-1,103	0,271	146,2	144,0	1,338	0,264	143,3	143,3	146,4	337,541	381,078	311,554	1,14	0,32

Достоверность различия попарного сравнения групп с разным уровнем образования по «Опроснику фокус рефлексии» (шкала лжи 0–2 балла)

	Среднее, гр. средн. образ.	Среднее, гр. средн. спец. образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	t-знач.	p	Среднее, гр. средн. образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	t-знач.	p	Среднее, гр. средн. образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	t-знач.	p
Количество испытуемых (чел.)	53	21	83			53	83			53	83		
Фрагментарная	23,11	23,38	23,06	-0,19	0,85	23,11	23,06	0,27	0,79	23,11	23,06	0,06	0,95
Нормативная	11,72	11,62	12,11	0,16	0,88	11,72	12,11	-0,82	0,41	11,72	12,11	-0,91	0,36
Системная	35,09	35,29	35,76	-0,11	0,91	35,09	35,76	-0,28	0,78	35,09	35,76	-0,58	0,56
Целостная	12,85	12,86	12,89	-0,01	0,99	12,85	12,89	-0,05	0,96	12,85	12,89	-0,09	0,93
Рефлексия – мотив – воля	14,15	15,86	15,59	-1,85	0,07	14,15	15,59	0,32	0,75	14,15	15,59	-2,29	0,02
Рефлексия рефлексии	2,47	2,86	2,20	-1,44	0,15	2,47	2,20	2,30	0,02	2,47	2,20	1,36	0,18
Прогрессивная	19,43	21,67	20,80	-2,05	0,04	19,43	20,80	0,98	0,33	19,43	20,80	-1,94	0,05
Регрессивная	6,98	6,38	6,12	1,06	0,29	6,98	6,12	0,50	0,62	6,98	6,12	2,36	0,02
«Я» направленность	11,13	11,52	11,54	-0,68	0,50	11,13	11,54	-0,03	0,97	11,13	11,54	-1,04	0,30
Направленность «Другой»	11,08	11,86	11,83	-1,00	0,32	11,08	11,83	0,04	0,97	11,08	11,83	-1,64	0,10
Творчество	4,17	4,29	4,19	-0,31	0,76	4,17	4,19	0,28	0,78	4,17	4,19	-0,10	0,92
Индукция	5,09	5,33	5,35	-0,72	0,47	5,09	5,35	-0,05	0,96	5,09	5,35	-1,03	0,30
Дедукция	3,96	4,10	3,69	-0,45	0,66	3,96	3,69	1,41	0,16	3,96	3,69	1,31	0,19
Ложь	1,57	1,76	1,48	-1,29	0,20	1,57	1,48	1,92	0,06	1,57	1,48	0,76	0,45

Достоверность различия попарного сравнения групп с разным уровнем образования по «Опроснику фокус рефлексии» (шкала лжи 0–3 балла)

	Среднее, гр. средн. образ.	Среднее, гр. средн. спец. образ.	Среднее, гр. средн. спец. образ.	Среднее, гр. средн. спец. образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	Среднее, гр. средн. образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	t-знач.	p	t-знач.	p	t-знач.	Среднее, гр. Высшее образ.	p
Количество испытуемых (чел.)	86	45	45	45	133	133	86	133							
Фрагментарная	23,29	23,07	23,07	23,07	22,60	22,60	23,29	22,60	0,58	0,56	0,58	0,56	1,06	22,60	0,29
Нормативная	11,43	11,36	11,36	11,36	12,00	12,00	11,43	12,00	-1,51	0,13	-1,51	0,13	-1,64	12,00	0,10
Системная	35,42	36,00	36,00	36,00	36,10	36,10	35,42	36,10	-0,08	0,93	-0,08	0,93	-0,76	36,10	0,45
Целостная	12,73	12,82	12,82	12,82	13,08	13,08	12,73	13,08	-0,59	0,55	-0,59	0,55	-0,96	13,08	0,34
Рефлексия – мотив – воля	14,22	15,56	15,56	15,56	15,39	15,39	14,22	15,39	0,28	0,78	0,28	0,78	-2,46	15,39	0,01
Рефлексия рефлексии	2,50	2,82	2,82	2,82	2,26	2,26	2,50	2,26	3,01	0,00	3,01	0,00	1,60	2,26	0,11
Прогрессивная	19,91	21,24	21,24	21,24	20,77	20,77	19,91	20,77	0,72	0,47	0,72	0,47	-1,59	20,77	0,11
Регрессивная	7,02	6,51	6,51	6,51	6,23	6,23	7,02	6,23	0,71	0,48	0,71	0,48	2,62	6,23	0,01
«Я» направленность	11,16	11,38	11,38	11,38	11,61	11,61	11,16	11,61	-0,53	0,60	-0,53	0,60	-1,37	11,61	0,17
Направленность «Другой»	11,38	11,53	11,53	11,53	11,86	11,86	11,38	11,86	-0,71	0,48	-0,71	0,48	-1,31	11,86	0,19
Творчество	4,15	4,27	4,27	4,27	4,18	4,18	4,15	4,18	0,38	0,70	0,38	0,70	-0,16	4,18	0,87
Индукция	5,31	5,36	5,36	5,36	5,22	5,22	5,31	5,22	0,52	0,61	0,52	0,61	0,46	5,22	0,65
Дедукция	3,92	4,20	4,20	4,20	3,82	3,82	3,92	3,82	1,83	0,07	1,83	0,07	0,60	3,82	0,55
Ложь	2,12	2,42	2,42	2,42	2,05	2,05	2,12	2,05	2,54	0,01	2,54	0,01	0,52	2,05	0,60

