КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Принято
педагогическим советом
протокол от 01.09.2026 г. № 1

Утверждено
врио директора _____/Алексеевой А.Ю.
Приказ № 37-ОД от «01» сентября 2026 г.
Приложение 5.6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 033684BC0052B44D8B49436F35D71770CA
Владелец: АЛЕКСЕЕВА АНАСТАСИЯ ЮРЬЕВНА
Действителен: с 22.05.2026 до 22.08.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ, СПОСОБНОСТИ К САМОПОДДЕРЖКЕ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ

Направленность программы – социально- гуманитарная
Возраст обучающихся – 11-18 лет
Срок реализации – 1 год

Ленинградская область
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

1.2 Нормативно-правовые основания программы

1.3 Цель и задачи программы

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план

1.4.2 Учебно-тематический план

1.5 Планируемые результаты освоения программы

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации. Система оценки результатов освоения программы

2.4 Методическое обеспечение программы

3. Список литературы

Приложение 1. Психологическая характеристика
Приложение 2. Индивидуальной беседы
Приложение 3. Протокол индивидуальной консультации
Приложение 4. Тест для родителей. С. Степанов. Стратегии семейного воспитания
Приложение 5. Шкала дисфункциональных убеждений (вариант Д.Бёрнса)

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

В подростковом возрасте вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

Самооценка - компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе, оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков (Психологический словарь, 1983. С. 332).

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, способности к самоподдержке и адаптации в обществе. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, большое поле интересов, более высокий общественный и личный статус. В содержании самооценки подростков превалируют основные моральные черты: доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

Самосознание оказывает влияние на все дальнейшее развитие личности, являясь одним из более необходимых внутренних условий непрерывности данного процесса, устанавливает устойчивое равновесие между внешними воздействиями, внутренними ощущениями личности и формами ее поведения.

Направленность (профиль) программы - социально-гуманитарная.

Программа направлена на формирование такой базовой составляющей развития личности подростка, как самосознание, которая рассматривается как совокупность представлений личности о себе и выражается посредством Я-концепции, а так же, как оценка самой личности.

Актуальность программы. Изменения в сфере самосознания подростка имеют решающее значение для всего последующего развития и становления его как личности. Многие исследователи отмечают ситуативность самооценки подростков, ее неустойчивость, подверженность внешним воздействиям.

Одна из важных составляющих работы психолога всегда одна и та же: помочь ребенку перестать тревожиться, начать адекватно осознавать себя и существование в своем мире. Этот процесс требует осторожности и деликатности. Содействие нормальному развитию и личностному росту подростка, помочь детям легче преодолеть некоторые трудные периоды их жизни, оказать поддержку, в которой они нуждаются, когда сталкиваются со своими личными проблемами и внешним миром является основной частью рабочей модели психолога. Сталкиваясь с затруднениями или нарушениями естественного функционирования, дети и подростки выбирают такие варианты поведения, которые, с их точки зрения, помогут преодолеть трудности. Они могут проявлять агрессивность, враждебность, тревогу, гнев, чрезмерную активность, уходить в собственный мир, избегать общения, опасаться всех и всего, вести себя в соответствии с чужими идеями. За этими попытками преодоления трудностей всегда скрываются нереализованные потребности, что в результате приводит к нарушению чувства Я.

Задачами психолога в работе с подростками по развитию самосознания и способности к самоподдержке является помощь подростку отделить себя от внешних оценок и ошибочных представлений о себе, создать у ребенка чувство Я, усилить функции общения, улучшить его контакт со своими ощущениями, телом, чувствами и научить его использовать свой интеллект. В процессе работы происходит переориентация в направлении адекватного внимания к своим функциям, обеспечивающим контакты, и в результате поведение подростка становится более правильным. В период психологического взаимодействия с педагогом ребенок

постигает свои ощущения, свое тело и чувства, возможности применения своего интеллекта, вновь обретая здоровое отношение к жизни. В конечном итоге основная цель развития Я-концепции заключается в том, чтобы помочь ребенку самому стать для себя источником поддержки, мотивации и поощрения.

Особенности программы. Данная программа предполагает психологическую и психотерапевтическую работу как с самими подростками, так и с их родителями и членами их семей, потому как в процессе работы психологу может стать ясно, что, если не изменить существующей в семье системы отношений, мы не сумеем добиться многого, не сможем ослабить причиняющие беспокойство симптомы или изменить нежелательное поведение.

В программе использованы различные психотерапевтические приемы и техники, в том числе терапевтические сказки-метафоры, традиционные методы когнитивно-поведенческой терапии, способствующие личностному росту, развитию у подростка исполнительного функционирования и социальных навыков, и охватывающие такие клинические области, как тревога, расстройства поведения, синдром дефицита внимания и гиперактивности, депрессия.

Данная программа базируется на знаниях и опыте педагогов-психологов, социальных работников и психотерапевтов, используя междисциплинарный подход, объединяя множество творческих идей, которые способны заинтересовать и вдохновить детей и подростков, готовых к осуществлению позитивных перемен.

Адресат программы: реализация данной программы предназначена для детей старшего школьного возраста и подростков 11-18 лет.

Объем программы: общее количество в год – 72 часа.

Форма организации образовательного процесса: очная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические**.**

Тип занятий: комбинированный, практический, диагностический.

