ПАРТИЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Богини вне времени. Раскрываем грани своей души.

Социально-психологическая программа для женщин основанная на юнгианской архетипической психологии.
Глубокое путешествие самопознания.

Автор составитель:
Бурилина Светлана Анатольевна
психолог

г. Партизанск 2025 год

Содержание:

1. Пояснительная записка……3
2. Актуальность……4
3. Целесообразность программы для пожилых людей…….5
4. Общая цель программы……...6
5. Задачи программы……..……...7
6. Формы, методы и технологии паботы программы……8
7. План занятий…….……...12
8. Занятие № 1 «Введение. Знакомство с архетипами и богинями»……..14
9. Занятие № 2 «Артемида — богиня охоты и независимости»……..18
10. Занятие № 3 «Афина — богиня мудрости и стратегии»…..……...20
11. Занятие № 4 «Гестия - Богиня домашнего очага и храмового огня»……23
12. Занятие №5 «Деметра — богиня плодородия и материнства»……..25
13. Занятие №6 «Персифона — богиня подземного царства и весны»…….28
14. Занятие №7 «Гера - Богиня Брака и Верности»……..31
15. Занятие №8 «Афродита - Богиня Любви и Красоты»……33
16. Занятие №9 «Богини в современном мире. Интеграция архетипов»……36
17. Занятие №10 «Подведение итогов. Создание манифеста моей женской силы»……..39
18. Заключение …….42
19. Приложение 1 «Анкета оценки эффективности……...44
20. Приложение 2 «Карточки к программе»……...45
21. Приложение 3 «Методика Дембо-Рубинштейн»……..49
22. Приложение 4 «Опросник САН»……...52

Пояснительная записка к программе

Что такое архетипы?

В основе данной программы лежит концепция архетипов, разработанная швейцарским психиатром Карлом Густавом Юнгом. Архетипы – это универсальные, врожденные модели поведения, мышления и восприятия, которые существуют в коллективном бессознательном человечества. Они являются своего рода "первичными образами" или "универсальными идеями", которые проявляются в мифах, сказках, сновидениях, искусстве и в повседневной жизни. Представьте себе архетипы как шаблоны, которые формируют наше восприятие мира и влияют на наши действия. Они не являются конкретными личностями или объектами, а скорее символическими представлениями определенных качеств, мотивов и паттернов поведения.

Почему архетипы важны?

• Самопознание: Осознание своих доминирующих архетипов помогает лучше понять себя, свои сильные и слабые стороны, свои мотивы и потребности.

• Личностный рост: Интеграция различных архетипов позволяет расширить свой поведенческий репертуар, стать более гибким и адаптивным к различным жизненным ситуациям.

• Гармонизация жизни: Понимание архетипов помогает сбалансировать различные аспекты своей личности, создать более гармоничные отношения с собой и с окружающим миром.

• Раскрытие потенциала: Осознание своих архетипических сил позволяет раскрыть свой потенциал и реализовать свои мечты.

Архетипы богинь в программе "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души": В данной программе мы будем изучать архетипы древнегреческих богинь, описанные в книге Джин Шиноды Болен "Богини в каждой женщине". Каждая богиня представляет собой определенный набор качеств, мотивов и паттернов поведения, которые могут быть обнаружены в каждой женщине.

Изучая архетипы богинь, мы сможем:

• Осознать свои доминирующие архетипы: Какие богини наиболее ярко проявляются в вашей личности?

• Понять свои сильные и слабые стороны: Какие качества богинь помогают вам в жизни, а какие создают трудности?

• Интегрировать недостающие архетипы: Какие качества богинь вам хотелось бы развить в себе?

• Создать более гармоничную и полноценную жизнь: Как можно использовать архетипы богинь для улучшения своих отношений, карьеры, здоровья и самочувствия?

Актуальность программы "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души."

В современном мире, полном стресса, социальных ожиданий и часто

противоречивых требований, женщины все чаще сталкиваются с вызовами, касающимися самоопределения, самооценки, построения гармоничных отношений и обретения внутренней гармонии. Программа "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души", основанная на концепции архетипов древнегреческих богинь, предложенной Джин Шинодой Болен, представляет собой актуальный и эффективный инструмент для решения этих вызовов. Почему программа так актуальна сегодня?

• Самопознание и идентичность: Программа предлагает уникальный способ понять себя на глубинном уровне, через призму архетипов богинь. Это помогает женщинам осознать свои сильные стороны, таланты, потребности и ценности, а также выявить и принять свои тени. В результате формируется более целостное и устойчивое представление о себе, что особенно важно в условиях быстро меняющегося мира и размытых гендерных ролей.

• Гармоничные отношения: Понимание различных архетипов позволяет женщинам лучше понимать свои паттерны поведения в отношениях с партнерами, друзьями, семьей и коллегами. Это помогает строить более здоровые, осознанные и гармоничные отношения, основанные на уважении, принятии и взаимопонимании.

• Эмоциональный интеллект и управление стрессом: Программа способствует развитию эмоционального интеллекта, помогая женщинам осознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Это позволяет более эффективно справляться со стрессом, конфликтами и жизненными трудностями, сохраняя психическое здоровье и благополучие.

• Раскрытие потенциала и самореализация: Осознание своих сильных сторон и талантов, связанных с различными архетипами, позволяет женщинам раскрыть свой потенциал и реализовать свои мечты в различных сферах жизни - в карьере, творчестве, семье, социальной деятельности.

• Принятие и любовь к себе: Программа помогает женщинам принять себя такими, какие они есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Это способствует развитию любви к себе, уверенности в себе и высокой самооценки, что является основой для счастливой и полноценной жизни.

• Альтернатива шаблонным представлениям о женственности: В эпоху медиа, транслирующих часто нереалистичные и узкие стандарты красоты и успеха, программа предлагает альтернативный взгляд на женственность, основанный на признании и ценности многообразия женских качеств и проявлений.

Программа "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души" является ценным ресурсом для женщин, стремящихся к самопознанию, личностному росту, гармоничным отношениям и реализации своего потенциала. Она предоставляет эффективные инструменты для осознания своих сильных сторон, преодоления внутренних барьеров и построения счастливой и полноценной жизни, что делает ее неизменно актуальной в современном мире.

Целесообразность программы "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души" для пожилых людей:

Программа "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души", основанная на юнгианской архетипической психологии, представляет собой не просто цикл

лекций, а глубокое путешествие самопознания. Вопреки распространенному мнению, что такие программы предназначены преимущественно для молодых женщин, ищущих себя, она обладает уникальной ценностью и особой актуальностью для женщин старшего возраста. Ниже приводится обоснование, почему данная программа является исключительно подходящей и полезной для этой демографической группы.

1. Переосмысление идентичности и переход ролей:
• **Вызовы возраста:** Пожилой возраст часто сопряжен с потерей привычных ролей (выход на пенсию, "синдром опустевшего гнезда", утрата партнера), что может привести к кризису идентичности, чувству бесполезности или потере смысла.
• **Как помогает программа:** Архетипы Богинь (например, Деметра-мать, Гера-жена, Афина-карьеристка) позволяют женщинам осознать, какие роли они играли, какие энергии были доминирующими. Программа помогает отпустить старые идентификации и **открыть новые грани своей личности**, которые могли быть подавлены или неактивны в течение жизни. Например, вновь обрести Артемиду – независимость и свободу, Гестию – внутренний покой и самодостаточность, или Афродиту – связь со своей женственностью и красотой, независимо от возраста.

2. Интеграция жизненного опыта и исцеление:
• **Осмысление прошлого:** К пожилому возрасту женщина накапливает огромный жизненный опыт, включающий как радости, так и боль, сожаления, нереализованные мечты.
• **Как помогает программа:** Архетипы служат мощным инструментом для **интеграции всего жизненного пути**. Они помогают по-новому взглянуть на прошлые события, понять их значение, принять свои "теневые" стороны (теневые аспекты Богинь) и найти силы для прощения – себя и других. Это способствует глубокому внутреннему исцелению и обретению целостности.

3. Активизация "спящих" аспектов и возрождение:
• **Нереализованный потенциал:** На протяжении жизни многие женщины вынуждены были откладывать свои мечты, интересы, хобби ради семьи, карьеры или социальных ожиданий.
• **Как помогает программа:** Программа вдохновляет на **пробуждение "спящих" Богинь** – тех архетипов, которые были подавлены. Возможно, это Афродита, призывающая к творчеству и наслаждению жизнью, или Артемида, зовущая к новым приключениям и самостоятельности. Это дает ощущение новой жизненной силы, цели и радости.

4. Борьба с социальной изоляцией и построение сообщества:
• **Риски одиночества:** Пожилые люди часто сталкиваются с риском социальной изоляции.
• **Как помогает программа:** Формат групповых занятий создает безопасное и поддерживающее пространство для **обмена опытом и эмоциями**. Женщины делятся

своими историями, находят отклик и понимание, формируют новые связи и чувство принадлежности к "сестринскому кругу", что чрезвычайно важно для поддержания ментального и эмоционального здоровья.

5. Стимуляция когнитивных и эмоциональных процессов:
• **Поддержание активности мозга:** Изучение мифов, символов, участие в дискуссиях и рефлексивных упражнениях активно задействует память, логическое мышление, креативность.
• **Как помогает программа:** Программа предлагает не только эмоциональное, но и интеллектуальное обогащение, что является прекрасной профилактикой возрастных изменений, поддерживает умственную ясность и любознательность.

6. Принятие мудрости и формирование наследия:
• **Поиск смысла:** Пожилой возраст – это время для передачи мудрости и осмысления своего наследия.
• **Как помогает программа:** Архетипы Богинь помогают женщинам осознать свою внутреннюю мудрость, увидеть себя как носительниц уникального знания и опыта. Они учатся ценить свой путь, гордиться своими достижениями и понимать, каким образом они могут продолжать влиять на мир и будущие поколения.

Вывод: Программа "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души" для пожилых людей – это не просто развлекательное мероприятие, а **глубоко терапевтический и трансформирующий опыт**. Она предоставляет ценный инструментарий для переосмысления жизненного пути, исцеления старых ран, активации дремлющих потенциалов и формирования новой, более полной и осознанной идентичности. Это инвестиция в психоэмоциональное благополучие, социальную активность и общее качество жизни женщин старшего возраста, помогающая им принять свой возраст с достоинством, силой и глубоким ощущением внутренней Богини.

Общая цель программы:

Способствовать самопознанию, личностному росту и раскрытию потенциала женщин через исследование и интеграцию архетипов древнегреческих богинь, для достижения большей гармонии, уверенности в себе и удовлетворенности жизнью.

Подцели:

• Развить более глубокое понимание себя и своих внутренних мотивов.
• Осознать и принять свои сильные и слабые стороны.
• Улучшить качество отношений с собой и окружающими.
• Научиться управлять своими эмоциями и справляться со стрессом.
• Раскрыть творческий потенциал и обрести вдохновение.
• Найти свой уникальный путь самореализации.
• Повысить самооценку и уверенность в себе.
• Создать внутреннюю опору и ощущение целостности.

Задачи программы:

1. Образовательные задачи:

• Предоставить участницам знания об основных архетипах древнегреческих богинь, их характеристиках, сильных и слабых сторонах.

• Ознакомить с ключевыми концепциями теории архетипов Карла Юнга и их применением в контексте женской психологии.

• Помочь участницам соотнести архетипы богинь со своими личными качествами, паттернами поведения и жизненным опытом.

2. Диагностические задачи:

• Создать условия для самоанализа и рефлексии.

• Предоставить инструменты (тесты, упражнения, вопросы для самоанализа) для определения преобладающих архетипов у каждой участницы.

• Выявить деструктивные установки и паттерны поведения, связанные с дисбалансом архетипов.

3. Развивающие задачи:

• Способствовать развитию осознанности и самосознания.

• Развивать навыки эмоционального интеллекта и саморегуляции.

• Помочь участницам раскрыть свой творческий потенциал и выразить себя через различные виды искусства (рисование, танцы, письмо).

• Повысить уверенность в себе и самооценку.

• Развить навыки эффективного общения и построения гармоничных отношений.

• Сформировать более позитивное и принимающее отношение к себе и своему телу.

4. Терапевтические задачи (в рамках тренинговой работы, а не психотерапии):

• Создать поддерживающую и безопасную среду, где участницы могут открыто делиться своим опытом и чувствами.

• Способствовать снижению уровня стресса и тревоги.

• Помочь участницам справиться с внутренними конфликтами и противоречиями.

• Предоставить инструменты для самопомощи и саморегуляции.

• Помочь участницам найти внутренние ресурсы и опору для преодоления жизненных трудностей.

5. Мотивационные задачи:

• Вдохновить участниц на личностный рост и самореализацию.

• Помочь участницам определить свои цели и приоритеты.

• Поддержать участниц в процессе изменения своих деструктивных установок и паттернов поведения.