Достоверность различия попарного сравнения групп с разным уровнем образования по «Опроснику фокус рефлексии» (шкала лжи 0–6 баллов)

	Среднее, гр. средн. образ.	Среднее, гр. спец. образ.	t-знач.	p	Среднее, гр. спец. образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	t-знач.	p	Среднее, гр. средн. образ.	Среднее, гр. Высшее образ.	t-знач.	p
Количество испытуемых (чел.)	122	69			69	176			122	176		
Фрагментарная	22,87	22,88	-0,02	0,98	22,88	22,42	0,71	0,48	22,87	22,42	0,81	0,42
Нормативная	11,25	10,90	0,92	0,36	10,90	11,79	-2,53	0,01	11,25	11,79	-1,81	0,07
Системная	35,46	35,07	0,39	0,69	35,07	36,37	-1,39	0,17	35,46	36,37	-1,21	0,23
Целостная	12,89	12,68	0,54	0,59	12,68	13,26	-1,59	0,11	12,89	13,26	-1,18	0,24
Рефлексия – мотив – воля	14,39	15,22	-1,56	0,12	15,22	15,47	-0,55	0,59	14,39	15,47	-2,66	0,01
Рефлексия рефлексии	2,52	2,57	-0,25	0,80	2,57	2,30	1,76	0,08	2,52	2,30	1,84	0,07
Прогрессивная	20,13	20,74	-0,98	0,33	20,74	20,88	-0,25	0,80	20,13	20,88	-1,62	0,11
Регрессивная	6,76	6,03	2,14	0,03	6,03	6,38	-1,01	0,31	6,76	6,38	1,39	0,17
«Я» направленность	11,20	10,90	0,81	0,42	10,90	11,50	-1,63	0,10	11,20	11,50	-1,04	0,30
Направленность «Другой»	11,35	11,03	0,76	0,45	11,03	11,84	-2,16	0,03	11,35	11,84	-1,57	0,12
Творчество	4,26	4,25	0,08	0,94	4,25	4,25	-0,02	0,98	4,26	4,25	0,08	0,94
Индукция	5,27	5,09	0,83	0,41	5,09	5,23	-0,64	0,52	5,27	5,23	0,20	0,84
Дедукция	3,98	4,01	-0,17	0,87	4,01	3,93	0,48	0,63	3,98	3,93	0,36	0,72
Ложь	2,77	3,13	-1,92	0,06	3,13	2,62	2,85	0,00	2,77	2,62	0,99	0,32

Достоверность различий двух групп по возрасту: 1 группа – от 18 лет до 30 лет, 2 группа – от 31года до 60 лет
(«Опросник Фокус рефлексии»)

