

**Национальный конкурс «Золотая Психея»  
Номинация «Психологический инструмент года»  
«Группа как субъект психологической помощи: диагностика и развитие  
помогающего пространства»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Развитие группы как субъекта психологической помощи  
на основе опросника Е.В. Кончаковой – Гайдар К.М.  
(фасилитативность, сигуриативность, амелиоративность, аффилиативность)**

Для участия в конкурсе «Золотая психея»  
Номинация «Психологический инструмент года»

Автор: Кончакова Евгения Викторовна  
Организация: Воронежский государственный университет, Институт ценностно –  
ориентированной психологии  
Город: Воронеж  
2026

## Аннотация

Пособие описывает диагностико-развивающую методику формирования группы как субъекта психологической помощи в учебном и психотерапевтическом пространстве. В качестве диагностического ядра используется опросник Е.В. Кончаковой – К.М. Гайдар, позволяющий оценивать четыре свойства группового субъекта психологической помощи: фасилитативность, сигуриативность, амелиоративность и аффилиативность. На основании профиля группы по четырём шкалам выбираются мишени психологического воздействия и реализуется программа занятий (8–12 встреч), выстроенная по принципу многоуровневого воздействия: эмоциональный – когнитивный – поведенческий. Пособие включает протоколы базовых занятий, технологическую таблицу «шкала – уровень – мишени – упражнения», шаблоны профиля группы и отчёта о динамике, а также рекомендации по интерпретации результатов и устойчивому закреплению изменений.

Ключевые слова: группа как субъект, психологическая помощь, фасилитативность, сигуриативность, амелиоративность, аффилиативность, диагностика, групповая работа.

## Оглавление

Аннотация .....	2
Оглавление .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1. Концептуальные основания методики .....	5
2. Цель, задачи и области применения .....	5
3. Диагностическое ядро.....	5
4. Интерпретация результатов и уровни выраженности .....	6
5. Профиль группы: визуализация результатов .....	6
6. Технологическая таблица: «шкала – уровень – мишени – упражнения» .....	7
7. Программа занятий (8–12 встреч): дорожная карта.....	8
8. Протоколы базовых занятий (по 90 минут) .....	9
8.1. Сигуриативность: «Безопасность как ресурс группы» .....	9
8.2. Аффiliationность: «Принадлежность и “мы”: общность без конформизма» .....	9
8.3. Амелиоративность: «Поддержка без спасательства» .....	9
8.4. Фасилитативность: «Развивающая обратная связь» .....	10
9. Оценка эффективности и отчётность .....	11
Список использованных источников .....	12
Приложение. Банк упражнений (практические описания) .....	13
А. Сигуриативность (психологическая безопасность) .....	13
«Светофор безопасности» .....	13
«Безопасный круг» .....	13
«Правила безопасности» (групповой контракт).....	13
«Границы: можно / нельзя / прошу».....	13
«Контейнер трудной темы» .....	14
«Ремонт разрыва» (алгоритм восстановления) .....	14
Роль «Хранитель норм» .....	14
Б. Аффiliationность (принадлежность и «мы») .....	14
«Общее и уникальное».....	14
«История моего прихода».....	14
«Мы как группа» (идентичность) .....	15
«Ценности → поведение».....	15
«Смешанные тройки» .....	15

«Командная задача» (кооперативный кейс) .....	15
«Голос меньшинства» .....	15
Ритуалы начала/завершения .....	15
Правило включённости .....	16
В. Амелиоративность (поддержка и улучшение состояния) .....	16
«Шкала состояния 0–10» .....	16
«Валидация» .....	16
«Поддержка ≠ совет» .....	16
«Эмпатическое слушание 3 шага» .....	16
«Круг стабилизации» .....	16
«Карта ресурсов» .....	17
«Запрос — помощь — итог» .....	17
«Баланс помощи» .....	17
«Границы помощи» и «Самопомощь + поддержка» .....	17
Пары поддержки между встречами .....	17
Г. Фасилитативность (развитие и рост) .....	17
«Тёплый старт» .....	17
«Поддерживающее зеркало» .....	18
«Контракт на развитие» .....	18
«ОС 2+1» (развивающая обратная связь) .....	18
«Лестница роста» .....	18
«Микрогруппы развития» .....	18
«Карта фасилитации» .....	18
«Экология помощи» .....	19
Ротация ролей фасилитации .....	19

## **1. Концептуальные основания методики**

Методика опирается на представление о малой группе как о целостной системе, способной выступать субъектом психологической помощи своим участникам. Помощь понимается не только как внешнее воздействие специалиста, но и как ресурс самого группового пространства: нормы, характер взаимодействия, опыт поддержки, совместная рефлексия и кооперация. Субъектность группы проявляется в её способности обеспечивать условия для самораскрытия, личностного роста, улучшения эмоционального состояния и переживания принадлежности.

В исследовании Е.В. Кончаковой (научный руководитель К.М. Гайдар) выделены четыре свойства группового субъекта психологической помощи и разработан опросник для их диагностики: фасилитативность, амелиоративность, сигуриативность и аффилиативность.

Фасилитативность отражает групповой процесс взаимодействия, облегчающий погружение во внутренние переживания и их выражение, что способствует личностной самореализации. Амелиоративность описывает положительное влияние группы на формирование позитивных личностных качеств, улучшение самочувствия и личностное развитие. Сигуриативность (психологическая безопасность) связана с доверием, возможностью действовать без межличностных рисков и переживанием собственной ценности и уважения. Аффилиативность отражает создание в группе тёплых эмоционально значимых отношений, снижающих тревожность, неуверенность, чувство одиночества и отверженности.