• Создать чувство общности и поддержки среди участниц. Достижение этих целей и задач позволит женщинам не только лучше понять себя, но и обрести большую уверенность в себе, улучшить качество своей жизни и реализовать свой

потенциал в полной мере.

Формы, методы и технологии работы программы "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души"

Программа "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души" предполагает комплексное использование различных форм, методов и технологий, направленных на достижение поставленных целей и задач. Выбор конкретных инструментов зависит от целей конкретного занятия, особенностей группы и предпочтений ведущего.

Формы работы:

• Групповые тренинги: Основная форма работы, предполагающая активное участие всех участниц в интерактивных упражнениях, дискуссиях и творческих заданиях.

• Индивидуальные консультации: (Опционально) Предоставление индивидуальной поддержки и помощи участницам в решении личных проблем и вопросов.

• Вебинары/Онлайн-курсы: (Опционально) Дистанционное обучение, позволяющее охватить более широкую аудиторию.

• Клубные встречи: (Опционально) Регулярные встречи участниц для обмена опытом, поддержки и общения в неформальной обстановке.

• Мастер-классы: (Опционально) Углубленное изучение отдельных аспектов программы с привлечением экспертов в различных областях (арт-терапия, танцевальная терапия, психология отношений и т.д.).

II. Методы работы:

• Информационные методы:

• Мини-лекции/Презентации: Предоставление теоретической информации об архетипах богинь, их характеристиках и влиянии на жизнь женщины.

• Чтение и обсуждение текстов: Работа с отрывками из книги Джин Шиноды Болен "Богини в каждой женщине" и других источников.

• Интерактивные методы:

• Дискуссии и групповые обсуждения: Обмен мнениями, опытом и идеями между участницами.

• Работа в малых группах: Выполнение заданий и упражнений в небольших группах для более глубокой проработки материала и обмена опытом.

• Ролевые игры: Разыгрывание различных ситуаций из жизни с использованием ролей, соответствующих разным архетипам.

• Мозговой штурм: Генерация идей и решений в группе по заданным вопросам.

• Практические методы:

• Упражнения для самоанализа и рефлексии: Вопросы, направленные на осознание своих ценностей, потребностей, сильных и слабых сторон, связанных с архетипами богинь.

• Визуализации и медитации: Создание мысленных образов, соответствующих разным архетипам, для усиления их влияния и обретения внутренней гармонии.

• Арт-терапевтические техники: Использование рисования, лепки, коллажа и других видов искусства для выражения своих чувств и эмоций, связанных с архетипами.

• Танцевальная терапия: Использование движения и танца для раскрытия чувственности, выражения эмоций и интеграции архетипов в теле.

• Работа с метафорическими картами: Использование карт с изображениями и словами для исследования своих внутренних состояний и получения инсайтов.

• Ведение дневника: Регулярная запись своих мыслей, чувств и переживаний, связанных с программой, для более глубокого самопознания.

• Релаксационные методы:

• Дыхательные упражнения: Для снятия напряжения и успокоения нервной системы.

• Прогрессивная мышечная релаксация: Для расслабления мышц и снятия физического напряжения.

III. Технологии работы:

• Технология создания безопасного и поддерживающего пространства: Создание атмосферы доверия, уважения и принятия, где участницы могут открыто делиться своим опытом и чувствами.

• Технология активного слушания: Ведущий внимательно слушает участниц, проявляет эмпатию и задает уточняющие вопросы.

• Технология обратной связи: Предоставление конструктивной и поддерживающей обратной связи участницам для их личностного роста.

• Технология работы с сопротивлением: Ведущий распознает и мягко обходит сопротивление участниц к изменениям.

• Технология якорения: Использование визуальных, аудиальных и кинестетических якорей для закрепления позитивных состояний и ассоциаций, связанных с архетипами.

• Информационные технологии: Использование мультимедийного оборудования, социальных сетей и онлайн-платформ для обмена информацией, проведения вебинаров и создания сообщества. Эффективное сочетание этих форм, методов и технологий позволяет создать мощную и трансформирующую программу, которая поможет женщинам раскрыть свой потенциал и обрести гармонию в жизни.

Механизмы Работы Программы «Богини вне времени. Раскрываем грани своей души».

Программа «Богини вне времени. Раскрываем грани своей души» основанная на архетипах, описанных Джин Шинода Болен — это мощный инструмент личностного роста и самопознания, который использует мифологические образы для исследования женской психики. В контексте программы, греческие богини (такие как Артемида, Афина, Гера, Деметра, Персефона, Афродита, Гестия) служат метафорами для различных аспектов женской личности. Ниже представлены основные механизмы, через которые программа достигает трансформационного эффекта:

1. Механизм Идентификации и Дифференциации **Суть:** Помощь женщине осознать, какие архетипы доминируют в её жизни, а какие подавлены или не развиты.

• **Идентификация:** Участницы изучают характеристики каждой богини (например, Артемида — независимость и целеустремленность; Гера — преданность и стремление к браку; Афродита — творчество и страсть). Женщина определяет, какой архетип проявляется в её карьере, отношениях или родительстве.
• **Дифференциация:** Женщина начинает видеть, что её проблемы часто связаны с **чрезмерным доминированием** одного архетипа (например, слишком сильная Афина может подавлять Афродиту, делая женщину слишком рациональной и лишая её эмоциональной глубины) или **полным отсутствием** другого (например, отсутствие Гестии может приводить к неспособности найти внутренний покой).
2. Механизм Расширения Репертуара Поведения **Суть:** Активация "спящих" или подавленных архетипов для создания более гармоничной и целостной личности.
• **Призыв к действию:** Если женщина осознает, что ей не хватает независимости (Артемида), программа предлагает упражнения, ролевые игры или медитации, направленные на "призыв" этого архетипа.
• **Интеграция ресурсов:** Женщина учится сознательно использовать сильные стороны разных богинь. Например, она может использовать стратегическое мышление Афины для достижения цели, а затем переключиться на заботливую энергию Деметры, чтобы отдохнуть и восстановить силы. Это делает её поведение более гибким и адаптивным.
3. Механизм Мифологического Зеркала (Проекция и Рефлексия) **Суть:** Использование мифов и историй богинь как безопасного пространства для проработки личных травм и конфликтов.
• **Проекция:** Участница видит свои собственные внутренние конфликты, страхи и желания, отраженные в историях богинь. Например, история Персефоны и её похищения резонирует с темами жертвенности, зависимости или сложностями в отношениях с матерью.
• **Рефлексия:** Изучая, как богиня справлялась с испытаниями, женщина получает новую перспективу на свои собственные проблемы. Она понимает, что её трудности — это универсальный человеческий опыт, а не личный провал. Это снижает чувство вины и изоляции.
4. Механизм Символической Работы (Визуализация и Ритуалы) **Суть:** Использование символов и образов для прямого воздействия на бессознательное.
• **Визуализация:** Медитации, направленные на встречу с архетипом богини. Представляя себя в образе, например, Афродиты, женщина может почувствовать прилив творческой энергии и сексуальности, даже если в обычной жизни эти качества подавлены.
• **Ритуалы:** Создание личных ритуалов, связанных с атрибутами богинь (например, ритуал Гестии для создания внутреннего очага и покоя; ритуал Деметры для заботы о теле). Эти действия закрепляют новые модели поведения на уровне тела и подсознания.
5. Механизм Целостности (Соединение Триад) **Суть:** Понимание, что женская психика состоит из трех основных групп энергий, которые необходимо сбалансировать.
• **Девственные Богини (Артемида, Афина, Гестия):** Отвечают за независимость,

самодостаточность и внутренний фокус. Их развитие помогает женщине быть автономной.
• **Уязвимые Богини (Гера, Деметра, Персефона):** Отвечают за отношения, привязанность, заботу и эмоциональную глубину. Их развитие помогает женщине быть в контакте с другими.
• **Алхимическая Богиня (Афродита):** Отвечает за творчество, трансформацию, страсть и способность к изменениям. Она является мостом между двумя другими группами. Программа помогает женщине осознать, что **целостность** достигается не доминированием одной богини, а умением "вызывать" нужную энергию в нужный момент.

Механизмы реализации.

1 этап – подготовительный.

Отбор кандидатов из числа участников активного долголетия Партизанского филиала КГАУСО «КГАУСО».

Проведение предварительного собеседования.

Сбор данных о состоянии здоровья.

Анализ психологических потребностей целевой группы.

Проведение тестирования (опросник САН, методика Дембо-Рубинштейн)

Составление план групповых занятий с гражданами пожилого возраста.

2 этап – практический.

Реализация 2 этапа программы, проходила на

базе Партизанского филиала КГАУСО «КГАУСО» с августа по ноябрь 2025 года.

Занятия проводились в несколько этапов: ознакомительный; информационный; практический; аналитический; рефлексивный.

3 этап – заключительный. По окончании тренинговых занятий проведены следующие мероприятия - «Круглый стол», на котором участники клубов активного долголетия – люди пожилого возраста и психолог Партизанского филиала КГАУСО «ПЦСОН» обменялись впечатлениями, подвели итоги по выполнению поставленной цели и решению задач. Проведено повторное тестирование (опросник САН, методика Дембо-Рубинштейн)

Сроки проведения: с 01.08.2024 г.- по 31.11.2024 г.
Количество занятий: 10, 1 раз в неделю.
Количество участников группы - 10 человек
Целевая аудитория: Женщины пожилого возраста, стремящиеся к самопознанию, личностному росту и гармонизации своей жизни.
Формат: Групповые занятия.
Материалы: Книга "Богини в каждой женщине" (рекомендуется к прочтению), метафорические карты «Источники женской силы», «Внутренняя женщина», «Письма себе», раздаточные материалы с описанием богинь, упражнения,

медитации.
Структура занятий: Каждое занятие посвящено одной или нескольким богиням и включает в себя:
• **Введение (15 минут):** Приветствие, обсуждение предыдущего занятия, создание атмосферы доверия и открытости.
• **Теоретическая часть (30 минут):** Краткое изложение информации о богине/богинях, ее/их архетипических чертах, сильных и слабых сторонах, влиянии на жизнь женщины.
• **Практическая часть (45 минут):** Упражнения, медитации, дискуссии, направленные на осознание и интеграцию архетипа богини в свою жизнь.
• **Обратная связь и завершение (15 минут):** Обсуждение опыта, ответы на вопросы, домашнее задание.

План занятий:
1. Введение. Знакомство с архетипами и богинями.
2. Артемида - Богиня Охоты и Независимости.
3.Афина - Богиня Мудрости и Стратегии.
4.Гестия - Богиня Домашнего Очага и Храмового Огня.
5. Деметра - Богиня Материнства и Плодородия.
6. Персефона - Богиня Подземного Царства и Весны.
7. Гера - Богиня Брака и Верности.
8. Афродита - Богиня Любви и Красоты.
9. Богини в современном мире. Интеграция архетипов.
10. Заключение. Подведение итогов. Планы на будущее.

Критерии эффективности программы "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души"

Эффективность программы оценивается по степени достижения заявленных целей, а именно: глубина самопознания, интеграция архетипических знаний в повседневную жизнь и общее улучшение психоэмоционального состояния участниц.

I. Качественные критерии (оцениваются через самоотчеты, наблюдения, обсуждения):

1. **Повышение самоосознания и самопонимания:**
• Способность участниц идентифицировать свои доминирующие и менее проявленные архетипы.
• Понимание взаимосвязи между архетипическими энергиями и личными поведенческими паттернами, реакциями, решениями.
• Осознание своих сильных сторон и "теневых" аспектов через призму архетипов.
• Понимание своих потребностей и желаний.

2. **Интеграция знаний в повседневную жизнь:**

• Наличие конкретных примеров применения архетипических знаний для решения личных или межличностных проблем.
• Способность сознательно "призывать" или активировать определенный архетип в нужной ситуации.
• Изменение подходов к самозаботе, отношениям, карьере, творчеству под влиянием новых знаний.
• Формулирование личного "Манифеста Женской Силы" как практического руководства.

3. **Улучшение психоэмоционального состояния и благополучия:**
• Повышение самопринятия и самооценки, особенно в контексте возраста и жизненного опыта.
• Снижение уровня внутреннего конфликта или чувства "разрозненности".
• Развитие чувства внутренней целостности и гармонии.
• Ощущение большей энергии, вдохновения и радости жизни.
• Развитие способности к саморефлексии и интроспекции.

4. **Развитие творческого потенциала и самовыражения:**
• Активизация интереса к творческим видам деятельности (рисование, письмо, рукоделие и др.).
• Преодоление внутренних барьеров перед самовыражением.
• Ощущение свободы в проявлении своих чувств и мыслей.

5. **Формирование поддерживающего сообщества:**
• Создание атмосферы доверия и открытости в группе.
• Развитие навыков эмпатии и активного слушания.
• Ощущение принадлежности к кругу единомышленниц.