	Группа по шкале лжи 0–2				Группа по шкале лжи 0–3				Группа по шкале лжи 0–6			
	Среднее, до 30 лет	Среднее, после 30 лет	t-знач.	p	Среднее, до 30 лет	Среднее, после 30 лет	t-знач.	p	Среднее, до 30 лет	Среднее, после 30 лет	t-знач.	p
	88	69			145	119			197	170		
Фрагментарная	22,795	23,536	-0,920	0,359	22,738	23,109	-0,631	0,5289	22,584	22,741	-0,322	0,748
Нормативная	11,841	12,000	-0,404	0,686	11,586	11,849	-0,860	0,3907	11,376	11,518	-0,534	0,594
Системная	35,830	35,014	0,768	0,444	36,166	35,487	0,845	0,3988	36,142	35,453	1,015	0,311
Целостная	13,114	12,565	1,291	0,199	13,048	12,773	0,866	0,3874	13,061	12,988	0,267	0,789
Рефлексия – мотив – воля	14,989	15,333	-0,599	0,550	15,041	15,034	0,018	0,9854	15,147	14,971	0,491	0,623
Рефлексия рефлексии	2,534	2,188	1,919	0,057	2,538	2,311	1,688	0,0925	2,543	2,282	2,330	0,020
Прогрессивная	20,375	20,551	-0,273	0,785	20,710	20,395	0,642	0,5212	20,792	20,382	0,999	0,319
Регрессивная	6,568	6,290	0,803	0,423	6,538	6,529	0,030	0,9759	6,391	6,500	-0,440	0,660
«Я» направленность	11,511	11,261	0,693	0,489	11,455	11,387	0,226	0,8211	11,386	11,176	0,798	0,425
Направленность «Другой»	11,386	11,826	-0,998	0,320	11,641	11,664	-0,067	0,9469	11,548	11,494	0,192	0,848
Творчество	4,341	4,014	1,487	0,139	4,303	4,042	1,603	0,1101	4,376	4,112	1,923	0,055
Индукция	5,239	5,290	-0,229	0,819	5,352	5,176	0,942	0,3469	5,289	5,135	0,944	0,346
Дедукция	4,000	3,623	1,993	0,048	4,000	3,815	1,244	0,2144	4,036	3,882	1,203	0,230
Ложь	1,545	1,551	-0,053	0,958	2,117	2,160	-0,400	0,6898	2,711	2,829	-0,886	0,376

Данные ретестовой надежности шкал «Опросника фокус рефлексии»

Корреляции Пирсона на уровне р < 0,1000 N=70	Фрагментарная направленность	Нормативная направленность	Системная направленность	Целостная направленность	Рефлексия – мотив – воля	Рефлексия – рефлексия	Прогрессивная направленность	Регрессивная направленность	Ретрессивная направленность	Направленность «Я»	Направленность «Другой»	Направленность на творчество	Индуктивный способ	Дедуктивный способ	Ложь
	0,790	-0,371	-0,730	-0,706	-0,402	-0,311	-0,556	0,280	-0,215	-0,604	-0,534	-0,148	-0,153	-0,266	
	-0,303	0,709	0,533	0,476	0,169	0,308	0,478	0,040	0,547	0,506	0,309	0,462	0,084	0,097	
	-0,654	0,441	0,828	0,705	0,371	0,315	0,593	-0,057	0,432	0,523	0,495	0,436	0,042	0,152	
	-0,624	0,477	0,598	0,634	0,369	0,236	0,557	-0,196	0,344	0,483	0,438	0,436	0,110	0,119	
	-0,328	-0,066	0,184	0,315	0,733	0,078	0,579	-0,359	-0,067	0,448	0,179	-0,073	0,042	-0,095	
	-0,345	0,266	0,307	0,189	0,364	0,495	0,385	-0,278	0,130	0,330	0,152	0,086	0,054	0,098	
	-0,578	0,227	0,563	0,552	0,648	0,153	0,788	-0,360	0,229	0,659	0,448	0,218	0,123	0,018	
	0,368	0,168	-0,041	-0,151	-0,498	0,077	-0,337	0,778	0,436	-0,332	-0,178	0,253	-0,011	0,084	

Направленность «Я!»	-0,334	0,526	0,554	0,409	0,091	0,256	0,357	0,217	0,774	0,222	0,142	0,491	-0,048	0,033
Направленность «Другой»	-0,474	0,384	0,427	0,519	0,625	0,207	0,680	-0,368	0,189	0,786	0,249	0,230	0,149	-0,118
Направленность на творчество	-0,336	0,168	0,439	0,334	0,252	0,131	0,374	0,070	0,261	0,249	0,536	0,229	-0,302	0,055
Индуктивный способ	-0,131	0,209	0,292	0,260	0,022	0,216	0,328	0,153	0,518	0,158	0,236	0,818	0,069	0,182
Дедуктивный способ	-0,326	0,126	0,239	0,290	0,323	0,296	0,382	-0,240	0,159	0,311	0,074	0,088	0,445	0,074
Ложь	-0,025	-0,199	-0,101	-0,101	0,110	0,297	0,079	0,069	-0,085	-0,054	-0,066	0,116	0,197	0,402

Критерии Стьюдента для определения ретестовой надежности шкал «Опросника фокус рефлексии»