## **2. Цель, задачи и области применения**

Цель методики – целенаправленное развитие группы как субъекта психологической помощи посредством диагностики и формирования четырёх свойств (фасилитативности, сигуриативности, амелиоративности, аффилиативности).

### Задачи методики:

- провести диагностику свойств группы по опроснику Е.В. Кончаковой - К.М. Гайдар;
- сформировать профиль группы и определить дефицитарные свойства (мишени воздействия);
- реализовать программу занятий, направленную на развитие дефицитарных свойств;
- закрепить изменения через нормы, роли и регулярные практики группы;
- оценить эффективность по повторной диагностике и динамике профиля.

## **3. Диагностическое ядро**

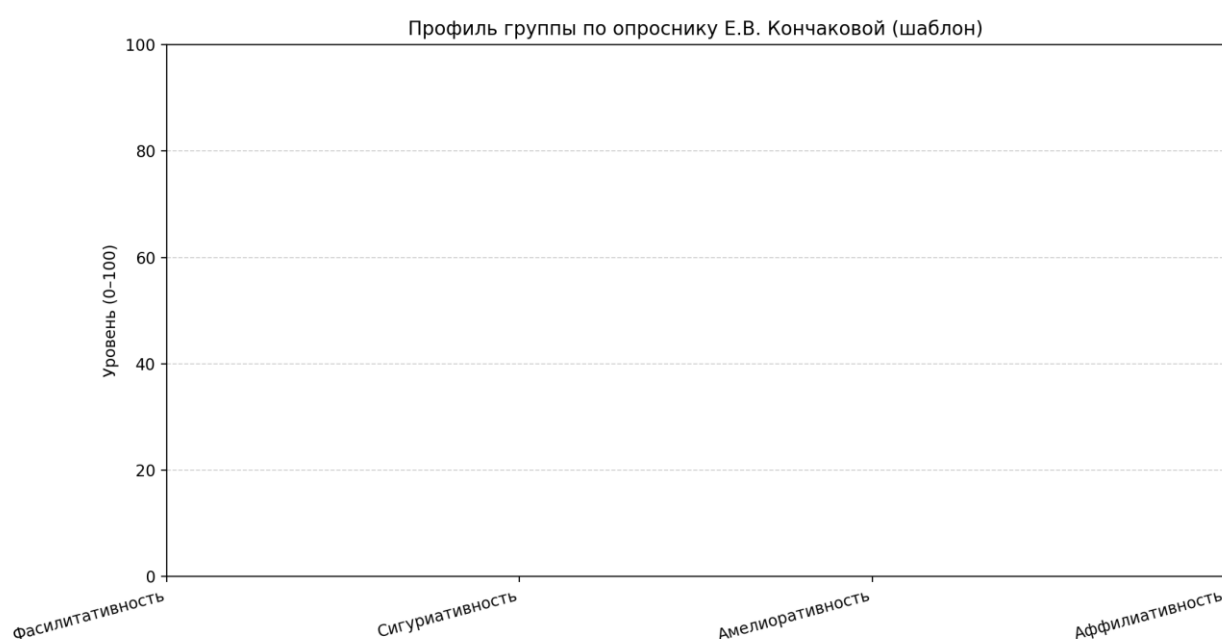
В качестве диагностического основания используется опросник для диагностики уровня развития группового субъекта психологической помощи и его свойств (авторы – Е.В. Кончакова и К.М. Гайдар). Опросник включает четыре шкалы, одноимённые выделенным свойствам, и предназначен для выявления выраженности фасилитативности, амелиоративности, сигуриативности и аффилиативности группы.

#### 4. Интерпретация результатов и уровни выраженности

Для каждой шкалы рассчитывается групповой показатель (среднее значение по участникам). Уровни выраженности определяются относительно референсных ориентиров исследования (средние значения и стандартные отклонения для учебных и психотерапевтических групп). Рекомендуемая градация: низкий уровень – ниже ( $M - 1SD$ ), средний – в интервале ( $M \pm 1SD$ ), высокий – выше ( $M + 1SD$ ). При отсутствии доступа к референсным нормам допускается относительная оценка по терцилям внутри группы.

#### 5. Профиль группы: визуализация результатов

Для наглядного представления результатов рекомендуется строить диаграмму профиля группы по 4 шкалам (до/после). Ниже приведён шаблон диаграммы.



*Рисунок 1. Шаблон диаграммы профиля группы по опроснику Е.В. Кончаковой – К.М Гайдар.*

## 6. Технологическая таблица: «шкала – уровень – мишени – упражнения»

Таблица используется как навигатор для проектирования программы.