II. Количественные критерии (оцениваются через анкеты, опросы, шкалы):

1. **Уровень удовлетворенности программой:**
• Средний балл оценки программы участницами (например, по 5-балльной или 10-балльной шкале).
• Процент участниц, рекомендующих программу другим.

2. **Изменение показателей самооценки и самопринятия:**
• Оценка уровня самооценки до и после прохождения программы (Методика Дембо-Рубинштейн). Оценка уровня принятия своего возраста и внешности.

3. **Частота применения полученных знаний:**
• Процент участниц, которые регулярно (ежедневно/еженедельно) используют техники или идеи, полученные на программе.
• Количество конкретных действий, предпринятых участницами на основе инсайтов из программы.

4. **Динамика изменения психоэмоционального состояния:**
• Изменение оценок по шкалам уровня оценки самочувствия, активности, настроения до и после программы.

5. **Активность участия:**
• Процент посещаемости занятий.
• Количество активных высказываний и участий в практических заданиях.

Методы оценки:

• **Анкетирование:** До начала программы (для сбора исходных данных и ожиданий) и по её завершении (для оценки изменений и удовлетворенности).Оценка уровня самооценки до и после прохождения программы (Методика Дембо-Рубинштейн).
• **Обратная связь:** Устные отзывы и впечатления участниц в конце каждого занятия и итогового занятия.
• **Наблюдение:** Модератором за динамикой группы, активностью участниц, эмоциональным фоном.
• **Анализ творческих работ:** Коллажей, рисунков, письменных рефлексий как отражение внутренних изменений.
• **Итоговые рефлексивные эссе/отчеты:** Заполнение бланка "Манифест Женской Силы" может служить одним из показателе

Занятие № 1 Введение. Знакомство с архетипами и богинями.

Тема: "Знакомство с внутренним пантеоном: Открываем архетипы Богинь"
Длительность: 2 часа
Цель занятия: Познакомить участниц с концепцией архетипов Юнга и их проявлением через образы греческих богинь (по Д.Ш. Болен), создать безопасную и вдохновляющую атмосферу для глубокой внутренней работы, заинтересовать в дальнейшем участии в программе.
Необходимые материалы:
• Флипчарт или доска, маркеры.
• Распечатанные карточки с именами 7 основных богинь (Артемида, Афина, Гера, Деметра, Персефона, Афродита, Гестия) и их ключевыми качествами (по одной богине на карточку).
• Бумага и ручки/карандаши для каждой участницы.
• Приятная фоновая музыка для медитации.
• Вода, чай/кофе (по желанию).
Структура занятия:
I. Вступление и Приветствие (15 минут)
• **Приветствие:** Встреча участниц, создание теплой, доброжелательной атмосферы.
• **Знакомство с ведущей:** Краткий рассказ о себе и своем опыте работы с архетипами.

• **Цели и правила группы:** Озвучивание целей программы "Богини в каждой женщине", правил конфиденциальности и уважительного отношения.
• **"Мое ожидание от программы":** Краткий круг знакомства, где каждая участница называет свое имя и одно ожидание от этого занятия/программы в целом (1-2 слова).
II. Что такое "Богини в каждой женщине"? (30 минут)
• **Введение в концепцию архетипов:**
• Краткое объяснение, что такое архетипы по К.Г. Юнгу – универсальные, врожденные модели поведения, чувства и мышления, присущие коллективному бессознательному.
• Как архетипы влияют на нашу жизнь, отношения, выбор.
• **Джин Шинода Болен и ее книга:**
• Представление автора и основной идеи книги: греческие богини как живые метафоры женских архетипов, которые действуют внутри каждой женщины.
• Акцент на том, что это не о мифологии, а о психологии – о понимании различных внутренних энергий и аспектов личности.
• **Почему важно изучать свои архетипы:**
• Самопознание и самопринятие.
• Понимание своих сильных сторон и уязвимостей.
• Осознание причин своих поступков и реакций.
• Гармонизация внутренних конфликтов.
• Развитие потенциала.
• **Обзор программы:** Краткое описание того, как будут исследоваться различные архетипы богинь на протяжении 10 занятий.
Дорогие женщины, добро пожаловать в наше путешествие! Прежде чем мы познакомимся с удивительным миром Богинь, давайте разберемся с одним важным понятием – что такое архетипы?

Не пугайтесь этого слова, оно на самом деле очень простое и близкое каждой из нас.

Представьте себе, что архетипы – это такие древние, изначальные чертежи или программы, заложенные глубоко в нашей человеческой душе. Это как универсальные роли или энергии, которые живут в каждом из нас, независимо от того, где мы родились, сколько нам лет, или чем мы занимаемся.

Где мы их встречаем?

• В сказках и мифах: Вспомните героев, мудрецов, заботливых матерей, отважных воительниц, прекрасных принцесс или колдуний. Эти образы повторяются в разных культурах, потому что они отражают общие человеческие качества и сценарии.
• В кино и книгах: Мы интуитивно понимаем характеры персонажей, потому что узнаем в них эти универсальные "шаблоны".
• И, самое главное, – внутри себя!

Почему "Богини" и почему это важно для нас?

В нашей программе мы будем исследовать эти внутренние силы через образы древнегреческих Богинь. Почему именно Богини? Потому что каждая из них – это живое воплощение определенного архетипа, определенного способа быть женщиной, любить, творить, взаимодействовать с миром.

• Когда мы говорим о Деметре, мы чувствуем энергию материнской заботы, дарения, плодородия.
• Когда мы обращаемся к Афине, мы слышим голос мудрости, стратегии, логики.
• Когда речь заходит об Афродите, мы вспоминаем о красоте, любви, страсти и творчестве.
• А Гестия приглашает нас в мир внутреннего покоя и очага.

Зачем нам, взрослым женщинам, об этом знать?

Знание об архетипах – это не просто красивая теория. Это практический инструмент:

1. Понять себя: Оно поможет вам лучше понять, какие внутренние силы сейчас наиболее активны в вашей жизни. Что вами движет? Каковы ваши истинные желания?
2. Принять себя: Увидеть, что в вас живут разные грани – и это нормально! Нет "правильной" или "неправильной" Богини. Есть лишь путь к своей собственной гармонии.
3. Найти баланс: Какие энергии сейчас преобладают? Какие, возможно, "спят" и ждут пробуждения? Может быть, какая-то часть вас была подавлена или нереализована в течение жизни, и сейчас самое время дать ей голос.
4. Сделать жизнь богаче: Когда вы осознаете свои внутренние Богини, вы можете сознательно призывать их энергии, чтобы справляться с жизненными вызовами, находить новые смыслы, наслаждаться каждым днем и раскрывать свой потенциал – в любом возрасте!

Мы не стремимся стать "одной" Богиней. Мы учимся дирижировать своим внутренним оркестром, чтобы все наши Богини звучали в унисон, создавая прекрасную мелодию вашей уникальной и полноценной жизни.

Эта программа – это приглашение к увлекательному путешествию внутрь себя, чтобы познакомиться с этими могущественными внутренними силами, принять их, подружиться с ними и научиться использовать их мудрость для счастливой и гармоничной жизни.

III. Практическое Погружение: "Какая Богиня зовет меня сейчас?" (45 минут)
• **Упражнение "Мое внутреннее пространство" (мини-медитация):** (15 минут)

• Цель: Настроиться на внутренние ощущения, расслабиться и открыться для восприятия.
• Ведущая проводит короткую (5-7 минут) медитацию на расслабление и погружение во внутреннее пространство, предлагая представить себя в комфортном, безопасном месте.
• После медитации – короткая запись первых мыслей/образов.
• **Упражнение "Знакомство с карточками Богинь":** (20 минут)
• Участницам предлагается выбрать одну из заранее подготовленных карточек с именем Богини и несколькими ключевыми словами, описывающими ее архетип (например, "Артемида: независимость, цель, сестра, охотница, защита").
• **Задание:** Не вдаваясь в глубокий анализ, просто выбрать ту карточку, которая "откликается" больше всего *на данный момент*, кажется наиболее близкой или, наоборот, интригующей.
• **Мини-рефлексия в парах/тройках:** Почему выбрали именно эту Богиню? Что в ней привлекает/отталкивает? (Не более 2-3 минут на человека).
• **Краткое общее обсуждение:** (10 минут)
• Ведущая предлагает поделиться ощущениями от упражнения: было ли сложно выбирать? Что удивило?
• *Важно:* Подчеркнуть, что это лишь первое знакомство, и каждая женщина – это целый пантеон, а не одна богиня.
IV. Обсуждение и Рефлексия (15 минут)
• **Открытый микрофон:**
• Вопросы от участниц по услышанному и проделанным упражнениям.
• Обмен первыми впечатлениями и открытиями.
• "Что сегодня стало для вас самым ценным/интересным?"
•"С каким чувством вы покидаете это занятие?"
V. Завершение и Анонс (15 минут) • Подведение итогов: Краткое резюме основных идей занятия.
• **Мотивация к продолжению:** Напомнить о глубине и богатстве программы, о перспективах самопознания.
• **Анонс следующего занятия:** Объявить тему и дату следующей встречи (например, "В следующий раз мы погрузимся в мир Артемиды – богини независимости, целеустремленности и сестринских уз").
• **Благодарность:** Поблагодарить участниц за открытость, активность и интерес.
• **Организационные моменты:** Контакты, расписание, ответы на любые оставшиеся вопросы. --- Это вводное занятие должно создать прочную основу для дальнейшей работы, вдохновить участниц и дать им понять, что их ждет увлекательное путешествие в мир своего внутреннего "Я".

Занятие № 2. Артемида — богиня охоты и независимости.

Мощная энергия независимости, сфокусированности, сестринства и защиты.
Программа занятия: "Артемида: Богиня-Охотница, Защитница и Независимая Душа"

Развиваем фокус, отстаиваем границы и находим свою цель.
Продолжительность: 2 часа (120 минут)
Цель занятия: Помочь участницам осознать и активировать энергии архетипа Артемиды в себе – её независимость, целеустремлённость, способность к защите и развитию сестринских связей, а также научиться балансировать её сильные стороны с потребностью в гибкости и близости.
Формат: Мини-лекция, индивидуальная рефлексия, работа в малых группах, групповая дискуссия, практические упражнения с метафорическими картами (МАК).
Материалы:
• Распечатки или слайды с кратким описанием архетипа Артемиды (ключевые черты, миф).
• Набор Метафорических Ассоциативных Карт (МАК) – желательно с образами природы, целей, силы, отношений.
• Бумага и ручки для каждого участника.
• Мягкий плед или подушка (для создания уюта).
• Вода, чай.
Структура программы.
1. Приветствие и Настройка (15 мин) Приветствие участников, создание безопасной и поддерживающей атмосферы. Краткое напоминание о концепции архетипов по Дж.Ш. Болен (что это не "роли", а внутренние энергии и паттерны), мини-лекция.
Введение в тему: "Сегодня мы встречаемся с Артемидой – Богиней-Охотницей, покровительницей лесов, защитницей и символом женской независимости. Она живет в каждой из нас, проявляясь в стремлении к свободе, в способности ставить цели и достигать их, в верности своим убеждениям и подругам." | Объяснение темы | Мини-упражнение "Мое первое ощущение": Что вы слышите, когда я говорю "Артемида"? Какое первое слово/образ приходит на ум? Круг, блиц-опрос

Часть 1 | 2. Артемида-Стремительная: Сила и Целеустремленность (30 мин)
Мини-лекция: "Независимая Артемида и её дары".
— Ключевые аспекты архетипа: Независимость, самодостаточность, целеустремленность, решительность, фокус на своих целях, соревновательный дух.
— Миф: Сестра Аполлона, вечная дева (в смысле "не принадлежит мужчине"), покровительница лесов, охоты, диких животных, защитница слабых.
— Психологические проявления: стремление к достижениям, карьерный рост, активная жизненная позиция, сильные женские дружбы, отстаивание своих границ и идеалов.
Лекция, иллюстрации
Упражнение "Моя внутренняя Охотница": Участницы записывают:
1. Когда вы чувствуете себя наиболее независимой и свободной?
2. Какую цель вы сейчас преследуете с энергией Артемиды?
3. За что или за кого вы готовы постоять, как Артемида-защитница? Индивидуальная письменная работа

Обмен в малых группах (по 2-3 человека): Участницы делятся одним своим осознанием или примером проявления "внутренней Охотницы". Работа в малых группах

Часть 2 | 3. Теневая Сторона Артемиды: Изоляция и Жесткость (30 мин)

Мини-лекция: "Обратная сторона стрелы".

— Когда Артемида теряет равновесие: чрезмерная независимость (изоляция), отстраненность в отношениях, трудности с уязвимостью, неумение просить о помощи, жесткость, нетерпимость к "слабости" (своей или чужой), агрессия, чрезмерная критичность, выгорание от постоянного стремления.