Форма проведения занятия: беседа, обсуждение, наблюдение, практическое занятие, занятие-игр, упражнения, чтение по ролям, моделирование, экспозиция, конструктивно-рисуночный метод, подкрепление, релаксационные техники, психотерапевтические техники, рефлексия.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 2 занятия в неделю. Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2 Нормативно-правовые основания программы

1 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.

3 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции (II этап - 2025-2030 годы).

4 Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 06 ноября 2024 г. № 778 «Об утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

5 Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6 Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

7 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодёжи».

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*)

1.3 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование собственной независимой системы эталонов самооценивания и самоотношения, уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, способности к самоподдержке и адаптации в обществе, а также помощь в преодолении некоторых трудных периодов жизни, оказание поддержки, в которой они нуждаются, когда сталкиваются со своими личными проблемами и внешним миром. Формирование адекватной самооценки.

Задачи программы:

- помочь подростку отделить себя от внешних оценок и ошибочных представлений о себе;
- создать у ребенка чувство собственного Я;
- усилить функции общения;
- улучшить его контакт со своими ощущениями, телом, чувствами;
- научить подростка использовать свой интеллект и справляться с эмоциями;
- помощь в социальной адаптации;
- стать для себя источником поддержки, мотивации и поощрения.

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Выявление сформированности самосознания и самооценки. Лекция “Самосознание личности”	**3**	**1,25**	**1,75**	Первичное диагностическое обследование. Обучение.
2	**Этап 1.** Выявление ошибочных представлений о себе. Диагностика существующей в семье системы отношений. Формирование собственной, независимой самооценки.	**15**	**3,5**	**11,5**	Наблюдение, диагностика, беседа
3	**Этап 2.** Формирование собственной независимой системы эталонов самоотношения.	**7**	**1,25**	**5,75**	Наблюдение, выполнение заданий по инструкции. Обучение, рефлексия.
4	**Этап 3.** Формирование и развитие контакта со своими ощущениями, телом, чувствами.	**12**	**2,25**	**9,75**	Наблюдение, беседа, практическая работа, рефлексия.
5	**Этап 4.** Формирование и развитие собственной поддержки, мотивации и поощрения.	**33**	**9,5**	**23,5**	Наблюдение, беседа, анализ, практика, рефлексия, обучение.
6	Итоговые занятия	**2**	**0,25**	**1,75**	Итоговая диагностика
	Итого	**72**	**17,75**	**54,25**	

1.4.2 Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	**Выявление сформированности самосознания и самооценки.**	**3**	**1,25**	**1,75**	**Первичное диагностическое обследование**
1.1	Знакомство. Определение запроса родителей по содержанию программы. Беседа с родителями	1	0,75	0,25	Наблюдение, беседа
1.2	Определение запроса подростка. Первичное диагностирование.	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа, фиксирование результатов тестирования в диагностическую карту
1.3	Первичное диагностирование.	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа, фиксирование результатов тестирования в диагностическую карту
2	**Этап 1. Выявление ошибочных представлений о себе. Диагностика существующей в семье системы отношений. Формирование собственной, независимой самооценки.**	**15**	**3,5**	**11,5**	**Наблюдение, анкетирование, выполнение заданий по инструкции**
2.1	Первоначальное интервью. Беседа. Жалобы и запрос.	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, беседа.
2.2	Тестирование. Шкала дисфункциональных убеждений	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.3	Тестирование. Шкала дисфункциональных отношений.	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.4	Беседа с родителем о существующей в семье системе отношений. Запрос от родителей.	1	0,25	0,75	Беседа, наблюдение.
2.5	Шкала самооценки тревоги Цунга.	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.6	Шкала социальной тревоги Либовица.	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.7	Опросник «Самооценка».	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций

2.8	Опросник «Страхи». Тест школьной тревожности Филипса.	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.9	Опросник «Эмоциональный интеллект».	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.10	Опросник «Акцентуации характера».	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.11	Опросник «Направленность личности».	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.12	Методика «Рисунок семьи»	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций, беседа, наблюдение, рефлексия.
2.13	Тест для исследования межличностных отношений между детьми в семье «Сказки Дюссена». Тест самооценки.	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций, беседа.
2.14	Методика измерения уровня тревожности Тейлора.	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций
2.15	Итоговое занятие по I этапу	1	0	1	Выполнение заданий текущего контроля
3	**Этап 2. Формирование собственной независимой системы эталонов самоотношения.**	**7**	**1,25**	**5,75**	**Наблюдение, беседа, выполнение заданий, техник, упражнений, моделирование ситуаций, рефлексия.**
3.1	Психологическая работа по формированию здорового самоотношения.	2	0,5	1,5	Выполнение инструкций, упражнений, беседа, наблюдение, рефлексия.
3.2		1	0,25	0,75	
3.3		1	0	1	
3.4		1	0,25	0,75	
3.5		1	0,25	0,75	
3.6		1	0	1	
4	**Этап 3. Формирование и развитие контакта со своими ощущениями, телом, чувствами.**	**11**	**2,0**	**9,0**	**Наблюдение, беседа, выполнение заданий, техник, упражнений, моделирование ситуаций, рефлексия.**
4.1	Формирование представлений об ощущениях, теле, чувствах. Развитие контакта с собой и своими ощущениями. Просветительская работа.	1	0,25	0,75	Выполнение инструкций, упражнений, беседа, наблюдение, рефлексия.
4.2		1	0,25	0,75	
4.3		2	0,5	1,5	
4.4		2	0,5	1,5	
4.5		1	0	1	
4.6		1	0,25	0,75	
4.7		1	0,25	0,75	
4.8		1	0	1	