Шкала	Уровень	Мишени	Упражнения/методы (Э/К/П)
Фасилитативность	Низкий	Пассивность, страх оценки, отсутствует развивающая обратная связь	Э: «Поддерживающее зеркало»; К: «Контракт на развитие»; П: «ОС 2+1»
Фасилитативность	Средний	Эпизодическая поддержка, слабая инициативность, нет фиксации изменений	Э: «Тёплый старт»; К: «Лестница роста»; П: «Микрогруппы развития»
Фасилитативность	Высокий	Перегруз активистов, неравномерность вкладов, размытые границы помощи	Э: «Экология помощи»; К: «Карта фасилитации»; П: ротация ролей фасилитации
Сигуриативность	Низкий	Тревожность, закрытость, нарушения границ, страх самораскрытия	Э: «Безопасный круг»; К: «Правила безопасности»; П: «Границы: можно/нельзя/я прошу»
Сигуриативность	Средний	Нестабильная безопасность, замалчивание напряжения	Э: «Светофор безопасности»; К: разбор эпизода; П: «Ремонт разрыва»
Сигуриативность	Высокий	Избегание конфронтации, «комфорт вместо развития»	Э: «Контейнер трудной темы»; К: норма конфронтации; П: роль «хранитель норм»
Амелиоративность	Низкий	Эмоциональная изоляция, советование вместо поддержки, обесценивание	Э: валидация; К: «Поддержка ≠ совет»; П: «Эмпатическое слушание 3 шага»
Амелиоративность	Средний	Помощь ситуативна, поддерживают «своих», слабая стабилизация	Э: «Круг стабилизации»; К: «Карта ресурсов»; П: «Запрос—помощь—итог»
Амелиоративность	Высокий	Риски спасательства, зависимость, размывание ответственности	Э: «Границы помощи»; К: «Баланс помощи»; П: «Самопомощь + поддержка»
Аффилиативность	Низкий	Разобщённость, слабое «мы», подгруппы, изоляция	Э: «Общее и уникальное»; К: «Идентичность группы»; П: смешанные тройки
Аффилиативность	Средний	Поверхностная общность, распад на подгруппы при стрессе	Э: «История моего прихода»; К: «Ценности и нормы»; П: кооперативная задача
Аффилиативность	Высокий	Риск конформизма и исключения «непохожих»	Э: «Разнообразие как ресурс»; К: «Голос меньшинства»; П: правило включённости

## **7. Программа занятий (8–12 встреч): дорожная карта**

Программа строится адаптивно после входной диагностики. Ниже представлен базовый цикл (8 встреч).

1. Встреча 0 (до старта): диагностика, профилирование, выбор шкал-мишеней.
2. Встреча 1: Сигуриативность – безопасность, границы, «ремонт разрыва».
3. Встреча 2: Аффiliationность – принадлежность, идентичность, включённость.
4. Встреча 3: Амелиоративность – поддержка и улучшение состояния, протокол помощи.
5. Встреча 4: Фасилитативность – развитие, развивающая обратная связь, микрогруппы.
6. Встреча 5: Интеграция 4 свойств – карта группового ресурса.
7. Встреча 6: Саморегуляция и делегирование – ротация ролей, снижение зависимости от ведущего.
8. Встреча 7: повторная диагностика, анализ динамики, план устойчивости.



## 8. Протоколы базовых занятий (по 90 минут)

Ниже приведены четыре базовых занятия – по одному на каждую шкалу.

### 8.1. Сигуриативность: «Безопасность как ресурс группы»

Цель: повысить психологическую безопасность, согласовать нормы и освоить протокол восстановления безопасности.

Входные данные диагностики: сигуриативность – низкий/средний уровень.

Структура занятия:

- Э: «Светофор безопасности» (10 мин).
- К: маркеры безопасности и риски (10 мин).
- К-П: «Правила безопасности» – групповой контракт (20 мин).
- П: «Ремонт разрыва» (30 мин).
- Э-К: «1 шаг группы» (15 мин).
- П: практика закрепления (5 мин).

Критерии результата:

- приняты правила безопасности;
- освоен алгоритм «ремонта разрыва»;
- зафиксирована практика закрепления.

### 8.2. Аффiliationность: «Принадлежность и “мы”: общность без конформизма»

Цель: усилить включённость и идентичность группы, снизить разобщённость.

Входные данные диагностики: аффiliationность – низкий/средний уровень.

Структура занятия:

- Э: «Общее и уникальное» (10 мин).
- К: «Мы как группа» (15 мин).
- К-П: ценности и индикаторы поведения (20 мин).
- П: кооперативная задача в смешанных тройках (25 мин).
- Э-К: «Голос меньшинства» (10 мин).
- П: ритуалы включённости (10 мин).

Критерии результата:

- сформированы ценности и индикаторы включённости;
- отработана кооперация;
- выбраны ритуалы принадлежности.

### 8.3. Амелиоративность: «Поддержка без спасательства»

Цель: освоить поддержку, улучшающую состояние участников, с соблюдением границ.

Входные данные диагностики: амелиоративность – низкий/средний уровень.

Структура занятия:

- Э: шкала состояния 0–10 и правило запроса (10 мин).
- К: поддержка vs совет vs спасательство (15 мин).

- П: «Эмпатическое слушание 3 шага» (30 мин).
- П: «Запрос—помощь—итог» (25 мин).
- К: баланс ответственности (5 мин).
- Э-П: практика стабилизации (5 мин).

Критерии результата:

- освоено эмпатическое слушание;
- введён протокол помощи;
- зафиксированы границы ответственности.

#### **8.4. Фасилитативность: «Развивающая обратная связь»**

Цель: повысить способность группы поддерживать развитие участников через развивающую ОС.

Входные данные диагностики: фасилитативность – низкий/средний уровень.

Структура занятия:

- Э: тёплый старт и запрос на развитие (10 мин).
- К: факторы развития в группе (10 мин).
- К: контракт на развитие (15 мин).
- П: «ОС 2+1» (35 мин).
- Э-К: карта фасилитации (15 мин).
- П: ротация ролей (5 мин).

Критерии результата:

- приняты правила ОС;
- проведён цикл «ОС 2+1»;
- выбран формат закрепления.

## **9. Оценка эффективности и отчётность**

Основной критерий эффективности – положительная динамика профиля группы по 4 шкалам (до/после) и уменьшение дисбаланса между шкалами.

## Список использованных источников

1. Кончакова Е. В. Особенности учебных и психотерапевтических групп как субъектов психологической помощи: диссертация ... канд. психол. наук. Воронеж, 2025.
2. Гайдар К. М. Тест-опросник «Типы групповой субъектности».
3. Андреева Г. М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2009.
4. Браун Р. Социальная психология. М.: Интио, 1994.
5. Завьялова В. М. Методика оценки психологического микроклимата студенческой группы.
6. Шамионов Р. М., Бескова Т. В. Методика диагностики субъективного благополучия личности (валидизация 2018).
7. Вассерман Л. И. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности (адаптация: В. В. Бойко).
8. Костюк Г. Н. Психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. М.: Изд-во МГУ, 2008.