N=70	Среднее	Стд. откл.	N	разн.	Стд. откл. разн.	t	сс	p	Доверит. - 95 %	Доверит. +95 %
Фрагментарная	16,786	5,068								
Фрагментарная 2	17,667	5,804	42,000	-0,881	3,466	-1,647	41,000	0,107	-1,961	0,199
Нормативная	8,714	2,382								
Нормативная 2	8,810	2,178	42,000	-0,095	1,708	-0,361	41,000	0,720	-0,628	0,437
Системная	32,476	6,459								
Системная 2	32,595	6,710	42,000	-0,119	3,890	-0,198	41,000	0,844	-1,331	1,093
Целостная	12,286	2,708								
Целостная 2	11,810	2,422	42,000	0,476	2,189	1,410	41,000	0,166	-0,206	1,158
Рефлексия – мотив – воля	13,071	3,279								
Рефлексия – мотив – воля 2	12,643	3,176	42,000	0,429	2,360	1,177	41,000	0,246	-0,307	1,164
Рефлексия рефлексии	2,619	0,987								
Рефлексия рефлексии 2	2,667	1,119	42,000	-0,048	1,035	-0,298	41,000	0,767	-0,370	0,275
Прогрессивная	17,095	3,587								
Прогрессивная 2	17,548	3,507	42,000	-0,452	2,401	-1,221	41,000	0,229	-1,201	0,296
Регрессивная	6,000	1,975								
Регрессивная 2	6,262	2,519	42,000	-0,262	1,697	-1,000	41,000	0,323	-0,791	0,267
«Я» направленность	9,619	2,575								
«Я» направленность 2	10,619	2,409	42,000	-1,000	1,682	-3,853	41,000	0,000	-1,524	-0,476
Направленность «Другой»	11,452	2,652								
Направленность «Другой» 2	11,071	2,806	42,000	0,381	2,060	1,199	41,000	0,238	-0,261	1,023
Творчество	3,976	1,490								
Творчество 2	3,524	1,383	42,000	0,452	1,329	2,206	41,000	0,033	0,038	0,866

Индукция	4,452	1,234																	
Индукция 2	4,190	1,194	42,000	0,262	0,767	2,213	41,000	0,033	0,023										0,501
Дедукция	3,381	1,058																	
Дедукция 2	3,762	0,958	42,000	-0,381	1,058	-2,333	41,000	0,025	-0,711										-0,051
Ложь	2,619	1,035																	
Ложь 2	2,333	1,074	42,000	0,286	1,274	1,453	41,000	0,154	-0,111										0,683

Корреляционные связи «Опросника фокус рефлексии» и «Дифференциального теста рефлексивности» (ДТР)
 Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина (2014)

Отмеченные корреляции значимы на уровне $p < 0,05000$ N=54 муж. N=70 жен.	Общая N = 124 чел.			Мужчины N = 54чел.			Женщины N = 70чел.		
	Системная	Интропекция	Квазирефлексия	Системная	Интропекция	Квазирефлексия	Системная	Интропекция	Квазирефлексия
Фрагментарная	0,037	0,147	0,100	-0,447	0,325	0,077	0,338	0,385	0,508
Нормативная	-0,042	0,147	0,049	-0,033	-0,031	0,150	0,050	0,162	0,009
Системная	0,250	-0,069	-0,031	0,456	-0,293	0,003	-0,109	-0,226	-0,313
Целостная	0,043	-0,089	-0,061	0,373	-0,091	0,066	-0,200	-0,253	-0,401
Рефлексия мотив воля	0,154	-0,174	-0,057	0,493	-0,382	-0,027	-0,007	-0,176	-0,117
Рефлексия – рефлексии	0,260	0,074	0,004	0,162	0,161	0,122	-0,115	-0,057	-0,171
Прогрессивная	0,308	-0,109	-0,034	0,430	-0,220	0,052	0,039	-0,160	-0,185
Регрессивная	0,055	0,232	0,207	-0,104	0,059	0,184	0,163	0,274	0,212
Направленность «Я»	0,132	0,191	0,192	0,065	0,091	0,269	0,250	0,216	0,165
Направленность на «Другой»	0,265	-0,011	0,016	0,331	-0,205	-0,001	0,033	-0,088	-0,158
Творчество	-0,079	-0,037	0,004	0,267	-0,234	-0,215	-0,275	-0,373	-0,332
Индукция	0,069	0,013	0,009	0,187	-0,302	0,068	0,213	0,105	0,150
Дедукция	0,092	0,106	0,123	0,197	0,111	0,320	-0,052	-0,094	-0,022
Ложь	-0,306	-0,219	-0,199	-0,389	-0,184	-0,125	-0,286	-0,307	-0,273

Корреляционные связи «Опросника фокус рефлексии» с «Методикой определения индивидуальной меры рефлексивности» А. В. Карпова и В. В. Пономаревой (2000),
Методикой исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева (1993)