— Отсутствие связи с другими архетипами (например, Афродитой для близости, Герой для партнерства). Лекция.

Упражнение "Когда моя стрела ранит": Участницы записывают 2-3 ситуации или чувства, когда их Артемида приводила к сложностям в отношениях, одиночеству, или внутреннему конфликту. (Например: "Мне сложно довериться", "Я слишком критична к себе/другим", "Я не позволяю себе расслабиться"). Индивидуальная письменная работа

Общая дискуссия: "Как я справляюсь с вызовами Артемиды?". — Участницы делятся одним "вызовом" и своими стратегиями (или желаемыми стратегиями) по его преодолению. Групповая дискуссия

| Часть 3 | 4. Интеграция Артемиды: Баланс между Свободой и Близостью (30 мин)

Мини-лекция: "Здоровая Артемида: Свобода, Семья и Любовь". — Как использовать силу Артемиды, не впадая в её тень: развитие эмпатии, умение принимать помощь, доверять, открываться, соединение с другими архетипами для создания целостной личности.

— Важность "сестринства": умение поддерживать других женщин и принимать поддержку от них.

— Отдых в природе как источник восстановления.

Лекция.

Упражнение с МАК "Мой баланс Артемиды":

Инструкция: "Вслепую или в открытую выберите одну карту, которая символизирует ваш идеальный баланс: как ваша Артемида может быть сильной и независимой, но при этом открытой, связанной и довольной. Что на этой карте? Какое послание она несет?". Индивидуальная работа с МАК.

Обсуждение: "Мой путь к гармоничной Артемиде".

— Участницы делятся своими картами и инсайтами: что им нужно, чтобы достичь этого баланса? Какие качества они готовы развивать? Групповая дискуссия, обмен.|

Завершение

5. Итоги и План Действий (15 мин) Ключевые выводы занятия: Артемида – это дар свободы и силы, но её нужно осознанно интегрировать, чтобы она не привела к изоляции. Наша сила в том, чтобы быть собой, не боясь быть близкой. Ответы на вопросы. Резюме.

"Мой выстрел в цель": Каждая участница записывает одно конкретное действие, которое она предпримет в течение ближайших 72 часов, чтобы проявить здоровую

Артемиду или найти баланс в своей жизни. Индивидуальная письменная работа Благодарность участникам за открытость и активность. Приглашение к дальнейшему самоисследованию и анонс следующих встреч. Сбор обратной связи (устно или письменно). Заключительное слово, обратная связь.

Занятие №3 Афина — богиня мудрости и стратегии.

Архетип Афины из книги Джин Шиноды Болен "Богини в каждой женщине" — это мощная энергия интеллекта, стратегии и практичности.

Программа занятия: "Афина: Стратег, Мудрец, Созидательница Внутри Нас"

Цель:

• Познакомить участниц с архетипом Афины, ее мифологией и психологическим портретом.

• Помочь участницам идентифицировать проявления Афины в своей жизни (позитивные и теневые).

• Исследовать, как можно культивировать позитивные качества Афины и интегрировать ее энергию для достижения целей.

• Понять важность баланса Афины с другими архетипами для целостного развития.

Продолжительность: 2 часа (с одним перерывом)

План Занятия:

I. Введение (20 минут) 1. **Приветствие и знакомство (10 минут)** • Ведущий приветствует участниц, кратко представляет себя.

• Каждая участница представляется и называет **одно качество, которое помогает ей решать проблемы или достигать целей.** (Это сразу настраивает на энергию Афины).

• Краткое введение в концепцию архетипов Джин Шиноды Болен и их значение для понимания себя.

• Установка намерений на занятие: что каждая участница хотела бы узнать или проработать сегодня.

2. **Загадка об Афине (10 минут)**

• Ведущий предлагает участницам ответить на несколько вопросов-подсказок о богине, не называя ее имени (например: "Родилась из головы отца", "Богиня мудрости и стратегии", "Покровительница героев", "Мастерица ткачества").

• После того как имя названо, ведущий объявляет тему: "Сегодня мы погрузимся в мир Афины!"

II. Знакомство с Афиной: Миф и Архетип 1. **Миф об Афине: Ключевые сюжеты**

• Ведущий рассказывает о самых важных мифах, иллюстрирующих характер Афины: Рождение из головы Зевса (символ интеллектуального, не эмоционального, происхождения). Ее роль как покровительницы городов (Афины), героев (Одиссея, Геракла, Персея). Спор с Арахной (мастерство, но и гордыня). Ее статус "девственной" богини (символ независимости, самодостаточности, не определяемой отношениями с мужчинами).

• **Обсуждение:** Какие черты характера Афины проявляются в этих мифах?

2. **Психологический портрет Афины по Болен (25 минут)**
Ключевые черты: Логика, разум, стратегия, практичность, целеустремленность, самодостаточность, ориентация на успех в карьере, комфорт в мужском мире, умение планировать, разрешать конфликты.
"Дочь отца" : Обсуждение того, как Афина часто ассоциируется с мужскими ценностями и авторитетами.
"Девственная богиня": Ее независимость, отсутствие нужды в мужчине для определения своей ценности.
Примеры из современной жизни: Где мы видим Афин в нашем мире? (Успешные женщины-руководители, стратеги, ученые, юристы).
Упражнение "Моя Афина в прошлом": Вспомните период в вашей жизни (в детстве, юности, на работе), когда вы чувствовали себя особенно "в своей тарелке", используя стратегическое мышление, планирование, логику. Опишите эту ситуацию.
3. **Вопросы и ответы**
• Участницы задают вопросы по мифу и психологическому портрету.
III. Афина в Нашей Жизни: Свет и Тень
1. **Позитивные аспекты Афины**
• Как Афина помогает нам: Достигать карьерных и личных целей. Принимать взвешенные решения. Эффективно планировать. Быть надежным другом и союзником. Справляться с трудностями без лишних эмоций.
• **Упражнение "Моя сильная Афина":** Запишите 3-5 ситуаций из своей текущей жизни, где вы активно используете позитивные качества Афины. * Как эти качества помогают вам? Поделитесь в малых группах (по 2-3 человека).

3. **Теневые аспекты Афины (30 минут)** • Ведущий рассказывает о возможных "ловушках" архетипа Афины:
* Чрезмерная рациональность, подавление эмоций (своих и чужих).
* Отчужденность, холодность.
* Пренебрежение интуицией и внутренним миром.
* Конкурентность, стремление доказать свою правоту любой ценой.
* Сложности с близостью и уязвимостью.
* Отсутствие контакта с женской стороной себя, обесценивание "женских" качеств.
• **Упражнение "Встреча с тенью Афины":** Подумайте о ситуациях, когда ваша чрезмерная рациональность или отстраненность могла помешать вам или навредить отношениям. Какие из "теневых" проявлений Афины вам наиболее знакомы? (Запишите в блокнот, при желании поделитесь в общей группе).
Обсуждение: Как общество стимулирует или подавляет проявления Афины, и как это влияет на женщин?
IV. Культивирование и Баланс
1. **Активация и развитие позитивной Афины**
• Практические шаги:
* Развитие навыков стратегического планирования (личные проекты, карьера).
* Изучение новых интеллектуальных областей или ремесел (шитье, программирование, дизайн).

* Поиск наставника или самой стать наставником.
* Улучшение навыков критического мышления.
• **Упражнение "Проект Афины":** Выберите одну цель или задачу, которая сейчас стоит перед вами, и составьте к ней простой пошаговый план, используя стратегическое мышление Афины.
2. **Баланс с другими архетипами)**
• Почему Афине нужен баланс? (Чтобы не стать холодной, отчужденной, упустить эмоциональную полноту жизни).
• Какие богини могут помочь сбалансировать Афину? **Деметра:** Для развития сочувствия, заботы, эмоциональной связи. **Гера:** Для углубления отношений и партнерства. **Персефона:** Для связи с интуицией, внутренней жизнью, уязвимостью. **Афродита:** Для развития чувственности, спонтанности, творчества. **Гестия:** Для обретения внутреннего покоя и центрированности.
• **Упражнение "Мой план баланса":** Выберите один "теневой" аспект Афины, который вы хотели бы проработать.
Какая другая богиня (или ее качества) может помочь вам сбалансировать этот аспект? Запишите 1-2 конкретных действия, которые вы могли бы предпринять для активации этой балансирующей энергии в вашей жизни на следующей неделе.

V. Завершение (10 минут) 1. **Общая рефлексия**
• Каждая участница делится одним главным инсайтом или открытием о своей Афине, которое она получила на занятии.
2. **Домашнее задание и ресурс (5 минут) • Домашнее задание:** В течение следующей недели замечать проявления Афины (как позитивные, так и теневые) в себе и окружающих. Попрактиковать выбранное действие из "Плана баланса".
• **Ресурсы:** Рекомендации к прочтению (повторно главу об Афине, а также главы о богинях, которые могут помочь в балансе).
• Благодарность участницам и пожелание мудрости и стратегии в их жизни!

Занятие № 4 "Гестия - Богиня Домашнего Очага и Храмового Огня."
Гестия – это архетип, который часто недооценивают в современном мире, полном внешних достижений, но именно она дает глубинную опору и внутренний покой.

Продолжительность: 2 часа (120 минут)

Цель занятия: Познакомиться с архетипом Гестии, понять ее значение для внутренней центрированности и покоя в современном мире, научиться создавать и поддерживать свой "внутренний очаг" и священное пространство.

Материалы:
• Флипчарт или доска, маркеры.
• Листы бумаги и ручки для записей/рефлексии.
• Комфортные подушки или коврики для сидения на полу (по желанию).
• Мягкий плед для каждой участницы (по желанию, для создания уюта).
• Свечи (желательно одна большая центральная свеча, или по одной для каждого места).
• Спички/зажигалка.
• Ароматические масла или благовония (легкий, успокаивающий аромат, например, лаванда, сандал).
• Плеер с мягкой, расслабляющей фоновой музыкой (без слов).

• Небольшие предметы, символизирующие уют и покой (например, камни, перья, небольшие веточки) – для центральной композиции.
• Карточка с изображением или символом Гестии.
План Занятия:
1. Вступление и Приветствие (10 минут)
• **Создание атмосферы:** Мягкий свет, фоновая музыка, зажженная центральная свеча, приятный аромат. Предложить участницам устроиться поудобнее.
• **Приветствие:** "Добро пожаловать в наше священное пространство сегодня. Мы продолжаем наше путешествие по миру Богинь, и сегодня мы встретимся с одной из самых тихих, но в то же время самых глубоких и значимых из них – с Гестией."
• **Вопрос к группе:** "С каким чувством вы пришли сегодня? Есть ли у вас запрос на покой, тишину, или что-то еще?" (Краткий блиц-опрос, не обязательно от каждой).
• **Анонс темы:** "В мире, где так много шума, суеты, внешних стимулов, Гестия предлагает нам путь к себе, к своему внутреннему центру, к очагу, который горит внутри каждой из нас."
2. Теоретический Блок: Знакомство с Гестией (25 минут)
• **Мифология Гестии:**
• **Первородная/последняя:** Первая из детей Кроноса и Реи, но последняя, кого Зевс освободил из утробы отца, символизируя как начало, так и завершение, внутреннюю суть.
• **Богиня Очага и Дома:** Не просто физического, но и метафорического дома – внутреннего убежища.
• **Девственная Богиня:** Не в смысле невинности, а в смысле **целостности и самодостаточности**. Она не нуждается во внешних связях для определения своей ценности, она самодостаточна и сосредоточена на внутреннем мире.
• **Олимпийский отказ:** Отказ от места на Олимпе в пользу вечного огня в центре каждого дома и храма – символ ее жертвенности, служения духу и сосредоточенности на внутреннем.
• **Ключевые качества Гестии в женщине:**
• Внутренний покой, умиротворение, центрированность.
• Самодостаточность, целостность, автономность.
• Способность создавать уют и гармонию в пространстве.
• Служение духу, внутренняя мудрость, интуиция.
• Присутствие в моменте, осознанность.
• Создание священного пространства (дома, рабочего места, внутри себя).
• **Теневые аспекты Гестии:**
• Чрезмерная изоляция, избегание мира и людей.
• Отстраненность, безучастность.
• Ригидность, нежелание меняться.
• Неспособность к взаимодействию (когда она слишком доминирует и подавляет другие архетипы).
• **Гестия в современном мире:** Как найти ее в шуме городов? Как она помогает нам сохранять себя?
3. Практическое Упражнение: "Мой Внутренний Очаг" (25 минут)
• **Инструкции:** Раздать листы и ручки.
• "Сейчас мы посвятим время интроспекции. Ответьте на несколько вопросов, чтобы понять, как Гестия проявляется или может проявиться в вашей жизни."
• Можно приглушить свет, включить очень тихую фоновую музыку.
• **Вопросы для рефлексии (15 минут):**
1. Где в моей жизни я чувствую себя максимально спокойно, "как дома" (физически или эмоционально)? Опишите это место/состояние.
2. Какие действия или ритуалы помогают мне "успокоить ум" и вернуться к себе? (Медитация, чтение, прогулка в одиночестве, готовка, забота о цветах).
3. Когда я чувствую себя "рассеянной", "потерянной", "выгоревшей"? Возможно, в эти моменты Гестии во мне не хватает.
4. Как я забочусь о своем теле, уме и духе, создавая для них "священное пространство"? (Или как могла бы начать заботиться?)
5. Если бы мой внутренний очаг был физическим огнем, как бы он сейчас выглядел? Ярко горит, тлеет, почти потух?
• **Обмен в парах или тройках (10 минут):** Предложить участницам коротко поделиться одним инсайтом или одним ответом на вопрос, который их особенно зацепил.
4. Медитация и Ритуал: "Забота о Внутреннем Пламени" (35 минут)
• **Подготовка:**
• Попросить участниц найти максимально удобное положение сидя.