## Приложение. Банк упражнений (практические описания)

Ниже — упражнения, которые используются в программе. Формулировки даны «языком ведущего»: что делаю, на что смотрю, как удерживаю рамку. Можно печатать как отдельный раздел методички.

### А. Сигуриативность (психологическая безопасность)

#### «Светофор безопасности»

Зачем: быстро понять, насколько группе сейчас спокойно и безопасно, и дать возможность обозначить это без объяснений.

Время: 7–10 минут. Материалы: карточки/стикеры трёх цветов (или просто жест/слово).

Как провожу: (1) В начале встречи говорю: «Это про вас. Мы не обсуждаем и не комментируем друг другу». (2) Каждый выбирает цвет: зелёный — спокойно; жёлтый — напряжённо; красный — небезопасно/хочется дистанции. (3) По желанию — одна фраза: «Я на жёлтом, потому что...». (4) Я фиксирую картину и выбираю более бережный темп/формат на встречу.

Важно: если кто-то на «красном», я не вытягиваю подробности. Достаточно признать сигнал и оставить человеку право выбрать степень участия.

Результат: группе проще говорить о безопасности, меньше напряжения уходит в скрытые конфликты.

#### «Безопасный круг»

Зачем: дать опыт «я могу сказать — и меня не перебьют и не оценят».

Время: 10–15 минут.

Как провожу: задаю вопрос (например: «что мне важно, чтобы здесь было безопасно»).

Напоминаю правила: говорит один, остальные слушают; без советов и комментариев; можно «пас». По кругу — 1–2 минуты на человека. В конце подытоживаю 3–5 общих потребностей и предлагаю закрепить их в правилах.

Если начинается спор: возвращаю к формату — «сейчас не дискуссия, а услышать».

#### «Правила безопасности» (групповой контракт)

Зачем: безопасность становится не «настроением», а понятными договорённостями.

Время: 15–25 минут. Материалы: доска/флипчарт.

Как провожу: собираем 5–7 правил, которые реально соблюдаем. Каждое правило уточняем: как выглядит в поведении и что делаем, если правило нарушено. В конце группа подтверждает итоговый список.

Пример: не «уважаем друг друга», а «говорим от себя, без ярлыков; если сорвались — возвращаемся к Я-сообщению».

#### «Границы: можно / нельзя / прошу»

Зачем: убрать скрытые ожидания и сделать границы видимыми.

Время: 15–20 минут. Материалы: листы и ручки.

Как провожу: участники пишут три строки: «мне в группе можно...», «мне нельзя...», «я прошу...». В парах делятся тем, чем готовы. Потом в круг выносим повторяющиеся просьбы и решаем, что превращаем в нормы группы.

Результат: больше ясности и спокойствия, меньше «догадок» и обид.

### «Контейнер трудной темы»

Зачем: обсуждать сложное так, чтобы группа не разрушалась и не уходила в «токсичную честность».

Время: 15–25 минут.

Как провожу: ставлю рамку — тема + время + правила (Я-сообщения, без диагнозов и «ты всегда»). Веду обсуждение через связку: факт → чувство → потребность → запрос. Завершаю вопросом: «что помогло удержать безопасность и что берём как правило».

Важно: контейнер обязателен. Просто «поговорим» без рамок часто заканчивается разносом.

### «Ремонт разрыва» (алгоритм восстановления)

Зачем: дать инструмент «чинить» напряжение, не копить и не взрываться.

Время: 25–35 минут.

Формула: «Когда произошло... (факт), я почувствовал(а)... (чувство), мне важно... (потребность/граница), я прошу... (запрос)».

Как провожу: показываю пример, затем пары тренируются на нейтральных ситуациях (или реальных, если готовы). В конце обсуждаем: где было трудно и что помогало оставаться в Я-позиции.

Роль ведущего: мягко останавливать обвинения и возвращать к формуле.

### Роль «Хранитель норм»

Зачем: чтобы безопасность держала не только ведущая, но и группа — это укрепляет субъектность.

Как вводим: на каждую встречу назначаем участника, который в начале напоминает правила, в процессе мягко возвращает к ним, а в конце отмечает, что помогало/мешало безопасности.

Важно: это не «контролёр», а помощник группы.

## Б. Аффiliationность (принадлежность и «мы»)

### «Общее и уникальное»

Зачем: быстро «сцепить» людей, особенно если группа холодная или распадается на подгруппы.

Время: 10–12 минут.

Как провожу: в парах участники находят два общих факта и одно отличие, которое они уважают/принимают. Затем в кругу делимся одним найденным «общим» или «уникальным».

Результат: больше тепла и интереса, меньше отчуждения.

### «История моего прихода»

Зачем: усилить чувство принадлежности и «видимость» участника.

Время: 15–20 минут.

Как провожу: коротко по кругу: «как я оказался(ась) здесь», «что меня удерживает», «что я хочу получить».

Важно: без давления на глубину — это человеческая история, не исповедь.

### «Мы как группа» (идентичность)

Зачем: собрать образ группы и желаемую модель.

Время: 15–20 минут. Материалы: доска.

Как провожу: два столбца «сейчас» и «хочется». Участники дают 3 слова про группу сейчас и 3 слова про желаемую группу. Потом формулируем одну общую фразу: «Мы — группа, в которой...».

Результат: появляется общий ориентир и язык «мы».