	Ретропективная	Рефлексия насто-	Рефлексия деятель-	Рассмотрение	будущей деятель-	ности	Рефлексия обще-	стная	Общий результат	Открытость	Самоуверенность	Саморукводство	Зеркальное	Самоценность	Самопринятие	Самопривязан-	ность	Конфликтность	Самообвинение
	Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеев																		
	Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А. В. Карпов, В. В. Пономарева																		
Корреляции Пирсона	0,008	-0,004	0,014	-0,041	-0,050	-0,435	-0,074	-0,229	-0,169	-0,134	-0,471	-0,205	-0,092	-0,017					
Отмеченные корреляции	0,239	0,190	0,176	0,168	0,215	-0,192	0,195	0,075	0,028	0,066	0,172	-0,114	0,230	0,034					
значимы на уровне $p < 0,1000$	-0,044	-0,063	-0,114	-0,059	0,022	0,333	0,325	0,224	0,056	0,037	0,390	0,170	0,219	0,146					
N=124 чел. (54 муж.	0,044	0,050	0,025	0,021	0,088	0,333	0,205	0,243	0,129	0,224	0,460	0,230	0,318	0,067					
и 70 жен.)	-0,011	-0,023	-0,009	-0,017	-0,014	0,265	0,294	0,131	0,162	0,189	0,241	0,215	0,085	-0,133					
Рефлексия мотив воля	0,119	0,066	0,038	0,096	0,084	0,116	0,296	-0,104	0,028	-0,042	0,211	0,014	0,380	0,122					
Рефлексия – рефлексии	-0,022	-0,027	-0,023	-0,055	-0,007	0,251	0,440	0,280	0,174	0,161	0,378	0,323	0,192	-0,069					
Прогрессивная	-0,104	-0,116	-0,133	-0,330	-0,133	-0,373	-0,004	-0,028	-0,299	-0,105	-0,173	-0,285	0,134	0,127					
Регрессивная	0,153	0,127	0,040	0,046	0,117	-0,243	0,400	-0,064	-0,182	-0,029	0,135	-0,035	0,352	-0,019					
Направленность «Я»	-0,007	-0,067	0,001	-0,039	0,030	0,100	0,361	0,083	0,056	0,049	0,280	0,089	0,223	-0,183					
Направлен на «Другой»	-0,048	0,017	0,044	0,011	0,077	0,311	0,211	0,309	0,057	0,074	0,369	0,393	0,224	-0,010					
Творчество	0,024	-0,051	-0,059	-0,084	0,058	0,042	0,380	0,207	-0,025	0,027	0,268	0,081	0,260	0,204					
Индукция	-0,143	-0,085	-0,145	-0,113	-0,035	0,212	-0,004	0,126	0,091	-0,223	0,032	0,283	0,169	0,062					
Дедукция	0,143	0,104	0,149	0,125	0,069	0,229	0,271	0,049	0,129	0,226	0,263	0,196	0,268	0,306					
Ложь																			

Корреляции Пирсона «Опросника фокус-рефлексии»