4.9		1	0	1	
5	**Промежуточная диагностика усвоения программы.**	**1**	**0**	**1**	**Наблюдение, беседа, фиксирование результатов тестирования в диагностическую карту**
6	**Этап 4. Формирование и развитие собственной поддержки, мотивации и поощрения.**	**33**	**9,5**	**22,5**	**Наблюдение, беседа, выполнение заданий, техник, упражнений, моделирование ситуаций, рефлексия.**
6.1	Использование психотерапевтических техник, упражнений и методик для формирования самоподдержки, мотивации, поощрения. Беседы и просветительская работа. Работа: • С агрессией • С тревогой • С враждебностью • С беспокойством • С гневом • С чрезмерной активностью • С избеганием, уходом в себя • Со страхами • С обидой • С мотивацией	1	0,5	0,5	Техники и упражнения: «Визуализация», «Пять пальцев», «Шведский стол», «Три шага,» «Актуализация», «Остров мечты» релаксация, притча «Про ворону и павлина» и др., упражнение «Маски», «Без маски», «Зато я»…. Практика «Предпочитаемая история», Упражнение «Контраргументы», «Откровенный диалог» «Моя застенчивая часть», «Абсурды», «Слабости», «Лучшая версия себя», «Укрощение внутреннего критика», «Внутренний помощник», «Послание самому себе», «Моя суперсила», «Бабочка»,
6.2		1	0,5	0,5	
6.3		1	0,25	0,75	
6.4		1	0,25	0,75	
6.5		1	0,5	0,5	
6.6		1	0,25	0,75	
6.7		1	0,25	0,75	
6.8		1	0	1	
6.9		1	0,5	0,5	
6.10		1	0,25	0,75	
6.11		1	0,25	0,75	
6.12		1	0,25	0,75	
6.13		1	0,5	0,5	
6.14		1	0,25	0,75	
6.15		1	0,5	0,5	
6.16		1	0,25	0,75	
6.17		1	0	1	
6.18		1	0,5	0,5	
6.19		1	0,25	0,75	
6.20		1	0,5	0,5	
6.21		1	0,25	0,75	
6.22		1	0	1	
6.23		1	0,5	0,5	
6.24		1	0,25	0,75	
6.25		1	0,5	0,5	
6.26		1	0,25	0,75	
6.27		1	0	1	
6.28		1	0,5	0,5	
6.29		1	0,25	0,75	
6.30		1	0,25	0,75	
6.31		1	0,25	0,75	
6.32		1	0	1	
6.33		1	0	1	

	• С самооценкой • С самоподдержкой				
7	**Итоговые занятия.**	**2**	**0,25**	**1,75**	**Итоговая диагностика**
Итого		**72**	**17,75**	**54,25**	

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения подростками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, а также после консультативной работы с родителями, должны быть:

- ✓ уверенное владение навыками общения родителей с детьми подросткового возраста;
- ✓ формирование коммуникативных навыков у подростка;
- ✓ формирование у родителей адекватной модели взаимодействия с детьми;
- ✓ формирование у подростков собственной независимой системы эталонов самооценивания и самоотношения;
- ✓ осознавание родителем важности гармоничного психологического, личностного и интеллектуального развития подростков;
- ✓ формирование и развитие у подростков уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, способности к самоподдержке и адаптации в обществе;
- ✓ овладение навыками самопомощи в преодолении некоторых трудных периодов жизни, оказание самоподдержки при возникновении личных проблем и проблем во внешнем мире;
- ✓ формирование представлений о себе и адекватной самооценки;
- ✓ формирование у ребенка подросткового возраста чувства собственного Я;
- ✓ усиление функции общения;
- ✓ улучшение контакта со своими ощущениями, телом, чувствами;
- ✓ обретение/укрепление способности справляться с эмоциями;
- ✓ социальная адаптированность;
- ✓ быть для себя источником поддержки, мотивации и поощрения.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов, количество учебных недель.

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе, составляется на каждый учебный год и закрепляется локальным актом ГБУДО «ЛО ППМС-центр». Допускается приложение листа коррекции к учебно-тематическому плану.

2.2 Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая база приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации представленной программы, имеются все необходимые для программы учебно-материальные пособия, создана соответствующая образовательная и социальная среда.

Для реализации программы используются кабинеты для коррекционно-развивающего обучения и проведения практических занятий: кабинет педагога-психолога, дефектологические кабинеты, зал сенсорного развития.

Планировка и оформление помещений созданы с максимально возможным учётом особенностей организации реализации программы. Кабинеты хорошо освещены, оборудованы необходимым набором технического, игрового оборудования, наглядно-дидактическим материалом. Всё игровое, специальное и техническое оборудование имеет свои отдельные места расположения, что позволяет оформлять и оборудовать каждое пространство под потребности конкретного ребёнка и задачи специалистов. В организации предусмотрены места для семей на время ожидания встречи со специалистами.