### «Ценности → поведение»

Зачем: перевести ценности из лозунгов в наблюдаемые действия.

Время: 20–25 минут.

Как провожу: выбираем 3–5 ценностей и к каждой формулируем 2 поведенческих индикатора: «как это выглядит в действиях». Итог оформляем как короткий «кодекс группы» и выбираем одну ценность на неделю как практику.

Результат: нормы становятся конкретными и устойчивыми.

### «Смешанные тройки»

Зачем: размыкать подгруппы и включать «тихих».

Как провожу: я сама собираю тройки так, чтобы «обычно не общающиеся» оказались вместе.

Дальше тройки выполняют небольшую совместную задачу.

Важно: если дать группе делиться самой, люди часто снова собираются «по своим».

### «Командная задача» (кооперативный кейс)

Зачем: укреплять «мы» через совместное действие, а не только разговор.

Время: 20–30 минут.

Как провожу: тройки получают кейс (например: «как группа поддержит новичка?» или «как вовлечь молчащих?»). За 10 минут готовят 3 конкретных шага. Представляют в кругу без критики, только уточняющие вопросы. Группа выбирает один шаг и берёт его в практику.

Результат: совместная ответственность и рабочие нормы.

### «Голос меньшинства»

Зачем: чтобы общность не превращалась в конформизм и подавление отличий.

Время: 10–12 минут.

Как провожу: после принятого решения спрашиваю: «кому это может не подойти?» или «какая другая позиция возможна?». Один добровольно озвучивает альтернативу, группа тренируется отвечать уважительно: «я понимаю, что для тебя важно...».

Результат: «мы вместе, но разные» — зрелая аффилиативность.

### Ритуалы начала/завершения

Зачем: регулярно «собирать» группу.

Время: 2–5 минут.

Примеры: в начале — «как я сегодня в группу»; в конце — «что беру» / «за что благодарность».

Важно: коротко и регулярно — тогда это работает.

## **Правило включённости**

Зачем: защитить участников от «невидимости» и исключения.

Как вводим: договариваемся, что если кто-то долго молчит, мы можем задать один мягкий вопрос, и человек имеет право отказаться. Не давим, но замечаем.

Результат: больше участия и меньше выпадения из процесса.

## **В. Амелиоративность (поддержка и улучшение состояния)**

### **«Шкала состояния 0–10»**

Зачем: быстро увидеть, как люди, и не делать вид, что «всё нормально».

Время: 5–8 минут.

Как провожу: каждый говорит (или отмечает про себя) «я на ... из 10» и одно слово: «чтобы стало лучше, мне нужно...».

Результат: групповое поле становится видимым, легче выбрать темп и формат поддержки.

### **«Валидация»**

Зачем: поддержка без советов и обесценивания.

Время: 10–15 минут.

Как провожу: в парах один рассказывает 1–2 минуты, второй отвечает валидирующей фразой: «похоже, тебе сейчас... и это понятно, потому что...». Меняемся.

Важно: избегаем «но» и «надо было» — это ломает поддержку.

### **«Поддержка ≠ совет»**

Зачем: в группах часто начинают «лечить» советами, и от этого становится хуже.

Время: 10–15 минут.

Как провожу: сортируем фразы на «поддержка / совет / оценка». Затем собираем «наши фразы поддержки» и закрепляем правило: советы — только по запросу.

Результат: общий язык поддержки и меньше оценочности.

### **«Эмпатическое слушание 3 шага»**

Зачем: научить группу реально улучшать состояние через контакт.

Время: 25–35 минут.

Три шага: (1) перефраз — «я услышал(а), что...»; (2) чувство — «похоже, ты чувствуешь...»; (3) поддержка — «это понятно/я с тобой».

Как провожу: два раунда в парах, после каждого — короткая обратная связь: что помогло чувствовать поддержку.

Важно: если участники уходят в советы, возвращаю к структуре.

### **«Круг стабилизации»**

Зачем: быстро снизить напряжение (особенно после сложных моментов).

Время: 3–5 минут.

Как провожу: короткая техника (дыхание/заземление/«найди 5 предметов»), затем по кругу — одно слово: «как стало».

Результат: группа учится совместной саморегуляции.



### «Карта ресурсов»

Зачем: расширить опоры и уменьшить ощущение одиночества.

Время: 15–20 минут.

Как провожу: три сектора — «я», «группа», «вне группы». Заполняем. В тройках добавляем друг другу 1–2 идеи в сектор «группа».

Результат: больше ощущение доступных ресурсов и способов поддержки.

### «Запрос — помощь — итог»

Зачем: сделать помощь структурированной.

Время: 20–30 минут.

Как провожу: участник формулирует запрос («хочу поддержку / вопросы / идеи»). Группа отвечает строго в выбранном формате. В конце участник говорит итог: что помогло и что берёт.

Результат: помощь точная, без перегруза мнениями.

### «Баланс помощи»

Зачем: профилактика спасательства и зависимости.

Время: 10–15 минут.

Как провожу: по одной ситуации распределяем: мой шаг; вклад группы; внешние ресурсы.

Возвращаем ответственность участнику — через конкретику и маленькие шаги.

Результат: поддержка усиливает самостоятельность.

### «Границы помощи» и «Самопомощь + поддержка»

Зачем: поддерживать, не перегружая группу и не лишая человека автономии.

Время: 10–15 минут.

Как провожу: закрепляем правила — «советы только по запросу», «можно отказаться от помощи», «мы поддерживаем, но не делаем за другого». На каждый запрос участник сначала обозначает свой шаг, затем просит конкретный вклад группы.

Результат: амелиоративность работает устойчиво и экологично.

### Пары поддержки между встречами

Зачем: чтобы эффект не «сдувался» между занятиями.