Корреляции Пирсона на уровне $p < 0,1000$ $N=54$	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Планирование в решении проблемы	Положительная переоценка	Ассертивные действия	Вступление в социальные контакты	Поиск социальной поддержки	Осторожные действия	Избегание действия	Непрямые действия	Ассоциативные действия	Общие показатели	Проктивное поведение	Рефлексивное поведение	Стратегическое планирование	Превентивное поведение	Уск	медель	тип	лев	Уровень сопряжения
Фрагментарная	0,058	0,011	-0,443	-0,510	-0,243	-0,460	-0,262	-0,070	-0,300	0,324	0,046	0,418	-0,462	-0,302	-0,308	-0,462	-0,438	-0,353	-0,204	-0,279	-0,224	-0,185
Нормативная	-0,313	-0,047	-0,031	-0,025	-0,078	-0,189	-0,120	0,047	0,055	0,040	-0,115	-0,114	-0,011	-0,164	0,009	-0,122	-0,049	-0,130	-0,074	-0,072	-0,275	0,013
Системная	-0,190	-0,135	0,455	0,248	0,092	0,343	0,331	0,138	0,291	-0,188	0,003	-0,327	0,423	0,110	0,187	0,287	0,304	0,412	0,228	0,114	0,092	0,237
Целостная	-0,189	-0,165	0,205	0,193	0,199	0,419	0,127	0,123	0,209	-0,166	-0,013	-0,230	0,313	0,339	0,390	0,426	0,487	0,411	0,358	0,035	0,039	0,315
Рефлексия – мотив – воля	-0,108	-0,200	0,329	0,272	0,331	0,469	0,262	0,084	0,072	-0,267	-0,100	-0,261	0,403	0,210	0,271	0,327	0,394	0,554	0,294	0,338	0,220	0,191
Рефлексия – рефлексивный	-0,029	-0,056	-0,085	-0,078	-0,213	-0,034	0,248	0,183	0,193	0,200	0,354	0,088	-0,043	-0,086	-0,057	-0,102	-0,094	0,047	0,207	0,088	0,031	0,061
Прогрессивная	-0,118	-0,139	0,236	0,157	0,125	0,287	0,167	0,117	0,112	-0,225	0,036	-0,280	0,302	0,200	0,214	0,267	0,328	0,345	0,319	0,177	0,014	0,085
Регрессивная	-0,185	-0,214	-0,275	-0,297	-0,048	-0,350	-0,168	0,153	0,068	0,191	0,179	0,159	-0,244	-0,324	-0,164	-0,296	-0,286	-0,144	-0,124	-0,223	-0,268	0,072
Направленность «Я»	-0,279	-0,257	-0,183	-0,298	-0,273	-0,176	0,023	0,187	0,094	0,186	-0,051	0,081	-0,052	-0,175	-0,028	-0,187	-0,064	-0,010	0,093	-0,068	-0,194	0,250
Направлен на «Другой»	0,131	0,054	0,297	0,257	0,295	0,365	0,246	-0,008	0,097	-0,192	0,268	-0,096	0,133	0,273	0,242	0,276	0,314	0,378	0,375	0,295	0,163	0,074
Творчество	-0,165	-0,149	0,232	0,282	0,168	0,182	0,098	0,047	0,111	-0,124	0,012	-0,211	0,197	0,230	0,344	0,204	0,424	0,254	0,131	0,048	-0,026	0,145
Индукция	-0,209	0,030	0,162	0,049	-0,006	0,153	0,175	0,289	0,175	-0,068	-0,020	-0,316	0,279	-0,028	0,060	0,187	0,205	0,124	-0,127	-0,124	0,020	0,314
Дедукция	-0,180	0,076	0,091	0,027	0,067	0,216	0,193	0,035	0,075	0,127	0,043	-0,075	0,148	0,156	0,026	0,146	0,154	0,356	0,239	-0,153	-0,162	0,189
Ложь	0,133	0,320	0,091	0,032	0,181	-0,122	0,121	0,094	-0,078	0,022	0,144	0,108	-0,090	-0,075	-0,078	-0,152	-0,080	-0,080	-0,221	0,064	0,028	-0,107

*Методика диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях под ред. Л. И. Вассерман (ССП); Методика «Стратегии преодолении стрессовых ситуаций» опросник (SACS) С. Хобфолла (русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); Методика «Проактивное совладающее поведение» (РС1) Л. Асшвалл, Е. Грингласс, Р. Шварцер, С. Тауберт (адаптация Е. Старченкова); Методика «Диагностики уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бакина, С. А. Гольянкиной); Методика «Конструктивность мотивации» О. П. Елисева; Методика «Уровень сопряжения» (ЕУ) адаптация В. Косоногова

Корреляции Пирсона «Опросника фокус-рефлексии»