2.3 Формы аттестации. Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Формы контроля. Используемые формы контроля для определения результативности усвоения программы: педагогическое наблюдение, беседа, игры-

занятия, опрос, анализ результатов выполнения учащимся заданий позволяют выявить уровень сформированности умений, эмоционального и познавательного развития, коммуникативных навыков в соответствии с возрастом ребёнка; определить стиль взаимодействия в семье, детско-родительских отношений. Для отслеживания результативности можно использовать дневники достижений обучающегося, карты оценки результатов освоения программы, дневники психологических наблюдений и самонаблюдения, портфолио учащегося и т.д., на основании чего возможно проводить психолого-педагогический мониторинг, диагностику личностного роста и продвижения.

Данные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам программы.

Оценочные материалы. Оценка результатов производится по уровню развития в соответствие с возрастными нормами, по уровню активности и заинтересованности на занятиях, по уровню овладения родителями навыками взаимодействия с ребёнком.

Используемые методы отслеживания результативности: психолого-педагогическое наблюдение; беседа (с родителями; с подростком); психолого-педагогический анализ результатов диагностики, тестирования, анкетирования, бесед, выполнения игровых заданий; мониторинг: карты оценки результатов психолого-педагогического обследования, педагогический дневники, дневники наблюдений родителей, ведение журнала учёта посещаемости; анализ продуктов деятельности подростка.

Проводится статистика посещаемости занятий, сохранение контингента занимающихся, анализ итоговых достижений.

Методики обследования. Методики обследования применяются в соответствии с возрастом детей.

В данной программе, для детей от 11 до 18 лет, применяются методики диагностики:

- Первоначальное интервью. Беседа. Определение запроса.
- Тестирование. Шкала дисфункциональных убеждений. Авторы: Aaron Beck, A. Weissman (1978)
- Тестирование. Шкала дисфункциональных отношений. Авторы: Aaron Beck,

A. Weissman (1978)

- Беседа с родителем о существующей в семье системе отношений. Запрос от родителей. Шкала самооценки тревоги Цунга. Автор: William Zung (1971) Адаптация: И. А. Бевз (1999)
- Шкала социальной тревоги Либовица. Автор: M. Liebowitz (1987) Адаптация: И. В. Григорьева, С. Н. Ениколопов (2016)
- Опросник «Самооценка». И. Д. Ладанова и В. А. Уразаевой (Розановой)
- Опросник «Страхи». Тест школьной тревожности Филипса. Автор: Beeman Phillips (1966)
- Опросник «Эмоциональный интеллект». Авторы: Д. В. Люсин, А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко (2022)
- Опросник «Акцентуации характера». Автор: H. Schmieschek (1970) Адаптация: Ю. В. Кортнева (2004)
- Опросник «Направленность личности». Автор: Bernard Bass (1962) Адаптация: В. И. Тараненко (2002)
- Методика «Рисунок семьи». Автор:Р. Бернс и С. Кауфман
- Тест для исследования межличностных отношений между детьми в семье «Сказки Дюсса». Автор Л. Дюсс
- Личностный опросник Кеттелла – в модификации Л.А.Ясюковой Методика измерения уровня тревожности Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS). Автор: Джанет Тейлор в 1953 г.
- С. Степанов. Стратегии семейного воспитания. Тест для родителей.
- Шкала дисфункциональных убеждений (вариант Д.Бёрнса)

2.4 Методическое обеспечение программы

Разработана социально- гуманитарная программа, учебно-тематический план, на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей отдельных обучающихся.

В кабинете создана предметно-развивающая среда.

Используется педагогический опыт и образовательные технологии на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И. Д. Ладанов, В. А. Уразаева. Сборник психологических тестов. М.: АНХ СССР, 1987
2. http://psylab.info Клинические шкалы и опросники.
3. Татьяна Корнилова, Елена Григоренко, Сергей Смирнов ПОДРОСТКИ ГРУПП РИСКА. Питер 2005 г.
4. Ю. Алешина. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.
5. М. Гроуз, Д. Ричардсон. Тревожные дети. Как превратить тревожность в жизнестойкость. Портал 2021.
6. Ю.М. Орлов. Стыд, зависть. Москва 2005
7. КРИСТЕН С. СПРИНГЕР, ДЭВИД Ф. ТОЛИН, Большая книга экспозиций.
8. Техники работы с воображением в когнитивно-поведенческой терапии Оксфордское руководство. Энн Хакманн, Джеймс Беннетт-Леви, Эмили Холмс
9. Винникотт Д. В. Разговор с родителями. «Класс»,1994.
10. Гарднер Р. Психотерапия детских проблем. Речь, 2002.
11. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
12. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994.
13. Миллс, Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». Независимая фирма «Класс», 2000.
14. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы. М., 2004.
15. Работа с родителями: Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками. Под ред. Дж. Циантиса и др. Когито-Центр, 2006.

Приложение 1

Диагностические карты, тесты, опросники.

Психологическая характеристика №_____

ФИО_____возраст_____

Используемые методы психологического обследования: _____

_____

_____

_____

Образование: _____

На момент психологического обследования у _____ отмечаются следующие индивидуальные и психологические особенности.

Индивидуальные особенности личности (особенности воспитания, значимые биографические факторы): с кем проживает, кто воспитывает, с кем дружит, кто является значимой фигурой, есть ли в семье люди с зависимостями, доход и т.д.