Как вводим: формируем пары/тройки на неделю. Формат контакта 10 минут: состояние → запрос → поддержка → итог.

Важно: это не консультация, а короткий поддерживающий контакт.

## Г. Фасилитативность (развитие и рост)

### «Тёплый старт»

Зачем: включить смысл участия и мотивацию к развитию.

Время: 5–10 минут.

Как провожу: по кругу одна фраза: «сегодня мне важно продвинуться в...».

Результат: группа держит фокус на росте.

### «Поддерживающее зеркало»

Зачем: снизить страх оценки и усилить ресурсное видение друг друга.

Время: 10–15 минут.

Как провожу: в парах один говорит другому 2–3 наблюдения о сильных сторонах с примерами («я видел(а), как ты...»). Получатель отвечает: «что из этого мне важно принять».

Важно: только наблюдения и уважение.

### «Контракт на развитие»

Зачем: создать безопасные правила развивающей обратной связи и инициативы.

Время: 15–20 минут.

Как провожу: формулируем 3–5 правил: говорим о поведении, а не о личности; сначала поддержка; запросы конкретные; право отказаться; конфиденциальность. Закрепляем как часть контракта группы.

Результат: среда становится развивающей, а не оценочной.

### «ОС 2+1» (развивающая обратная связь)

Зачем: научить давать обратную связь так, чтобы она помогала расти.

Время: 30–40 минут.

Структура: 2 поддержки («что получилось и почему это ценно») + 1 запрос на развитие («что можно усилить/попробовать иначе»). Получатель в конце говорит: «что беру / что не беру».

Как провожу: пары или тройки, два раунда, затем короткая рефлексия: что было полезно и что помогло удержать экологичность.

Важно: если появляется «диагноз» или обобщение, прошу переформулировать через наблюдаемое поведение.

### «Лестница роста»

Зачем: переводить развитие в реальные шаги.

Время: 15–20 минут.

Как провожу: каждый формулирует цель на 2 недели, один ближайший шаг и конкретную помощь группы (если нужна). Группа предлагает только то, о чём участник попросил.

Результат: рост становится управляемым.

### «Микрогруппы развития»

Зачем: сделать фасилитацию системной практикой.

Как вводим: формируем постоянные тройки на 2–4 недели. Раз в неделю 15–20 минут по схеме: цель → препятствие → поддержка → следующий шаг.

Результат: группа поддерживает развитие без директив ведущего.

### «Карта фасилитации»

Зачем: увидеть вклад группы в развитие и распределить ответственность.

Время: 15 минут.

Как провожу: две колонки: «что делает группа для моего развития» и «что делаю я для развития группы». В конце выбираем одну общую практику на следующий цикл (например, 10 минут ОС в конце встречи).

Результат: усиливается субъектность и взаимная ответственность.

### **«Экология помощи»**

Зачем: сохранить ресурс группы и не уйти в перегруз и спасательство.

Время: 10–15 минут.

Как провожу: обсуждаем границы — что поддерживаем, что не берём на себя, как бережём ресурс (ограничиваем время, просим конкретный запрос, уважаем право отказа).

Результат: фасилитация остаётся устойчивой.

### **Ротация ролей фасилитации**

Зачем: снизить зависимость от ведущего и укрепить группу как субъект.

Как вводим: распределяем роли на встречу (модератор, хранитель времени, хранитель правил ОС, сумматор итогов) и меняем их по кругу.

Результат: группа учится сама удерживать процесс.

# **Демонстрационная версия методики**

## **«Группа как субъект психологической помощи»**

*Диагностико-развивающий инструмент по опроснику Е.В. Кончаковой – К.М. Гайдар*

### **1. Паспорт методики**

Тип инструмента: диагностико-развивающая методика (диагностика профиля группы по 4 шкалам и адресная программа развития).

Цель: выявить выраженность фасилитативности, сигуриативности, амелиоративности и аффилиативности в конкретной группе и подобрать развивающие упражнения, повышающие дефицитные свойства.

Целевая аудитория: учебные и психотерапевтические группы; ведущие групп, психологи сопровождения, тренеры групповых программ.

Формат работы: 8–12 встреч по 90–120 минут; диагностика «до» и «после» программы.

### **2. Диагностический блок: пример стимульного материала и протокола**

Диагностическое ядро методики — опросник для диагностики уровня развития группового субъекта психологической помощи и его свойств (К.М. Гайдар, Е.В. Кончакова): фасилитативность, амелиоративность, сигуриативность, аффилиативность.

В демонстрационной версии приведены: (а) пример инструкции участнику; (б) пример протокола подсчёта; (в) пример оформления профиля (диаграммы) и краткого заключения.

#### **Пример инструкции участнику (фрагмент)**

«Вам предлагается ряд утверждений о вашей группе. Оценивайте, насколько каждое утверждение соответствует вашей группе в настоящий момент. Здесь нет “правильных” ответов; важна ваша субъективная оценка. Результаты используются для улучшения работы группы».

#### **Пример протокола подсчёта (фрагмент)**

1) Подсчитайте баллы по каждой шкале (ФАС, СИГ, АМЕ, АФФ). 2) Постройте профиль: 4 столбца/линии по шкалам. 3) Сопоставьте уровни с интерпретацией (низкий/средний/высокий) и сформулируйте мишени развития.

### **3. Пример заключения по результатам диагностики (обезличенный шаблон)**

Объект: группа N (формат: учебная/психотерапевтическая). Дата: \_\_\_\_\_. Количество участников: \_\_\_\_\_.

Профиль по шкалам опросника (К.М. Гайдар – Е.В. Кончакова):

- Фасилитативность: \_\_\_\_ баллов (уровень: \_\_\_\_).