• Предложить укрыться пледами, если хочется.
• Приглушить свет, убедиться, что никто не потревожит.
• Сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.
• **Управляемая Медитация (25 минут):**
• "Представьте себя в тихом, безопасном месте... вашем личном внутреннем святилище. В центре этого святилища горит огонь – это ваш внутренний очаг, ваше священное пламя."
• "Почувствуйте его тепло, его свет. Это источник вашего покоя, вашей силы, вашей мудрости."
• "Позвольте себе просто быть в этом тепле, в этой тишине. Ощутите свою целостность, свою самодостаточность."
• "Подумайте, что бы вы могли сделать, чтобы этот огонь горел ярче, ровнее? Может быть, убрать лишнее из пространства вокруг него (ментальный мусор)? Подбросить дров (заботу о себе)? Просто посидеть рядом и прислушаться к себе?"
• "Позвольте этому внутреннему покою распространиться по всему вашему телу."
• Постепенный выход из медитации.
• **Ритуал "Заботы" (10 минут):**
• "Не выходя полностью из этого состояния, возьмите лист бумаги. Запишите ОДНО конкретное, маленькое действие, которое вы сделаете в ближайшие 24-48 часов, чтобы 'поддержать свой внутренний очаг', чтобы 'подкормить свое пламя Гестии'." (Например: 15 минут тишины, выключить телефон на час, выпить чай осознанно, прибрать маленький уголок дома, посидеть у свечи).
• Можно попросить каждую по очереди зачитать свое действие (по желанию).
5. Обсуждение и Обратная Связь (15 минут)
• **Общий круг:**
• "Что вы чувствовали во время медитации?"
• "Что было самым ценным в этом опыте?"
• "Какую новую грань Гестии вы открыли для себя сегодня?"
• "Как эта энергия может помочь вам в повседневной жизни, в ваших отношениях, в вашей работе?"
• "Как Гестия может быть 'помощницей' для других Богинь, создавая для них прочную основу?"
6. Завершение Занятия (10 минут)
• **Подведение итогов:** "Гестия учит нас, что самый ценный дом – это мы сами. Что настоящий покой приходит изнутри. И что, создавая и оберегая свой внутренний очаг, мы становимся источником света и тепла не только для себя, но и для всего мира вокруг."
• **Домашнее задание:**
• Выполнить свое "действие Гестии".
• Продолжать наблюдать за своим внутренним состоянием: когда чувствуете покой (Гестия активна), а когда рассеянность (Гестии не хватает).
• Попробуйте создать маленький "уголок Гестии" у себя дома – место для тишины, размышлений, красоты.
• **Благодарность:** Поблагодарить всех за открытость и погружение.
• **Прощание:** Мягкое гашение центральной свечи или предложение участницам погасить свои свечи с намерением сохранения внутреннего огня.
Это занятие должно дать участницам ощущение глубокого покоя, возвращения к себе и практические инструменты для поддержания этого состояния в повседневной жизни.

Занятие № 5 "Деметра — богиня плодородия и материнства"

Деметра: Архетип Матери и Заботливой Женщины. Поиск баланса между дарением и самосохранением. Один из самых важных и глубоких в женской психологии, особенно в контексте материнства, заботы и самопожертвования.
Продолжительность: 2 часа (120 минут)
Цель занятия: Помочь участницам глубже понять архетип Деметры в себе, осознать его сильные стороны и "теневые" аспекты (склонность к чрезмерному самопожертвованию, эмоциональному выгоранию), а также найти здоровые способы проявления и восполнения энергии этого архетипа.
Формат: Мини-лекция, индивидуальная рефлексия, работа в малых группах, групповая дискуссия, практические упражнения.

Материалы:
• Распечатки или слайды с кратким описанием архетипа Деметры (ключевые черты, миф о Персефоне).
• Бумага и ручки для каждого участника.
• Метафорические ассоциативные карты (МАК) – если есть набор, ориентированный на ресурсы, эмоции, отношения (опционально, можно заменить письменной рефлексией).
• Мягкий плед или подушка (для создания уюта).
• Вода, чай.

Введение 1. Приветствие и Настройка (15 мин) Приветствие участников, создание безопасной и уютной атмосферы. Краткое напоминание о концепции архетипов Джин Шиноды Болен (что это не "роли", а внутренние энергии и паттерны). Приветствие, мини-лекция. Введение в тему: "Сегодня мы исследуем один из самых мощных и жизненно важных архетипов – Деметру, Богиню Земли, Урожая и Материнства. Она живет в каждой из нас, проявляясь в нашей способности заботиться, давать, выращивать." Объяснение темы. Определение ожиданий от занятия.
Мини-упражнение "Мое текущее состояние": Что я жду от этой встречи о Деметре? Круг, блиц-опрос.
Часть 1 | 2. Знакомство с Архетипом Деметры (30 мин) Мини-лекция: "Деметра – Богиня Плодородия и Мать".— Ключевые аспекты архетипа: Забота, дарение, безусловная любовь, терпение, практичность, связь с природой, циклами жизни. Краткий пересказ мифа о Деметре и Персефоне: потеря, горе, поиск, опустошение мира, компромисс и возвращение весны. Как этот миф отражает циклы жизни, потери, горевания и возрождения.
Дискуссия: "Деметра в моей жизни". — Где вы видите проявления Деметры в обществе, в известных женщинах, в своей семье? — Какие качества Деметры вы цените? — Были ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя "Деметрой", заботясь о ком-то или чем-то?
Групповая дискуссия
Упражнение "Мои Дары Деметры": Участницы записывают 3-5 качеств или действий, которые они осознают в себе как проявление архетипа Деметры (например: "Я умею слушать", "Я люблю готовить для близких", "Я терпелива с детьми", "Я поддерживаю свои проекты как детей"). Индивидуальная письменная работа.

Часть 2 | 3. Теневая Сторона Деметры: Выгорание и Самопожертвование (30 мин)

Мини-лекция: "Обратная сторона медали". — Когда Деметра теряет равновесие: чрезмерное самопожертвование, синдром "вечной матери", выгорание, депрессия, трудности с отпусканием, потребность в признании своих трудов, чувство опустошения, манипуляции чувством вины.
— Как история Деметры с Персефоной отражает потерю части себя и как она может привести к "зиме" в душе. Лекция.
Упражнение "Мои вызовы Деметры":Участницы записывают 2-3 ситуации или

чувства, когда их энергия Деметры приводила к истощению, недовольству собой или другим. (Например: "Я чувствую себя виноватой, если не помогаю", "Я устаю, но не могу отказать", "Я не знаю, как сказать 'нет'"). Индивидуальная письменная работа
Обмен в малых группах (по 2-3 человека): Участницы делятся одним осознанием или одной ситуацией из "Моих вызовов Деметры". (Акцент на безоценочном слушании и поддержке). Работа в малых группах.
Часть 3 | 4. Здоровая Деметра: Восстановление и Баланс (30 мин) | Мини-лекция: "Как Деметре заботиться о себе".
— Важность осознания собственных потребностей и границ (даже для тех, кто дает).
— Как научиться принимать, а не только давать.
— Возвращение к истокам: контакт с природой, творчество, отдых, забота о теле.
<b— Соединение с другими архетипами (например, Артемидой для независимости, Афродитой для наслаждения). Лекция
Упражнение с МАК "Источник для Деметры" (или письменное):
Инструкция (для МАК): "Выберите вслепую или в открытую карту, которая станет для вас посланием или ресурсом для восполнения энергии Деметры, для заботы о себе.
Инструкция (без МАК): "Запишите 3 конкретных действия, которые помогут вам восполнять силы и заботиться о себе, когда вы чувствуете себя истощенной Деметрой." Индивидуальная работа с МАК или письменная рефлексия
Общая дискуссия: "Мой план восполнения".
— Участницы делятся своим выбранным ресурсом или действием.
— Обсуждение, как интегрировать эти практики в повседневную жизнь.
Групповая дискуссия, обмен.
Завершение
5. Итоги и План Действий (15 мин) Ключевые выводы занятия: Деметра – это огромная сила, но она требует осознанности и заботы о себе, чтобы не превратиться в источник истощения. Ответы на вопросы. Резюме.
"Мой первый шаг": Каждая участница записывает одно конкретное действие, которое она сделает в течение ближайших 48 часов для заботы о своей внутренней Деметре. | Индивидуальная письменная работа. Благодарность участникам за работу и открытость. Приглашение к продолжению самоисследования и анонс следующих встреч. Сбор обратной связи (устно или письменно). Заключительное слово, обратная связь.

Занятие № 6 Персефона - Богиня Подземного Царства и Весны.

Путешествие от Девы к Королеве Подземного Мира. Архетип Персефоны – один из самых глубоких, охватывающий темы невинности, инициации, травмы, трансформации и обретения собственной власти.
Продолжительность: 2 часа (120 минут)
Цель занятия: Помочь участницам понять архетип Персефоны в себе, осознать стадии инициации и трансформации (от невинной Девы до мудрой Королевы),

исследовать свои "спуски в подземный мир" и обрести ресурс для интеграции опыта и проявления внутренней силы.

Формат: Мини-лекция, индивидуальная рефлексия, работа в малых группах, групповая дискуссия, медитация/визуализация, работа с метафорическими картами (МАК).

Материалы:

• Распечатки или слайды с кратким описанием архетипа Персефоны (Ключевые черты Девы и Королевы, основные моменты мифа).
• Набор Метафорических Ассоциативных Карт (МАК) – желательно с образами инициации, трансформации, внутренних состояний, ресурсов.
• Бумага и ручки для каждого участника.
• Спокойная фоновая музыка (для медитации/рефлексии).
• Вода, чай.

Введение

1. Приветствие и Настройка . Приветствие участников, создание безопасного и конфиденциального пространства. Краткое напоминание о концепции архетипов по Дж.Ш. Болен. Мини-лекция **Введение в тему:** "Сегодня мы отправляемся в одно из самых глубоких путешествий – к архетипу Персефоны. Это архетип трансформации, перехода от невинной девы к мудрой королеве, способной видеть невидимое и понимать глубину жизни." Объяснение темы.

Мини-упражнение "Мое первое ощущение": Что вы слышите, когда я говорю "Персефона"? Какое первое слово/образ приходит на ум? Круг, блиц-опрос

Часть 1|2. Персефона-Дева (Кора): Невинность и Пассивность Мини-лекция: "Невинная Коре и её мир.

— Ключевые аспекты Коры: открытость, доверчивость, пассивность, желание угодить, отсутствие четких границ, сильная связь с матерью (Деметрой).
— Краткий пересказ мифа об похищении Персефоны: шок, потеря контроля, переход из "света" в "тень".
— Психологические параллели: подростковый возраст, поиск идентичности, ситуации, когда мы чувствуем себя беспомощными, травматические переживания, когда "земля уходит из-под ног". Лекция, иллюстрации.

Упражнение "Моя внутренняя Дева": Участницы записывают:

1. Какие черты Коры (доверчивость, наивность, пассивность) вы видите в себе или видели в прошлом?
2. Какие "похищения" (ситуации, когда вас лишили выбора, или вы чувствовали себя жертвой) были в вашей жизни? Как вы реагировали тогда? | Индивидуальная письменная работа. Обмен в малых группах (по 2-3 человека): Участницы делятся одним осознанием или ситуацией из своей "внутренней Девы". (Акцент на безоценочном слушании и создании поддерживающей атмосферы). Работа в малых группах.

Часть 2|3. Путешествие в Подземный Мир: Инициация и Рост. Мини-лекция: "Подземный мир как источник трансформации".