_____

Особенности взаимоотношений с родственниками: _____

_____

_____

Особенности высших психических функций (память, внимание, интеллект, речь, мышление, воображение, воля): _____

_____

_____

Особенности личностной сферы (саморегуляция, темперамент, самооценка, правосознание): _____

_____

_____

Эмоционально-волевые качества: _____

_____

_____

_____

Стиль взаимодействия: _____

_____

_____

Адаптация: _____

_____

В стрессе: _____

_____

Отношение (к работе, к социальным требованиям, к учебе, к сложившейся ситуации):

_____

_____

Планы и цели на будущее: _____

_____

_____

Сведений об имеющихся отклонениях в психике и анамнез: _____

_____

Уровень психологического благополучия: _____

Вредные привычки: _____

Заключение: _____

_____

Рекомендации:_____

_____

_____

Психолог _____/_____

«___»_____20___ г. Ф.И.О. психолога / подпись

Приложение 2

ПРОТОКОЛ

Индивидуальной (воспитательной, профилактической) беседы

От «__» _____ 20____г.

Ф.И.О.собеседника_____

Дата рождения _____

Цель беседы_____

_____

_____

_____

_____

Содержание беседы_____

_____

_____

_____

_____

Предложения_____

_____

_____

_____

_____

Беседу проводили:

1. _____
2. _____

Подпись собеседника_____

Приложение 3

Протокол индивидуальной консультации

Ф.И.О._____

Возраст:_____

Цель: _____

_____

Ход встречи:

	Ход беседы	**Анализ деятельности консультанта (примечание)**
Подготовительный этап.		
Настроечный этап.		
Диагностический этап.		
Рекомендательный этап.		
Контрольный этап.		

Выводы: _____

_____

_____

Дата:_____

Психолог: _____/_____

Приложение 4

С. Степанов. Стратегии семейного воспитания

Тест для родителей.

Инструкция*: ответьте на представленные вопросы, из четырех вариантов ответа выберите самый для Вас предпочтительный, отметьте букву ответа в таблице.*

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека — наследственностью или воспитанием?

А. Преимущественно воспитанием.

Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.

В. Главным образом врожденными задатками.

Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

А. Это игра слов, имеющая мало отношения к действительности.

Б. Абсолютно с этим согласен.

В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей, как воспитателей своих детей.

Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

А. Если Вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться

Б. Цель воспитания — научить детей обходиться без нас

В. Детям нужны не поучения, а примеры

Г. Научи ребенка послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному

4. Считаете ли Вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.

Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.

В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное — позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.

Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

А. Если попросит, можно и дать.

Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

6. Как Вы поступите, если узнаете, что Вашего ребенка обидел одноклассник?

А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

Б. Отправлюсь выяснить отношения с родителями обидчика.

В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.

Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

7. Как Вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.

Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. Дочь (сын)-подросток хочет провести выходные на даче у подруги (друга), где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы Вы ее (его)?

А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.

Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.

В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.

Г. Не вижу причины запрещать.

9. Как Вы отреагируете, если узнаете, что ребенок Вам солгал?

А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

В. Расстроюсь

Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли Вы, что подаете ребенку достойный пример?

А. Безусловно.

Б. Стараюсь.

В. Надеюсь.

Г. Не знаю.

Обработка результатов

СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ	**номера вопросов**									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**1 0**
авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
либеральный	Б	Б	Б	Б	А	А	Г	В	**В**	В
индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь

понять, каким же вы все таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Индифферентный стиль Родители не устанавливают для детей никаких ограничений, безразличны к детям, закрыты для общения. Из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей. Если безразличие сочетается с враждебностью, ребенок проявляет разрушительные импульсы и склонность к отклоняющемуся поведению Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

Авторитетный стиль. Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Он предполагает высокий уровень контроля, когда родители признают и поощряют растущую автономию своих детей, а также теплые отношения (родители открыты для общения, допускают изменения своих требований). Как результат дети социально адаптированы, уверены в себе, способны к самоконтролю, обладают высокой самооценкой.

Авторитарный стиль. Он характеризуется высоким уровнем контроля, родители ждут неукоснительного выполнения своих требований; отношения холодные,

отстраненные. Дети замкнуты, боязливы, угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки в большинстве своем пассивны и зависимы, мальчики неуправляемы и агрессивны. Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

Либеральный стиль (в терминологии других авторов — «попустительский», «снисходительный», «гипоопека»). Предполагает низкий уровень контроля и теплые отношения. Родителями слабо или совсем не регламентируется поведение ребенка. Хотя родители открыты для общения с детьми, доминирующее направление коммуникации от ребенка к родителям, детям предоставлен избыток свободы, родители

не устанавливают каких либо ограничений. Дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе.

Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались

Приложение 5.

Шкала дисфункциональных убеждений (вариант Д.Бёрнса)

Инструкция: отметьте ответ, который лучше всего отражает ваше отношение к утверждению.