- Амелиоративность: \_\_\_\_ баллов (уровень: \_\_\_\_).
- Сигуриативность: \_\_\_\_ баллов (уровень: \_\_\_\_).
- Аффiliationивность: \_\_\_\_ баллов (уровень: \_\_\_\_).

Интерпретация: сильные стороны группы — \_\_\_\_\_. Зоны развития — \_\_\_\_\_. Риски при текущем профиле — \_\_\_\_\_.

Рекомендации: в ближайший цикл работы приоритетно усилить шкалу(ы) \_\_\_\_\_ через модули: \_\_\_\_\_.

#### **4. Примеры рабочих сессий (фрагменты)**

Ниже приведены примеры 4 рабочих сессий — по одной на каждую шкалу. Полные сценарии, банк упражнений и мишени по уровням включены в полной версии методики.

##### **Сессия 1. Сигуриативность (психологическая безопасность)**

Цель сессии: повысить субъективное чувство безопасности и ясность правил, снизить риск конфликта и обесценивания.

Структура (пример):

- «Светофор безопасности» (диагностика состояния, выбор темпа).
- «Безопасный круг»: что важно для безопасности (без дискуссий).
- Групповой контракт: 5–7 правил и «что делаем при нарушении».
- Короткое закрытие: «что беру с собой» + фиксация одного правила недели.

##### **Сессия 2. Аффiliationивность (принадлежность и «мы»)**

Цель сессии: усилить включённость, снизить отчуждение и разделение на подгруппы.

Структура (пример):

- «Общее и уникальное» в парах.
- «Мы как группа»: 3 слова «сейчас» / 3 слова «хочется».
- «Ценности → поведение»: как ценности выглядят в действиях.
- Ритуал завершения: благодарность/признание вклада.

##### **Сессия 3. Амелиоративность (поддержка и улучшение состояния)**

Цель сессии: обучить группе навыкам поддержки без советов и оценок; запустить саморегуляцию.

Структура (пример):

- «Шкала состояния 0–10» + запрос на поддержку.
- «Валидация» в парах (поддержка без «но»).
- «Поддержка ≠ совет»: формируем «язык поддержки» группы.
- Короткая стабилизация (дыхание/заземление) и итог.

#### Сессия 4. Фасилитативность (развитие и рост)

Цель сессии: создать развивающую среду: безопасная обратная связь, инициативность, устойчивый рост.

Структура (пример):

- «Тёплый старт»: фокус развития на встречу.
- «Контракт на развитие»: правила экологичной ОС.
- «ОС 2+1» в тройках (2 поддержки + 1 зона роста).
- «Лестница роста»: один шаг до следующей встречи и запрос помощи группы.

#### 5. Сведения об эффективности (данные эмпирического исследования)

Эффективность методики обоснована результатами эмпирического исследования, в котором диагностический комплекс применён в 29 психотерапевтических группах (N=292) и 20 учебных группах (N=232). В исследовании показано, что показатели по шкалам опросника Е.В. Кончаковой – К.М. Гайдар чувствительны к различиям между типами групп и связаны с параметрами социально-психологического климата и групповой субъектности.

Шкала	Психотерапевтические группы	Учебные группы
	М (SD)	М (SD)
Фасилитативность	32,53 (3,64)	24,10 (4,14)
Амелиоративность	32,94 (3,25)	30,51 (3,07)
Сигуриативность	33,18 (3,37)	27,54 (4,66)
Аффилиативность	33,38 (3,38)	28,03 (4,88)

Практическая логика метода «диагностика → мишени → упражнения» построена так, чтобы адресно подтягивать дефицитные шкалы и удерживать баланс свойств группы: безопасность (сигуриативность) — принадлежность (аффилиативность) — поддержка и улучшение состояния (амелиоративность) — развитие и рост (фасилитативность).

**Опросник для диагностики уровня развития группового субъекта психологической помощи и его свойств**  
(авторы – Е.В. Кончакова, К.М. Гайдар)

**Цель:** выявить уровень развития группового субъекта психологической помощи, а также отдельных его свойств (фасилитативности, амелиоративности, сигуриативности, аффилиативности).

**Инструкция испытуемым:** «Вам предлагается ряд утверждений, с помощью которых Вы сможете описать свою группу. Для этого воспользуйтесь следующей шкалой, выбирая тот вариант ответа, который, по Вашему мнению, верно описывает группу:

- а) «согласен»,
- б) «скорее согласен»,
- в) «скорее не согласен»,
- г) «не согласен».

Проставьте ответы в соответствующих колонках бланка. Благодарим за сотрудничество!»

Утверждения	Варианты ответа			
	со гласен	ск орее согласен	ск орее не согласен	не согласен
1. В группе затруднено общение и взаимодействие между участниками, что мешает осмыслению результатов общей работы				
2. Психологически комфортная внутренняя среда группы способствует развитию личных качеств у ее участников				
3. Группе свойственна атмосфера доверия, каждый участник может выразить свое мнение, получить психологическую помощь и поддержку				
4. Для группы не характерны теплые и доверительные отношения между ее участниками				
5. Любой участник может рассчитывать на то, что группа с пониманием отнесется к его особенностям, сильным и слабым сторонам, достижениям и трудностям				
6. Участники группы перенимают друг у друга эффективные стратегии решения проблем				
7. Чувство ценности у участников группы возникает за счет проявления со стороны группы интереса и уважения к любым озвученным мнениям и предложениям				
8. Участники группы готовы принимать психологическую помощь и поддержку со стороны группы				