— Что такое "подземный мир" психологически: бессознательное, теневые аспекты,

страхи, боль, но также глубокая интуиция, мудрость, связь с внутренним "Я".
— Символика граната: осознанный выбор принять свою новую реальность, обрести силу в глубине.
— Процесс инициации: выживание, адаптация, развитие новых качеств.
Лекция
Упражнение с МАК/Визуализация "Мои спуски в Подземелье":
Инструкция (для МАК):"Вслепую или в открытую выберите одну карту, которая символизирует ваш самый значимый 'спуск в подземный мир'
– период больших трудностей, потерь, или внутренней тьмы.
Подумайте: что вы там пережили? Что, возможно, нашли?"
Инструкция (без МАК):Короткая управляемая медитация/визуализация на тему "Путешествие в глубину", с акцентом на "Что я там нашла/узнала?". После: запись инсайтов. Индивидуальная работа с МАК или медитация/письменная работа
Общая дискуссия: "Что я вынесла из темноты?".
— Участницы делятся одним важным уроком или качеством, которое они приобрели благодаря пережитым трудностям.
— Акцент на силе и мудрости, полученной в результате опыта. Групповая дискуссия.

Часть 3|4. Персефона-Королева: Власть, Мудрость и Интуиция
|**Мини-лекция:** "Возвращение Королевы".
— Ключевые аспекты Персефоны-Королевы: мудрость, интуиция, способность видеть истину, эмпатия к чужим страданиям, внутреннее спокойствие, установление границ, собственная власть, умение балансировать между внешним и внутренним миром.
— Жизнь "на две части": как балансировать между внешними требованиями и внутренними потребностями.
— Сила, полученная через боль.
Лекция |
Упражнение с МАК "Моя внутренняя Королева"
(или письменное):
Инструкция (для МАК): "Вслепую или в открытую выберите карту, которая символизирует вашу внутреннюю Королеву Персефону – ту часть вас, которая мудра, сильна и знает, как себя защитить. Что это за Королева? Как она проявляется или хочет проявиться?"
Инструкция (без МАК): "Запишите 3-5 качеств, которыми обладает ваша внутренняя Королева Персефона, и как вы можете проявлять их чаще."
Индивидуальная работа с МАК или письменная рефлексия | | 01:35 – 01:45 |
Обсуждение: "Как быть Королевой в своей жизни?".
— Участницы делятся, какие шаги они готовы предпринять, чтобы усилить свою "Королеву" и использовать её мудрость.
— Как Персефона помогает нам понимать других и нести свет из глубины.
Групповая дискуссия, обмен.
Завершение

5. Интеграция и План Действий Ключевые выводы занятия: Персефона учит нас, что даже самые трудные переживания могут стать источником огромной силы и мудрости. Важно принимать все свои части – и невинную Деву, и мудрую Королеву. Резюме. "Мой ритуал трансформации": Каждая участница записывает одно конкретное действие или внутреннее обещание себе, которое она сделает в течение ближайших 72 часов, чтобы почтить свой путь Персефоны и укрепить свою внутреннюю Королеву. Индивидуальная письменная работа . Благодарность участникам за глубину и открытость. Приглашение к дальнейшему самоисследованию и анонс следующих встреч. Сбор обратной связи (устно или письменно). Заключительное слово, обратная связь

Занятие № 7 «Гера — богиня брака и верности»

Архетип Геры – один из самых мощных, связанных с партнерством, обязательствами, верностью, но также и с ревностью, гневом и болью предательства. Гера - Архетип Королевы, Партнёрства и Верности. Как построить крепкие союзы и справиться с вызовами.

Продолжительность: 2 часа (120 минут)

Цель занятия: Помочь участницам глубже понять архетип Геры в себе, осознать его сильные стороны (стремление к крепким союзам, лояльность, способность к обязательствам) и "теневые" аспекты (ревность, обида, гнев, страх предательства), а также найти здоровые способы проявления Геры и построения гармоничных партнерских отношений.

Формат: Мини-лекция, индивидуальная рефлексия, работа в малых группах, групповая дискуссия, практические упражнения с метафорическими картами (МАК).

Материалы:

• Распечатки или слайды с кратким описанием архетипа Геры (ключевые черты, миф о браке с Зевсом).
• Набор Метафорических Ассоциативных Карт (МАК) – желательно с образами отношений, эмоций, обязательств, ресурсов, защиты.
• Бумага и ручки для каждого участника.
• Спокойная фоновая музыка (по желанию).
• Вода, чай.

Введение.

1. Приветствие и Настройка Приветствие участников, создание безопасного и конфиденциального пространства. Краткое напоминание о концепции архетипов по Дж.Ш. Болен. Приветствие, мини-лекция. Введение в тему: "Сегодня мы встречаемся с Герой – Царицей Олимпа, Богиней Брака и Партнёрства. Она воплощает наше стремление к крепким союзам, верности и взаимному признанию. Но также в ней скрыта боль предательства и сила праведного гнева." Объяснение темы

Мини-упражнение "Мое первое ощущение": Что вы слышите, когда я говорю "Гера"? Какое первое слово/образ приходит на ум? Круг, блиц-опрос

Часть 1 | 2. Гера-Королева: Сила Партнёрства и Обязательств
Мини-лекция: "Царица Олимпа и её дары".
— Ключевые аспекты архетипа: Стремление к серьезным, официальным отношениям; верность, лояльность, способность к длительным обязательствам; защита семьи и брака; достоинство, гордость за партнера и союз; сила союза.
— Краткий миф: Её брак с Зевсом, её царственный статус. Лекция, иллюстрации
|**Упражнение "Моя внутренняя Королева":**
Участницы записывают:
1. Когда вы чувствуете себя "королевой" в своих отношениях (или в стремлении к ним)?
2. Какие качества Геры (верность, стремление к обязательствам) вы цените в себе или в партнере?
3. Как вы проявляете свою способность к построению крепких союзов?
Индивидуальная письменная работа
Обмен в малых группах (по 2-3 человека): Участницы делятся одним своим осознанием или примером проявления "внутренней Королевы".
Работа в малых группах
Часть 2 | 3. Теневая Сторона Геры: Ревность, Гнев и Зависимость (30 мин)
Мини-лекция: "Обратная сторона верности".
— Когда Гера теряет равновесие: Ревность, зависть, гнев, обида, желание мести (как в мифах с Зевсом и его возлюбленными), одержимость браком/партнером, страх одиночества, зависимость от отношений, потеря себя в браке, жертвенность, ощущение предательства.
— Психологические проявления: трудности с доверием, постоянные проверки, болезненная реакция на невнимание, стремление "держать" партнера. Лекция
Упражнение "Мои вызовы Геры": Участницы записывают 2-3 ситуации или чувства, когда их внутренняя Гера приводила к страданию, конфликтам или разочарованию. (Например: "Я слишком ревнива", "Мне сложно простить", "Я чувствую себя несчастной без отношений", "Моя ценность зависит от статуса отношений"). Индивидуальная письменная работа
Общая дискуссия: "Как я справляюсь с вызовами Геры?".
— Участницы делятся одним "вызовом" и своими стратегиями (или желаемыми стратегиями) по его преодолению. | Групповая дискуссия

Часть 3 | 4. Интеграция Геры: Здоровое Партнёрство и Самоценность
Мини-лекция: "Здоровая Гера: Достоинство и Осознанный Выбор".
— Как использовать силу Геры, не впадая в её тень: развитие самоценности вне отношений; умение выражать свои потребности и ожидания; ассертивное отстаивание границ; принятие несовершенства партнера и отношений; умение прощать; понимание, что партнерство – это союз двух цельных личностей.
— Связь с другими архетипами (например, Артемидой для независимости, Афиной для мудрости). Лекция | 01:25 – 01:35 |
Упражнение с МАК "Ресурс для моей Геры":

Инструкция: "Вслепую или в открытую выберите одну карту, которая символизирует ресурс, мудрость или стратегию для построения здоровых, гармоничных партнерских отношений, где ваша Гера проявляется во всей своей силе, но без разрушительной тени. Что на этой карте? Какое послание она несет?" Индивидуальная работа с МАК

Обсуждение: "Мой путь к гармоничной Гере".

— Участницы делятся своими картами и инсайтами: что им нужно, чтобы достичь этого баланса? Какие качества они готовы развивать в себе и в отношениях? Групповая дискуссия, обмен

Завершение

5. Итоги и План Действий (15 мин)

Ключевые выводы занятия: Гера – это архетип, который учит нас глубине отношений, но также требует работы над самоценностью и умением справляться с вызовами. Партнерство – это выбор двух сильных и осознанных людей. Ответы на вопросы. Резюме,

"Мой королевский указ": Каждая участница записывает одно конкретное действие, которое она предпримет в течение ближайших 72 часов, чтобы проявить здоровую Геру или улучшить свои партнерские отношения (или отношение к ним). Индивидуальная письменная работа

Благодарность участникам за открытость и активность. Приглашение к дальнейшему самоисследованию и анонс следующих встреч. Сбор обратной связи (устно или письменно). |Заключительное слово, обратная связь

Занятие № 8 Афродита - Богиня Любви и Красоты

Творчество, Красота и Радость Жизни в любом возрасте.

Продолжительность: 2 часа (120 минут)
Цель занятия: Познакомиться с архетипом Афродиты как источником вдохновения, любви к себе и миру, творческой энергии; помочь участницам пробудить или усилить свою Афродиту через самовыражение и наслаждение красотой в любом возрасте.

Материалы:
• Флипчарт или доска, маркеры.
• **Для каждой участницы:**
• Плотные листы бумаги (формат А4 или А3 для коллажа/рисунка).
• Разнообразные материалы для творчества: цветные карандаши, фломастеры, пастель, акварель.
• Глянцевые журналы, открытки с изображениями природы, искусства, красивых предметов, людей.
• Ножницы, клей-карандаш.
• (По желанию) Блестки, красивые нитки, пуговицы, сухоцветы – для украшения.
• Мягкая, вдохновляющая музыка (классика, инструментальная, легкий джаз).
• Цветы (живые или искусственные) для создания красивой атмосферы.
• Ароматические масла (например, роза, жасмин, иланг-иланг) или легкие духи – для активации чувств.
• Небольшие, красиво оформленные угощения (фрукты, шоколад, печенье) и чай/вода.
• Зеркальце для каждой участницы (небольшое, карманное) – для одного из упражнений.

План Занятия:

1. Вступление и Приветствие: "Очарование Момента" (15 минут)

• **Создание атмосферы:** Мягкий свет, красивая музыка, ароматы, цветы. Предложить участницам устроиться

удобно.
• **Приветствие:** "Дорогие женщины, добро пожаловать в наше сегодняшнее пространство, посвященное одной из самых магнетических и вдохновляющих Богинь – Афродите. Сегодня мы будем говорить о красоте, любви, радости и творчестве, которые не имеют возраста."
• **Вопрос к группе:** "Что для вас сейчас значит 'красота'? А что 'радость'?" (Краткий блиц-опрос, не обязательно от каждой).
• **Анонс темы:** "Сегодня мы исследуем, как Афродита живет в каждой из нас, как она помогает нам чувствовать себя желанными, красивыми и вдохновленными на созидание в любом возрасте. Мы будем творить и наслаждаться моментом."
• **Упражнение "Прикосновение к Красоте" (5 минут):** Предложить взять в руки цветок, красивый камень или любой предмет, лежащий на столе, внимательно рассмотреть его, почувствовать текстуру, аромат (если есть). "Почувствуйте, как красота проявляется в деталях."

2. Теоретический Блок: "Афродита вне времени"

• **Мифология Афродиты:**
• Рождение из морской пены – символ ее естественности, изначальной красоты и неудержимой силы.
• Богиня любви (в широком смысле – Эрос, но также и Филия), красоты, страсти, наслаждения, искусства и плодородия (творчества).
• "Добрачная" Богиня (по Болен) – ее энергия не привязана к браку или социальным ролям, она свободна и самодостаточна в своей способности любить и вдохновлять.
• **Ключевые качества Афродиты в женщине (для пожилых женщин):**
• **Внутренняя красота и сияние:** Не только внешность, но и грация, шарм, жизнелюбие, доброта, мудрость. "Красота, идущая изнутри и отражающаяся во взгляде, улыбке, манерах."
• **Любовь к себе и к жизни:** Способность наслаждаться каждым днем, заботиться о себе, баловать себя. Принятие своего тела и возраста.
• **Творчество и самовыражение:** Желание создавать что-то новое, будь то картины, стихи, рукоделие, кулинария, украшение дома, создание атмосферы.
• **Сенсуальность:** Наслаждение всеми пятью чувствами – вкусом, ароматом, прикосновением, звуком, видом. "Как вы 'смакуете' жизнь?"
• **Способность вдохновлять и быть вдохновленной:** Привлекать к себе людей, красоту, интересные события.
• **Разрушение стереотипов:** "Афродита не уходит с возрастом!" Объяснить, что энергия Афродиты трансформируется, становится более глубокой, мудрой, изысканной. Она перестает быть поверхностной и становится источником истинной радости.
• **Теневые аспекты (кратко):** Чрезмерная зависимость от чужого мнения о своей внешности, самолюбование, ревность. Как избежать этих ловушек, фокусируясь на внутренней Афродите.