Утверждение	Полностью согласен -2	Отчасти согласен -1	Нейтрально 0	Отчасти несогласен 1	Полностью несогласен 2
1. Критика, очевидно, расстраивает человека, который ее получает.					
2. Лучше отказаться от своих интересов, чтобы угодить другим.					
3. Чтобы быть счастливым, мне нужно одобрение других людей.					
4. Если важный для меня человек ожидает от меня чего-либо, тогда я действительно должен это сделать.					
5. Моя ценность как личности во многом зависит от того, что обо мне думают другие.					
6. Я не могу быть счастлив, не будучи любимым другим человеком.					
7. Если другие не любят тебя, то ты обречен быть менее счастливым.					
8. Если люди, которые мне небезразличны, отвергают меня, значит, что-то со мной не так.					
9. Если человек, которого я люблю, не любит меня, значит, меня любить невозможно.					
10. Изоляция от других обязательно приводит к несчастью.					
11. Если я хочу быть достойным человеком, я должен быть действительно выдающимся в, как минимум, в чем-то одном.					
12. Я должен быть полезным, продуктивным, творческим человеком, иначе жизнь не имеет смысла.					
13. Люди, у которых есть хорошие идеи, более достойны, чем те, у кого их нет.					
14. Если я не так хорошо справляюсь, как другие люди, значит, я хуже них.					
15. Если я терплю неудачу в своей работе, то я и как человек – неудачник.					
16. Если ты не можешь сделать что-то хорошо, то вообще нет смысла это делать.					
17. Для человека стыдно проявлять слабость.					
18. Человек должен стараться быть лучшим во всем, за что он берется.					
19. Я должен быть расстроен, если я делаю ошибки.					

20. Если я не буду устанавливать для себя самые высокие стандарты, я, скорее всего, стану второсортным человеком.					
21. Если я твердо верю, что заслуживаю чего-то, у меня есть основания ожидать получения этого.					
22. Следует расстраиваться, если ты наталкиваешься на препятствия к получению желаемого.					
23. Если я ставлю потребности других людей выше своих собственных, они должны помогать мне, когда мне что-то нужно от них.					
24. Если я хороший муж/жена, то мой супруг обязан любить меня.					
25. Если я делаю что-то хорошее для человека, я могу ожидать, что он будет уважать меня и относиться ко мне так же хорошо, как я отношусь к нему.					
26. Я должен взять на себя ответственность за то, что люди чувствуют и как ведут себя, если они близки мне.					
27. Если я критикую то, как кто-то что-то делает, и этот человек злится или расстраивается, то это означает, что я расстроил его.					
28. Чтобы быть хорошим, достойным, нравственным человеком, я должен стараться помогать всем, кто в этом нуждается.					
29. Если у ребенка есть эмоциональные или поведенческие трудности, это показывает, что родители ребенка потерпели неудачу в некотором отношении.					
30. Я должен быть в состоянии угодить всем.					
31. Я не могу рассчитывать на то, что смогу контролировать свои чувства, когда случается что-то плохое.					
32. Нет смысла пытаться изменить расстраивающие эмоции, потому что они являются действительной и неизбежной частью повседневной жизни.					
33. Мое настроение, в основном, определяется факторами, которые в значительной степени выходят за рамки моего контроля, например, прошлым, или химией тела, или гормональными циклами, или биоритмами, или случаем или судьбой.					
34. Мое счастье во многом зависит от того, что со мной происходит.					
35. Люди, имеющие признаки успеха (красивая внешность, социальный статус, богатство или слава) - счастливее тех, у кого этого нет.					

Результаты:

А) Подсчет баллов по подгруппам

Теперь нужно сложить баллы по первым пяти позициям. Это покажет, насколько вы зависите от оценки со стороны и от одобрения/критики окружающих. Предположим, что баллы были: +2, +1, -1, +2, 0. Тогда сумма будет +4.

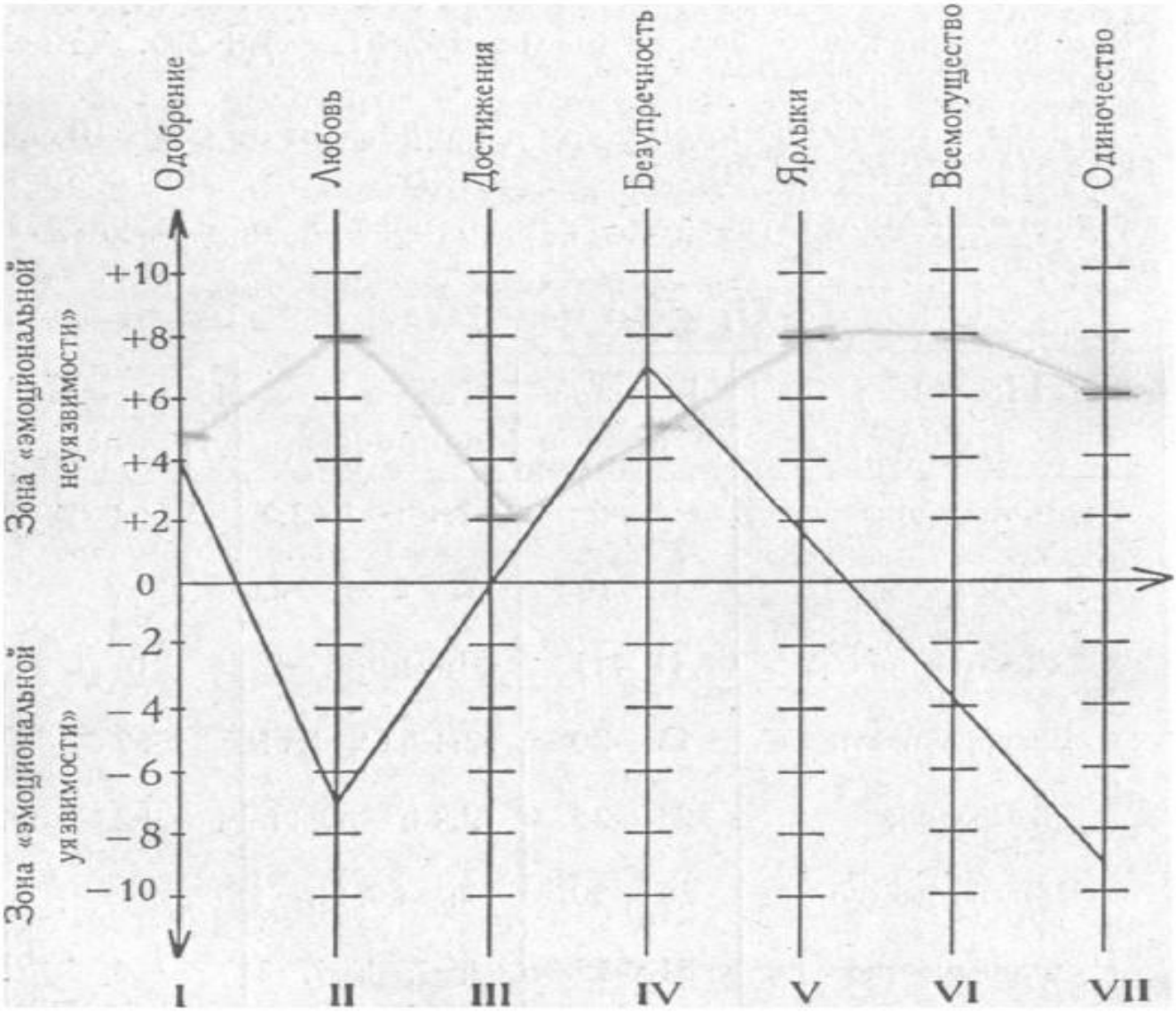
Проделайте ту же процедуру с вопросами от 6 до 10, от 11 до 15, от 16-20, 21-25, 26-30, 31-35 и запишите результаты так, как показано в следующем примере.