Корреляции Пирсона на уровне $p < 0,1000$ $N=70$	С	Е	Н	L	О	Q1	Q2	Q4	Прямая	Аналитик	Цели	Процесс	Результат	Люкс Жизнь	Мотивация	Программирование	Очень. результаты	Тип	Саморефлексивность	Сила воли
Форментарная направленность	-0,263	-0,215	-0,278	0,149	0,183	-0,036	0,252	0,099	-0,140	0,159	-0,221	-0,261	-0,158	-0,173	-0,209	-0,153	-0,201	-0,119	-0,248	-0,255
Нормативная направленность	0,121	0,228	0,207	-0,115	0,053	0,108	-0,264	0,066	0,208	-0,162	0,126	0,158	0,119	0,066	0,065	0,072	0,081	0,096	0,139	0,143
Системная направленность	0,287	0,215	0,287	-0,225	-0,143	0,105	-0,249	-0,084	0,223	-0,173	0,230	0,303	0,198	0,173	0,190	0,157	0,173	0,167	0,269	0,226
Целостная направленность	0,259	0,188	0,301	-0,190	-0,097	0,108	-0,250	-0,067	0,230	-0,204	0,212	0,292	0,174	0,144	0,201	0,183	0,208	0,176	0,321	0,176
Рефлексия – мотив – воли	0,323	0,275	0,373	-0,202	-0,260	0,109	-0,234	-0,246	0,134	-0,058	0,284	0,376	0,331	0,210	0,255	0,157	0,192	0,241	0,301	0,374
рефлексия – рефлексии	0,357	0,327	0,295	-0,140	-0,192	0,159	-0,206	-0,062	0,199	-0,075	0,204	0,288	0,224	0,127	0,162	0,092	0,133	0,108	0,290	0,199
Прогрессивная направленность	0,344	0,240	0,367	-0,216	-0,199	0,151	-0,248	-0,168	0,196	-0,141	0,254	0,357	0,273	0,218	0,225	0,163	0,168	0,146	0,310	0,275
Регрессивная направленность	0,194	0,068	0,163	-0,183	0,014	0,207	-0,052	-0,042	0,116	-0,155	0,081	0,101	0,069	-0,068	0,102	0,140	0,102	0,129	0,152	0,109
Направленность «Я»	0,227	0,222	0,252	-0,154	-0,035	0,125	-0,223	0,004	0,242	-0,153	0,178	0,268	0,179	0,109	0,098	0,127	0,105	0,151	0,184	0,138
Направлен на «Другой»	0,321	0,237	0,404	-0,230	-0,159	0,171	-0,257	-0,153	0,167	-0,120	0,298	0,369	0,317	0,225	0,235	0,184	0,205	0,196	0,323	0,330
Направленность на творчество	0,167	0,194	0,127	-0,129	-0,132	0,033	-0,159	-0,014	0,165	-0,217	0,215	0,336	0,106	0,117	0,216	0,248	0,227	0,033	0,283	0,101
Индуктивный способ	0,206	0,238	0,207	-0,160	-0,087	0,137	-0,188	-0,007	0,222	-0,139	0,159	0,207	0,125	0,082	0,044	0,106	0,065	0,163	0,125	0,101
Дедуктивный способ	0,271	0,216	0,276	-0,136	-0,247	0,143	-0,201	-0,095	0,183	-0,101	0,152	0,221	0,157	0,120	0,153	0,114	0,117	0,146	0,244	0,180
Любовь	-0,124	-0,056	0,092	-0,102	-0,145	-0,001	0,194	-0,156	-0,011	-0,008	-0,051	-0,070	-0,008	0,015	-0,131	-0,137	-0,131	-0,027	0,042	-0,202

*Методики: Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF – 105 вопросов (версия С), Индивидуальные стили мышления (А. Алексеева, Л. Громовой), Тест Смысловизненных Ориентаций (СЖО) Джеймса Крамбо и Леонарда Махлика, адаптация Д. А. Леонтьева, Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросанова, Методика «Конструктивность мотивации» О. П. Елисева, Шкала общей самоэффективности (Generalized self-efficacy scale, GSES) Р. Шварцера, М. Ерусалема (в адаптации В. Г. Ромека), Тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозова (1997)

Корреляции Пирсона «Опросник фокус рефлексии» с методиками: Методика «Диагностика уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Гольнкиной), Методика Торонтская шкала alexситимии (TAS), адаптированная в институте им. В. М. Бехтерева, Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси

Корреляции Пирсона на уровне p < 0,01000 N=124	Экстернальность	Интернальность	Алекс ТИЧ	Алекс ВОМ	Алекс общая	Самооценка личности Будасси
Фрагментарная направленность	0,271	-0,164	0,427	0,588	0,476	-0,232
Нормативная направленность	-0,056	0,048	-0,046	-0,002	0,038	-0,204
Системная направленность	-0,300	0,168	-0,334	-0,466	-0,365	0,351
Целостная направленность	-0,162	0,108	-0,348	-0,376	-0,340	0,417
Рефлексия – мотив – воля	-0,362	0,306	-0,532	-0,404	-0,528	0,379
Рефлексия – рефлексии	-0,158	0,079	-0,183	-0,189	-0,138	0,178
Прогрессивная направленность	-0,339	0,165	-0,297	-0,291	-0,296	0,368
Регрессивная направленность	0,098	0,182	-0,086	0,101	-0,075	-0,188
Направленность «Я»	-0,117	0,183	-0,141	-0,110	-0,158	0,071
Направленность «Другой»	-0,266	0,252	-0,141	-0,204	-0,122	0,313
Направленность на творчество	-0,170	0,116	-0,391	-0,311	-0,332	0,008
Индуктивный способ	-0,109	0,012	-0,233	-0,196	-0,195	0,130
Дедуктивный способ	-0,171	0,248	-0,338	-0,204	-0,243	0,273
Ложь	0,059	-0,042	-0,105	0,064	-0,128	-0,215

Стандартизация. Перевод сырых баллов в стены «Опросник фокус рефлексии» для мужчин и женщин