3. Практическое Упражнение: "Мой Сад Афродиты: Коллаж/Картина Радости и Красоты" (50 минут)

• **Инструкции (10 минут):**
• "Сегодня мы будем создавать свой 'Сад Афродиты' – это будет ваш личный коллаж или картина, отражающая вашу внутреннюю красоту, вашу радость, то, что вас вдохновляет и наполняет."
• "Не думайте о 'художественной ценности'. Главное – процесс и выражение ваших чувств. Это ваше священное пространство, ваш источник наслаждения."
• Предложить использовать журналы, вырезки, рисунки, слова, цвета – все, что откликается. "Что для вас сейчас является красивым? Что приносит радость? Какими вы видите свои мечты? Какое чувство вы хотите создать на этом листе?"
• Подчеркнуть, что можно не только вырезать, но и рисовать, дорисовывать, писать слова, стихи.
• Раздать материалы, включить вдохновляющую музыку.
• **Творческая работа (40 минут):**
• Во время работы подходить к участницам, предлагать идеи, поддерживать, если кто-то стесняется.
• Предложить им сосредоточиться на ощущениях: "Какие цвета вам сейчас хочется использовать? Какие образы вас притягивают? Что вы хотите добавить на свой холст радости?"
• Напомнить, что можно создавать абстракцию, главное – это ваше личное чувство.

4. Обсуждение и Обратная Связь: "Разделяя Красоту" (20 минут)

• **Общий круг:**

• Пригласить желающих поделиться своим "Садом Афродиты".
• **Вопросы для обсуждения:**
* "Что вы чувствовали во время создания?"
* "Какой элемент в вашей работе вам особенно дорог? Почему?"
* "Что нового вы открыли в себе во время этого процесса?"
* "Как это упражнение помогло вам почувствовать Афродиту внутри?"
• Активно поддерживать друг друга, выражать восхищение работами, находя в каждой уникальность и красоту.

5. Завершение Занятия: "Афродита всегда с тобой" (10 минут)

• **Упражнение "Взгляд Афродиты" (5 минут):**
• Раздать маленькие зеркальца.
• "Посмотрите сейчас на свое отражение. Взгляните на себя глазами Афродиты – с любовью, принятием, восхищением. Увидьте свою уникальную красоту, мудрость, силу, которая сияет изнутри."
• "Заметьте улыбку, взгляд, каждую морщинку как карту вашего жизненного пути, вашу историю."
• "Запомните это чувство принятия и любви к себе."
• **Подведение итогов:** "Афродита учит нас, что красота – это не стандарты, а состояние души. Это любовь к жизни, к себе, способность находить радость в каждом дне и выражать себя творчески. Эта энергия всегда доступна вам."
• **Домашнее задание:**
• Продолжать находить и создавать красоту вокруг себя (цветы, наряд, украшение уголка).
• Каждый день находить 5 минут для "афродитического" наслаждения (любимая музыка, ароматный чай, красивый вид из окна, тактильное удовольствие).
• Заботиться о себе как о самом ценном произведении искусства.
• **Благодарность:** Поблагодарить всех за открытость, творчество и прекрасную энергию. Пожелать каждой женщине продолжать сиять своей уникальной красотой.
• **Финальный аккорд:** Пожелать друг другу "Продолжай сиять, Богиня!"

Занятие №9 "Богини в современном мире. Интеграция архетипов"

Продолжительность: 2 часа (120 минут)

Цель занятия: Помочь участницам интегрировать знания об архетипах Богинь в свою повседневную жизнь, научиться сознательно использовать их энергии для решения современных задач и достижения баланса.

Материалы:
• Флипчарт или доска, маркеры.
• Раздаточный материал: бланки для упражнения "Мой внутренний пантеон", листы для записи.
• Ручки.
• Мягкая фоновая музыка для медитации.
• Карточки с изображением или названием Богинь (по желанию, для стимуляции).

План Занятия:

1. Вступление и Приветствие (10 минут)

• **Приветствие:** Встреча участниц, создание теплой и поддерживающей атмосферы.
• **Краткое напоминание о цикле:** "Мы прошли долгий путь, исследуя энергии различных Богинь внутри нас. Открыли их сильные стороны, тени, их влияние на нашу жизнь."
• **Анонс темы:** "Сегодня мы переходим от знания к **интеграции**. Как эти древние архетипы проявляются и помогают нам в современном мире? Как мы можем сознательно использовать их для построения желаемой жизни, работы, отношений?"
• **Вопрос к группе:** "С каким настроением вы пришли сегодня? Какую одну главную мысль или открытие вы вынесли из предыдущих занятий о Богинях?" (Краткий блиц-опрос).

2. Теоретический Блок: От Пантеона к Симфонии (25 минут)

• **Концепция "Внутреннего Пантеона":**
• Мы не являемся одной Богиней. Каждая женщина – это целый "Пантеон", где сосуществуют разные архетипы.
• Какие Богини сейчас наиболее активны в вашей жизни? Какие спят или подавлены?
• **Важность баланса:** Что происходит, когда одна Богиня становится чрезмерно доминирующей (например, только Афина в карьере, забывая об Афродите в отношениях, или только Деметра в материнстве, забывая об Артемиде для себя)?
• **Цель интеграции:** Не быть каждой Богиней по отдельности, а научиться "дирижировать" своим внутренним оркестром, призывая нужную энергию в нужный момент.
• **Вызовы современного мира и архетипы Богинь:**
• **Карьера и амбиции:** Как совмещать Афину (стратегия), Артемиду (независимость), Геру (лидерство)?
• **Отношения и любовь:** Как проявлять Афродиту (страсть), Геру (верность), Деметру (забота), Персефону (готовность к трансформации)?
• **Семья и материнство:** Баланс Деметры (материнская любовь), Артемиды (собственные границы), Гестии (внутренний покой).
• **Самореализация и креативность:** Афина (творческое мышление), Афродита (самовыражение), Гера (воплощение планов).
• **Стресс и выгорание:** Как Гестия (самозабота), Артемида (активность на природе), Персефона (погружение в себя) могут помочь?
• **Тени архетипов в современном мире:** Как непроявленные или гипертрофированные энергии Богинь могут мешать (например, Гипер-Афина – трудоголизм, Гипер-Деметра – жертвенность, Гипер-Афродита – чрезмерная зависимость от внешнего одобрения).

3. Практическое Упражнение: "Мой личный Внутренний Пантеон и его применение" (50 минут)

• **Инструкции (5 минут):** Объяснение упражнения.
• "Сейчас мы перейдем к практической работе. Подумайте о вашей текущей жизни и ее вызовах."
• Раздача бланков с упражнением.
• **Шаг 1: Идентификация Активных Богинь (15 минут)**
• Попросите участниц записать 3-5 Богинь, которые, по их ощущениям, наиболее активны в их жизни сейчас.
• Для каждой из них ответить:
* "В каких сферах жизни она проявляется?"
* "Какие качества она дает мне?"
* "Есть ли у нее теневые проявления в моей жизни?"
• **Шаг 2: Выявление Недостающих или "Спящих" Богинь (15 минут)**
• "Подумайте о сферах вашей жизни, где вы чувствуете недостаток энергии, баланса, или где сталкиваетесь с трудностями."
• "Какие 1-3 Богини могли бы помочь вам в этих сферах? Какие качества вам сейчас не хватает, и какая Богиня их олицетворяет?" (Например, если сложно сказать "нет" – Артемида; если хочется больше творчества – Афродита/Афина; если нужен покой – Гестия).
• "Почему эта Богиня "спит" или подавлена? Что мешает ей проявиться?"
• **Шаг 3: Сценарии Интеграции (15 минут)**
• "Выберите одну конкретную, актуальную проблему или задачу в вашей жизни (например, конфликт на работе, необходимость принять важное решение, недостаток энергии, желание наладить отношения)."
• "Какая Богиня (или комбинация Богинь) была бы идеальной союзницей в этой ситуации? Как бы она себя вела? Что бы она сделала?"
• "Какая Богиня, возможно, мешает или ее энергия сейчас избыточна в этой ситуации?"
• **Задание:** "Запишите 1-2 конкретных действия, которые вы можете предпринять на этой неделе, **вдохновляясь выбранной Богиней**, чтобы решить эту задачу." (Например, "Если это Афина, я составлю стратегический план и назначу встречу", "Если это Артемида, я четко обозначу границы", "Если это Гестия, я выделю 30 минут для себя в тишине").

4. Обсуждение и Обратная Связь (25 минут)

• **Общий круг:** Каждая участница делится одним инсайтом или одним конкретным действием, которое она для себя определила.
• **Вопросы для обсуждения:**
• "Что было самым ценным в этом упражнении?"
• "Были ли неожиданные открытия о себе?"

• "Как ощущение "своего внутреннего Пантеона" меняет взгляд на ваши проблемы/задачи?"
• "Чувствуете ли вы теперь, что у вас есть больше инструментов для навигации в современном мире?"
• **Дополнительные вопросы от участниц.**

5. Завершение Занятия (10 минут)

• **Подведение итогов:** "Мы увидели, что Богини – это не просто мифы, это живые энергии внутри нас. И наше мастерство – научиться их слышать, балансировать и призывать в нужный момент, чтобы быть целостными и эффективными в своей жизни."
• **Рекомендация для домашнего задания:**
• Продолжать наблюдать за собой: какая Богиня сейчас активна? Какой энергии не хватает?
• Практиковать призыв нужной энергии Богини в конкретных ситуациях.
• Обращать внимание на то, как вы одеваетесь, как говорите, как действуете – можно ли привнести энергию Богини через это?
• **Анонс следующего (финального) занятия:** "Наше последнее занятие будет посвящено интеграции всего цикла – созданию вашей уникальной "карты Богини", вашего личного манифеста силы и женственности."
• **Благодарность:** Поблагодарить участниц за открытость, работу и энергию.

Занятие №10 Подведение итогов. Создание "Манифеста Моей Женской Силы: Своей Уникальной Карты Богини"

Продолжительность: 2 часа (120 минут)

Цель занятия: Подвести итоги всего цикла, помочь участницам интегрировать все полученные знания об архетипах Богинь в единую, целостную концепцию своей личности, создать персональный "Манифест Женской Силы" как руководство для дальнейшего пути.

Материалы:
• Флипчарт или доска, маркеры.
• **Для каждой участницы:**
• Большой лист плотной бумаги (формат А3 или больше)
• Набор цветных маркеров, карандашей, фломастеров.
• Глянцевые журналы для вырезания (по желанию, для коллажа).
• Клей-карандаш, ножницы (если используются журналы).
• Листы для черновиков/записей.
• Ручки.
• Мягкая, вдохновляющая фоновая музыка для творческой работы.
• Лепестки роз, свечи (для создания торжественной атмосферы в конце).
• Маленькие символические подарки (например, красивый камень, перышко, маленькая открытка с мудрой цитатой) – по желанию.

План Занятия:

1. Вступление и Приветствие (10 минут)

• **Торжественное приветствие:** "Дорогие Богини, мы прошли невероятное путешествие! Поздравляю каждую из вас с этим путём самопознания и преображения."
• **Создание атмосферы:** Подчеркнуть особую энергию финального занятия – энергию завершения, интеграции и предвкушения нового.
• **Анонс темы:** "Сегодня мы не просто подводим итоги. Сегодня каждая из вас создаст свой личный **'Манифест Женской Силы'** – это будет ваша уникальная 'Карта Богини', которая поможет вам ориентироваться в жизни, принимать решения и всегда чувствовать свою внутреннюю мощь."

2. Рефлексия: Путь, который мы прошли (25 минут)

• **Индивидуальное размышление (15 минут):**
• Предложить участницам закрыть глаза на минуту, сделать глубокий вдох и выдох.
• "Вспомните, какой вы были в начале нашего пути. Какие вопросы у вас были? Какие ожидания?"

• "Пройдитесь по всем Богиням, которых мы изучали. С какой Богиней вы чувствовали наибольший резонанс? Какая Богиня стала для вас открытием? Какая Богиня научила вас чему-то важному?"
• **Задание:** На черновиках ответить на вопросы:
* "Какое главное открытие я сделала о себе за время этого цикла?"
* "Какое одно качество или энергия Богини я наиболее сильно интегрировала/усилила в себе?"
* "Что изменилось в моей жизни (в мыслях, чувствах, действиях) благодаря этим знаниям?"
• **Обмен инсайтами (10 минут):** Каждая участница делится одним (самым ярким) открытием или изменением, которое произошло с ней за время цикла. (Важно соблюдать тайминг, чтобы все успели высказаться).