Пример подсчета:

Название групп	Номера вопросов	Баллы по вопросам	Баллы по группе
Одобрение	1-5	+2, +1, -1, +2, 0	**+4**
Любовь	6-10	-2, -1, -2, -2, 0	**-7**
Достижения	11-15	+1, +1, 0, 0, -2	**0**
Безупречность/перфекционизм	16-20	+2, +2, +1, +1, +1	**+7**
Ярлыки	21-25	+1, +1, -1, +1, 0	**+2**
Всемогущество	26-30	-2, -1, 0, -1, +1	**-3**
Одиночество/автономия	31-35	-2, -2, -1, -2, -2	**-9**

Сумма баллов за каждую группу может быть от -10 до +10.

Б) Построение графика



В) Интерпретация

Как видно из графика, положительные баллы отражают зону эмоциональной силы/устойчивости. А негативные – наоборот, зону уязвимости.

Человек, результаты тестирования которого здесь приведены, неуязвим в областях: одобрение, безупречность, ярлыки. Но его слабые места: любовь, одиночество, всемогущество.

Значение групп:

1. *Одобрение*

Первые 5 вопросов теста оценивают тенденцию ставить самоуважение в зависимость от того, как окружающие реагируют на вас и что думают про вас.

- Положительный результат от 0 до +10 показывает, что человек независим и сохраняет здоровое чувство собственного достоинства даже при столкновении с критикой и неодобрением.
- Отрицательный результат от 0 до -10 показывает, что человек чрезмерно зависим от мнения окружающих из-за того, что оценивает себя «чужими» глазами. Если кто-то критикует его, то он автоматически считает себя ничтожеством. Так как он эмоционально сверхчувствителен к тому, что, по его мнению, люди думают о нем, то им можно легко манипулировать. Также он уязвим к тревоге и депрессии, когда другие его критикуют или злятся на него.

2. *Любовь*

Вторые 5 вопросов оценивают способность человека не ставить свою ценность в зависимость от того, любим он или нет.

Положительный результат показывает, что человек относится к любви как к чему-то желаемому, но, помимо этого, у него есть много других, не менее важных, интересов. Любовь для него не является необходимым условием счастья и самоуважения.

Отрицательный результат показывает, что человек испытывает нужду в любви, для него она необходимое условие выживания и счастья. Чем ближе сумма к -10, тем сильнее зависимость от любви. Такой человек склонен соглашаться на более подчиненные, второстепенные роли в отношениях со значимыми людьми, боясь отчуждения от них. Результатом этого часто является потеря самоуважения и восприятие себя как бремени, так как кажется, что без любви окружающих все в жизни рухнет. Как только такой человек чувствует, что от него отдаляются и что он может недополучить свою ежедневную дозу внимания и любви, его начинает терзать болезненный «синдром отмены», и он становится одержимым желанием «взять свое». Как и в случае с зависимостями, это может приводить к манипулятивному, принудительному для второй стороны, поведению, чтобы все-таки получить желаемое. Парадоксально, но такое настойчивое требование любви и внимания отталкивает окружающих, усиливая одиночество.

3. *Достижения*

Сумма баллов за 11-15 вопросы показывает склонность к различным видам зависимости.

Отрицательный результат является индикатором зависимости от работы. У такого человека отмечается ограниченное чувство собственной ценности, и он видит себя скорее как товар на рынке. Чем ниже сумма баллов, тем в большей степени радость и способность к переживанию счастья зависит от успехов в труде и продуктивности. Если человек отправляется в отпуск, у него рушится бизнес, он уходит в отставку или заболевает и становится неактивным, то это существенно повышает риск нервного срыва. Экономические и эмоциональные депрессии в таком случае ничем не отличаются друг от друга.