9. Участники группы открыто выражают идеи и мнения во время совместного обсуждения				
10. База приобретенных знаний группы расширяется за счет совместного обсуждения успехов и достижений ее участников				
11. В группе нет возможности открыто и конструктивно обсудить разногласия, конфликты, проблемы без риска получить негативные оценки				
12. Взаимодействуя в группе, участники переживают эмоциональную связь, что создает уверенность в возможности получения психологической помощи от группы в любой критический момент.				
13. Участники группы проявляют поддержку и понимание в отношении переживаний и проблем друг друга				
14. Приобретаемый в группе опыт не помогает ее участникам улучшать свои отношения с окружающими				
15. Характер взаимодействия в группе таков, что не позволяет ее участникам почувствовать доверительную атмосферу				
16. В группе не принято эмоционально поддерживать друг друга				
17. Группа обычно стимулирует своих участников к самоанализу, что способствует их личностному росту				
18. Участники группы не охотно обмениваются значимой информацией и переживаниями				
19. Атмосфера группы способствует открытому проявлению благодарности и признания заслуг друг друга				
20. Схожие проблемные обстоятельства у участников группы позволяют ожидать действенную эмоциональную поддержку от группы				
21. Взаимодействие в группе облегчает ее участникам поиск и нахождение способов выполнения задач, преодоления трудностей				
22. Обмен опытом, знаниями, моделями поведения в группе помогает ее участникам адекватно оценить свои проблемы и выработать новые стратегии для их разрешения				
23. Знание, что у других членов группы имеются схожие проблемы, позволяет ее участникам не чувствовать себя одинокими				
24. В группе сложилась атмосфера взаимовыручки и сотрудничества				
25. Взаимодействуя друг с другом, участники группы яснее осознают свои эмоции, мысли и поведение				
26. Нарушенное взаимодействие не позволяет участникам группы обмениваться опытом и идеями, чтобы по-новому увидеть ситуацию				
27. Группа соблюдает нормы конфиденциальности и уважения к каждому, что создает безопасное пространство для нуждающихся в психологической помощи				
28. Долгосрочные и глубокие дружеские связи создают в группе благоприятную атмосферу для личностного развития ее участников				
29. Имеющиеся коммуникативные барьеры между участниками группы препятствуют достижению совместного успеха				



30. Психологическое самочувствие участников группы улучшается в результате активного сотрудничества, когда востребован опыт каждого участника				
31. Участники группы не рискуют обсуждать в группе значимые для них вопросы, поскольку опасаются критики в свой адрес				
32. Группа готова поддерживать своих участников в сложных ситуациях				
33. Отсутствие в группе четких норм и правил взаимодействия затрудняет включение каждого в совместную деятельность и взаимоотношения				
34. Продуктивное внутригрупповое взаимодействие вдохновляет членов группы на дальнейшую совместную активность				
35. Группа нетерпимо относится к различиям мнений и личных качеств своих членов				
36. В группе не принято проявлять заботу и внимание, эмоциональную поддержку и взаимопомощь				

**Ключ к опроснику:**

- шкала «Фасилитативность»: –1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, –29, –33;
- шкала «Амелиоративность»: 2, 6, 10, –14, –18, 22, –26, 30, 34;
- шкала «Сигуриативность»: 3, 7, –11, –15, 19, 23, 27, –31, –35;
- шкала «Аффилиативность»: –4, 8, 12, –16, 20, 24, 28, 32, –36.

**Обработка данных:**

Для перевода качественных ответов в количественные оценки по прямым пунктам опросника используется шкала:

- «не согласен» – 1 балл,
- «скорее не согласен, чем согласен» – 2 балла,
- «скорее согласен, чем не согласен» – 3 балла,
- «согласен» – 4 балла.

Для перевода качественных ответов в количественные оценки по обратным пунктам опросника (в ключе отмечены знаком «—») используется шкала:

- «согласен» – 1 балл,
- «скорее согласен, чем не согласен» – 2 балла,
- «скорее не согласен, чем согласен» – 3 балла,
- «не согласен» – 4 балла.

Для выявления уровня развития отдельных свойств группового субъекта психологической помощи суммируются баллы по каждой из четырех шкал отдельно (с учетом знака пункта). Суммарный балл по каждой шкале варьирует в интервале от 9 до 36 баллов.

Для выявления уровня развития группового субъекта психологической помощи суммируются баллы, полученные по всем четырем шкалам. Интегральный балл по опроснику варьирует в интервале от 36 до 144 баллов.

Для квалификации уровня развития группового субъекта психологической помощи / его отдельных свойств «сырые» баллы сопоставляются со статистическими нормами по следующей таблице.

Статистические нормы к опроснику для диагностики уровня развития группового субъекта психологической помощи и его свойств

<b>Уровень развития группового субъекта психологической помощи</b>	<b>Диапазон «сырых» интегральных баллов по опроснику в целом</b>
Низкий	36-48
Средний	49-96
Высокий	97-144
<b>Уровень развития свойства фасилитативности</b>	<b>Диапазон «сырых» суммарных баллов по шкале «Фасилитативность»</b>
Низкий	9-18
Средний	19-27
Высокий	28-36
<b>Уровень развития свойства амелиоративности</b>	<b>Диапазон «сырых» суммарных баллов по шкале «Амелиоративность»</b>
Низкий	9-18
Средний	19-27
Высокий	28-36
<b>Уровень развития свойства сигуриативности</b>	<b>Диапазон «сырых» суммарных баллов по шкале «Сигуриативность»</b>
Низкий	9-18
Средний	19-27
Высокий	28-36
<b>Уровень развития свойства аффилиативности</b>	<b>Диапазон «сырых» суммарных баллов по шкале «Аффилиативность»</b>
Низкий	9-18
Средний	19-27
Высокий	28-36