МУЖЧИНЫ	Среднее	Ст. От-клон.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
фрагментарная	17,82	4,63	0-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-27	28-
нормативная	7,78	1,93	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12-
системная	30,53	5,97	0-18	119-21	22м24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-
целостная	11,88	2,37	0-7	8	9	10	11	12-13	14	15	16	17-
Рефлексия – мотив – воля	13,48	3,56	0-6	7	8	9-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20	21-
Рефлексия рефлексии	2,45	0,96	0	1			2		3			4
прогрессивная	17,26	3,76	0-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22	23-27	25-
регрессивная	6,01	2,49	0-1	2	3	4	5-6	7	8	9	10	11-
«Я» направленность	9,37	2,55	0-4	5	6	7-8	9	10	11	12-13	14	15-
Направленность «Другой»	10,68	2,81	0-5	6	7	8-9	10	11-12	13	14	15-16	17-
творчество	3,63	1,27	0-1		2		3	4		5	6	7-
индукция	3,92	1,31	0-1		2	3		4	5		6	7-
дедукция	3,37	1,26	0	1	2		3	4		5		6
ЛОЖЬ	2,89	1,12	0	1		2		3	4		5	6-
НЕОБХОДИМОГО	11,58	2,27	0-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-
ВОЗМОЖНОГО	7,36	1,94	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12-
РЕАЛЬНОГО	8,88	2,11	0-4	5	6	7	8	9	10	11	12-13	14-
МНОГОМЕРНОГО	7,51	1,76	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12-
ОСОЗНАВАЕМОГО	16,41	3,65	0-9	10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21	22-23	24-
ДОСТАТОЧНОГО	8,38	1,75	0-4	5	6	7	8	9	10	11		12-
ТЕМПОРАЛЬНОСТИ	14,56	3,13	0-8	9	10-11	12	13-14	15-16	17	18-19	20	21-
ТРАНСГРИДИЕНТНОСТИ	14,36	3,40	0-7	8-9	10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-21	22-

ЖЕНЩИНЫ	Среднее	Ст. От- клон.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
фрагментарная	17,73	4,67	0-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-27	28-
нормативная	8,81	2,19	0-4	5	6	7	8	9	10	11-12	13	14-
системная	31,34	6,31	0-18	19-21	22-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-
целостная	11,75	2,63	0-6	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-17	18-
Рефлексия – мотив – воля	13,65	3,35	0-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-18	19-20	21-
Рефлексия рефлексии	2,41	1,10	0		1		2		3			4
прогрессивная	17,08	3,71	0-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20	21-22	23-24	25-
регрессивная	6,45	2,44	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12-
«Я» направленность	9,96	2,39	0-5	6	7	8	9	10-11	12	13	14	15-
Направленность на «Другой»	11,34	2,57	0-6	7	8	9-10	11	12	13	14-15	16	17-
творчество	3,59	1,26	0-1		2		3			4	5-6	7-
индукция	4,26	1,27	0-1	2		3	4		5	6		7-
дедукция	3,17	1,12	0	1	2		3		4		5	6-
ЛОЖЬ	2,61	1,25	0		1		2	3		4	5	6
НЕОБХОДИМОГО	11,21	2,42	0-6	7	8	9	10-11	12	13	14	15	16-
ВОЗМОЖНОГО	7,16	1,79	0-3	4	5	6	7	8		9	10	11-
РЕАЛЬНОГО	8,89	1,96	0-4	5	6	7	8	9	10	11	12	13-
МНОГОМЕРНОГО	7,69	1,96	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12-
ОСОЗНАВАЕМОГО	16,20	3,65	0-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19	20-21	22-23	24-
ДОСТАТОЧНОГО	8,66	2,03	0-4	5	6	7	8	9	10	11	12	13-
ТЕМПОРАЛЬНОСТИ	15,36	2,97	0-9	10	11-12	13	14-15	16	17-18	19	20-21	22-
ТРАНСГРИДИЕНТНОСТИ	14,68	3,39	0-7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17-18	19	20-21	22-

Научное издание

Сизикова Татьяна Эдуардовна

**РЕФЛЕКСИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Часть 3

**ПРАКТИКА РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Монография

В авторской редакции

Компьютерная верстка – *И. Т. Ильюк*

Подписано в печать 28.05.18. Формат бумаги 60×84/16

Печать цифровая. Уч.-изд. л. 22,9. Усл. п. л. 30,1.

Тираж 500 экз. Заказ № 25.

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
педагогический университет»,

630126, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, 28.

Тел.: 8(383)244-06-62, www.rfo.nspu.ru

Отпечатано: ФГБОУ ВО «НГПУ»