Положительный же результат показывает, что человек получает удовлетворение от работы и продуктивности, но это для него не единственный и не обязательный путь поддержания самоуважения.

4. *Безупречность/перфекционизм*

Пункты от 16 по 20 помогают оценить склонность к перфекционизму.

Если результат отрицательный, то человек требует от себя безупречности - ошибки недопустимы, неудача — хуже смерти, даже негативные эмоции — катастрофа; человек должен чувствовать, думать, вести себя сверхсовершенно, а если не так, то ему кажется, что он горит в пламени ада. Хоть такой человек и гонит себя вперед, что есть мочи, удовлетворение от этого скудное: как только он приблизится к одной цели, перед ним сразу встает другая, более далекая, так что насладиться победой «на вершине горы» никак не удается. В конце концов, наступает удивление, почему же казавшееся реальным вознаграждение не материализуется. Такая жизнь превращается в чудовищный скучный конвейер. Человек задает себе далекие от реальности, невыполнимые личные стандарты, и они точно требуют переосмысления. Проблема лежит не в плоскости трудоспособности и продуктивности, а в плоскости «линейки», которой они измеряются.

Положительный результат говорит о способности ставить разумные, гибкие и соразмерные цели. Человек испытывает удовольствие от самого процесса достижения цели, не концентрируясь только на результате. Он понимает, что не обязан быть выдающимся во всем и не должен постоянно во всем стараться. Он не боится ошибок, рассматривая их как прекрасную возможность чему-то научиться и принять свою человеческую природу, в которой есть ограничения. Парадоксально, но он, скорее всего, намного продуктивней своих безупречных коллег, так как не зависит полностью от деталей и правильности выполнения задачи. Его жизнь похожа на текущую реку или даже гейзер, по сравнению с жизнью его совершенных друзей, которых можно сравнить с вечным льдом.

5. *«Право» на что-то*

Позиции с 21 по 25 показывают то, насколько человек ощущает себя «вправе» получить что-то.

Отрицательный результат показывает, что человек считает само собой разумеющимися для себя такие вещи, как успех, любовь, счастье и т.д. Человек требует, чтобы окружающие, да и вся Вселенная потворствовали его желаниям за то, что он хороший или много работает. Когда это происходит, – а так случается довольно часто – человек замыкается в двух типах реакций: либо чувствует себя подавленно, либо раздражается. Таким образом, много энергии тратится на расстройства, печали, недовольства. Жизнь, по большей части, кажется болезненной, неприятной. Человек часто жалуется во всеуслышанье, но практически ничего не делает для разрешения своих проблем. В результате, от жизни он получает в разы меньше, чем хочет.

Положительный результат говорит, что человек не считает себя «созданным» для определенных вещей, поэтому он прилагает усилия для того, чтобы достичь желаемого, и часто это получает. Он понимает, что каждый человек уникален, и не существует причин, по которым судьба должна подчиняться его хотениям. Неуспехи он считает небольшим разочарованием, а не трагедией. Он не ожидает совершенства или справедливости во всем и всегда. Он терпелив и настойчив, и у него высокая способность противостоять фрустрациям. В результате он чаще всего оказывается впереди остальных.

6. Всемогущество

В позициях с 26 по 30 происходит оценка склонности считать себя центром Вселенной и приписывать себе ответственность за все происходящее.

Отрицательный результат показывает присутствие такого когнитивного искажения как персонализация. Человек необоснованно обвиняет себя за проступки и реакции других людей, находящихся вне его контроля. Его охватывают вина и самоосуждение. Парадоксально, но убеждение, что человек должен быть всемогущественным, калечит человека, заставляет его тревожиться и вредит его эффекивности.

Положительный результат показывает, что человек счастлив, понимая, что он не пуп земли. Поскольку он не контролирует остальных взрослых, он за них не отвечает, а отвечает только за самого себя. Такая позиция не изолирует его от других. Скорее, ровно наоборот. Человек относится к другим как к партнерам и не боится их несогласия или того, что они не следуют его советам. Из-за того, что подобное отношение не угрожает чужой свободе и собственному достоинству, окружающие тянутся к такому человеку.

Другие хотят быть рядом с ним, так как он никого не никого не контролирует. Люди часто прислушиваются к его идеям и уважают их, поскольку он не настаивает на согласии с ними. Он не стремится к власти, и вследствие этого окружающие сами наделяют его влиянием. Отношения такого человека с близкими можно назвать взаимностью, а не зависимостью. Он не стремится взять верх, а люди любят и уважают его.

7. Одиночество/автономия

Пункты с 31 по 35 оценивают автономию, то есть способность находить радость в себе. Положительный результат показывает, что настроения человека порождаются его собственными мыслями и позициями. Он признает ответственность за свои чувства потому, что понимает: они вызваны только им. Может показаться, что ему достаточно одиноко, раз все смыслы и переживания создаются в его собственной голове, но, парадоксально, такая версия автономии освобождает от мелких ограничений ума и отражает мир со всей степенью его великолепия и удивительности.

Отрицательный результат показывает, что человек уверен, что его радость и удовлетворение приходят извне. Это создает риски, поскольку все, что находится вне нас – не в нашем управлении. Настроения такого человека становятся зависимы от внешних факторов.