3. Практическое Упражнение: "Манифест Моей Женской Силы" (50 минут)

• **Объяснение задания (5 минут):**
• "Ваш 'Манифест Женской Силы' – это не просто список Богинь. Это ваше личное заявление о том, кто вы есть, какой силой вы обладаете и как вы намерены жить свою жизнь, опираясь на мудрость Богинь."
• Это может быть текст, коллаж, рисунок – что угодно, что откликается и вдохновляет.
• **Структура Манифеста (предложить, но не настаивать строго):**
1. **Мой Внутренний Пантеон:** Какие 2-3 Богини сейчас для меня наиболее активны и важны? Какие энергии я чаще всего использую?
2. **Моя "Спящая" Богиня (или Богини):** Какую Богиню я хочу пробудить или усилить в себе в ближайшем будущем? Какие качества она мне даст?
3. **Мои Ключевые Ценности:** Какие 3-5 ценностей (например, свобода, любовь, творчество, мудрость, смелость) определяют мою "Я-Богиню"?
4. **Моё Видение Себя:** Какой женщиной я хочу быть? Как я хочу себя проявлять в мире, в отношениях, в своей миссии? ("Я – женщина, которая...", "Моя сила в том, что я...")
5. **Мои Обещания Себе:** Какие 3 конкретных действия или практики я буду внедрять в свою жизнь, чтобы поддерживать и развивать свою внутреннюю Богиню? (Например, "Ежедневно я буду уделять время своему внутреннему голосу (Гестия)", "Каждую неделю я буду ставить себе новую цель и достигать её (Афина/Артемида)").
6. **Моё Личное Имя/Символ:** Как бы я назвала свою интегрированную женскую силу? Или какой символ ее олицетворяет?
• **Творческая работа (45 минут):**
• Раздать материалы.
• Включить фоновую музыку.
• Ходить по кругу, предлагая индивидуальную поддержку, отвечая на вопросы.
• Поощрять смелость и творчество. Напомнить, что это работа для себя, а не для оценки.

4. Презентация "Манифестов" и Поддержка (25 минут)

• **Общий круг:** Каждая участница по желанию делится своим "Манифестом Женской Силы" или его частью (не обязательно читать всё, можно выбрать самое важное).
• **Акцент:** Слушаем друг друга с уважением, без критики. Поддерживаем и вдохновляем.
• После каждого выступления можно предложить группе выразить поддержку аплодисментами или коротким словом-пожеланием.
• **Обсуждение:** "Что вы чувствуете, держа в руках свой Манифест?" "Каково это – озвучить свою силу?" "Что нового вы узнали о себе, формулируя его?"

5. Ритуал Завершения и Напутствие (10 минут)

• **Ритуал Единства:**
• Попросить всех встать в круг, взять друг друга за руки (или положить руки на плечи).
• Можно зажечь одну большую свечу в центре круга.
• "Почувствуйте энергию, которая сейчас течет между нами. Это сила каждой из вас, это сила нашего круга."
• Предложить каждой по очереди (или все вместе) произнести одну фразу-благодарность или одно слово-пожелание себе или группе.
• **Напутствие:**
• "Этот Манифест – ваш компас. Возвращайтесь к нему, перечитывайте, корректируйте. Помните, что путь Богини – это бесконечный путь развития. Ваша сила всегда внутри вас."
• "Вы – Богини. Несите эту энергию в мир, делитесь ею, вдохновляйте других своим примером."

• Пожелать удачи на новом этапе пути.
• **Благодарность:** Поблагодарить каждую участницу за доверие, открытость, смелость и вклад в общую энергию группы.
• **Символический подарок:** Если есть, вручить маленькие сувениры.
• **Общее фото (по желанию).**

Заключение к программе "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души."

Данная программа, "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души.", представляет собой углубленный курс по изучению и интеграции юнгианских архетипов женственности. На протяжении десяти занятий участницы исследовали многогранный мир древнегреческих Богинь как символических репрезентаций внутренних психологических энергий и паттернов поведения, присущих каждой женщине.

В рамках программы были последовательно рассмотрены ключевые архетипы, включая Артемиду, Деметру, Афину, Афродиту, Гестию, Геру и Персефону. Изучение каждого архетипа включало анализ его мифологической основы, ключевых характеристик, проявлений в современной жизни, а также теневых аспектов. Особое внимание уделялось тому, как эти энергии трансформируются и проявляются в зрелом возрасте, предлагая новые перспективы для самопознания и личностного роста.

Основной целью программы являлась не просто передача информации об архетипах, а создание условий для их практической интеграции. Через рефлексивные упражнения, медитации, творческие задания и групповые обсуждения участницам предлагалось идентифицировать свои доминирующие архетипы, выявить "спящие" или подавленные энергии, а также научиться сознательно призывать нужный архетип для решения жизненных задач и достижения внутреннего баланса.

Кульминацией программы стало создание "Манифеста Женской Силы" – индивидуального инструмента, позволяющего каждой участнице сформулировать свою уникальную идентичность, объединяющую различные архетипические энергии в единую, целостную концепцию. Этот манифест служит руководством для дальнейшего развития, самоподдержки и осознанного проживания собственной женственности.

Результатом прохождения программы является повышение уровня самоосознания, укрепление внутренней опоры, развитие эмоционального интеллекта и способности к саморегуляции. Знание об архетипах предоставляет мощный инструмент для лучшего понимания своих мотиваций, принятия различных граней своей личности и построения более гармоничной и полноценной жизни, независимо от возраста. Программа способствует формированию целостного восприятия себя как многомерной, сильной и мудрой женщины, обладающей всеми необходимыми ресурсами для реализации своего потенциала.

Приложение 1

Анкета оценки эффективности

ФИО _____

Название программы: «Богини вне времени. Раскрываем грани своей души»

».

Уважаемые участники!

Просим ответь на вопросы анкеты: Ваше мнение о прошедших занятиях очень важно для нас! Ваши отзывы помогут сделать нашу работу еще более эффективной. Все ваши предложения и пожелания будут учтены при составлении программы дальнейшей работы.

1) **Насколько важной была для Вас тема программы?**

а) важной

б) трудно сказать

в) не важной

2) Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя?

а) да

б) нет

в) если да, то что именно_____

3. Сможете ли Вы применять полученные знания на практике?

а) да

б) нетрадиционными

в) возможно

4. Оцените своё состояние здоровья, после курса программы по 10 бальной шкале от 1 до 10

-

5. Оцените своё эмоциональное состояние , после курса программы по 10 бальной шкале от 1 до 10

-6**. Будете ли Вы применять полученные знания в повседневной жизни?**

а) да

б) нет

в) возможно

7. сколько времени в неделю Вы могли бы уделить занятиям по саморазвитию?

а) менее 30 минут

б) около 1 часа

в) ни сколько

8. Чтобы Вы посоветовали изменить в программе?

_____

_____

_____

_____

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Приложение 2

Карточки к программе "Богини вне времени. Раскрываем грани своей души"
1. Артемида (Богиня Охоты и Дикой Природы)

• **Тень:** Изоляция, упрямство, чрезмерная критичность, избегание близких отношений, негибкость.
• **Сила:** Свобода быть собой, действовать решительно, оберегать себя и тех, кто дорог.

2. Афина (Богиня Мудрости и Стратегии)

интеллектуальной деятельности. Умение находить выход из сложных ситуаций.
• **Тень:** Эмоциональная холодность, цинизм, чрезмерный контроль, пренебрежение чувствами, "трудоголизм", неприятие женственности.
• **Сила:** Ясный ум, уверенность в себе, способность достигать целей благодаря интеллекту.

3. Гестия (Богиня Очага и Внутреннего Покоя)

• **Ключевые слова:** Внутренний покой, центрированность, самодостаточность, целостность, духовность, медитация, уют, святость дома, интуиция, тишина.
• **В женщине:** Способность находить гармонию внутри себя, создавать спокойствие и порядок в своем пространстве. Глубокая связь со своим "Я". Мудрость и осознанность.
• **Тень:** Изоляция, отстраненность, безучастность, чрезмерное уединение, безразличие к внешнему миру, ригидность.
• **Сила:** Внутренняя гармония, умиротворение, способность быть опорой для себя и других.

4. Деметра (Богиня Плодородия и Материнства)

6. Персефона (Кора/Царица Подземного Мира)

• **Ключевые слова:** Перемены, трансформация, адаптация, интуиция, чувствительность, глубина, внутренний мир, мистика, омоложение, духовный рост.
• **В женщине:** Способность проходить через кризисы и возрождаться. Чувствительность, эмпатия, интерес к психологии и духовному. Гибкость и готовность меняться.
• **Тень:** Пассивность, нерешительность, жертвенность, склонность к депрессии, бегство от реальности, неспособность к действию.
• **Сила:** Глубокое понимание жизни и смерти, способность к исцелению и обновлению, сильная интуиция.

7. Афродита (Богиня Любви и Красоты)

Как использовать:
• **Раздаточный материал:** Каждая участница получает полный набор карточек в начале программы или по мере изучения каждой Богини.
• **Визуальная поддержка:** На занятии по конкретной Богине вывешивать её карточку на флипчарт.
• **"Своя Богиня":** Предложить участницам выбрать 1-2 карточки, которые им сейчас наиболее откликаются, и держать их при себе.
• **Домашнее задание:** Использовать карточки для размышлений о том, как конкретная Богиня проявляется в их жизни.

Эти карточки помогут участницам быстро ориентироваться в мире архетипов и лучше запоминать ключевые характеристики каждой Богини.

Приложение 3

Методика Дембо-Рубинштейн

Методика Дембо́-Рубинште́йн — метод психодиагностики направленный на изучение самооценки испытуемого, разработанный Т.В. Дембо в 1962 году и дополненный С. Я. Рубинштейн в 1970 году.
Первоначально Т. В. Дембо тест разрабатывался с целью изучения представления о счастье. С.Я.Рубинщтейи модифицировала и расширила методику, перенаправив её на изучение самооценки и сознания болезни, добавив варианты интерпретации.

Проведение методики
Методика проводится в форме свободной беседы. На листке бумаге чертится первая вертикальная линия. Экспериментатор объясняет испытуемому, что это шкала здоровья, в самом верху которой расположены самые здоровые люди, а в самом низу — самые больные, а затем просит отметить своё местоположение на шкале. Рядом с первой линией проводится вторая, шкала ума, и дается аналогичная задача. Затем третья линия, шкала характера, и четвёртая, шкала счастья.
Затем начинается этап экспериментально спровоцированной беседы. Испытуемому предлагается объяснить, каких людей он считает самыми счастливыми, а каких — самыми несчастными. Также, в зависимости от того, где на шкале расположил себя испытуемый, задается вопрос, почему он выбрал для себя именно такое местоположение, и что мешает ему причислить себя к самым счастливым людям. Кроме того, подлежит обсуждению и само понятие счастья. Далее экспериментатор таким же образом обсуждает с испытуемым три предыдущие шкалы. Особенной аккуратности требует шкала ума, где испытуемого просят также описать, какими качествами своего ума он недоволен. Вопросы об отметке на шкале характера задаются таким образом, чтобы выяснить, какими чертами своего характера больной недоволен, какие считает хорошими. Затем допускается создание испытуемым 1-3 собственных шкал с дальнейшей проработкой их по вышеуказанной схеме.
В процессе беседы допускается создание пометок на рабочем листе.
Анализ результатов
Анализ методики опирается в большей степени на последующее обсуждение, а не на расположение меток. По данным исследований С.Я.Рубинщтейн (1970), у большинство психически здоровых взрослых и подростков наблюдается тенденция расположения метки «чуть выше середины» вне зависимости от их самооценки. При различных психических заболеваниях обнаруживаются тенденции смещения отметки к крайним точкам шкалы. Так, например, больной шизофренией может отметить своё местоположение в высших точках первых трех шкал, а на последней шкале (шкале счастья) причислить себя к самым несчастным, объясняя это тем, что счастливые люди — творцы, а ему творить помешали врачи. Депрессивная больная шизофренией с идеями самообвинения может оценить себя как стоящую выше среднего уровня по здоровью, самой глупой и самой плохой по характеру, а также самой несчастной.
Абсолютного значения такие проявления самооценки не имеют, кроме того, нет диагностически значимых типов оценок. Данная методика способствует анализу

личности испытуемого в каждом отдельном случае. Экспериментатор должен самостоятельно интегрировать полученные в результате проведения методики данные в общий личностный портрет испытуемого: оценить направленность его притязаний, самооценки, локус контроля. Особенно полезные данные могут быть выявлены при сопоставлении результатов этой методики с результатами исследований особенностей мышления и эмоционально-волевой сферы.

Области применения

Данная методика применяется как на здоровых испытуемых, так и на больных в рамках патопихологической диагностики. В связи с тем, что методика может быть весьма очевидной для испытуемого, её не рекомендуется применять в ситуациях, когда результаты могут значительно повлиять на будущее испытуемого (например, при собеседовании на работу). Она может быть использована также в батареях психологических тестов на больших выборках.

Модификация А. М. Прихожан

Описание

В данной модификации введены дополнительные параметры обработки результатов. Кроме того, А.М.Прихожан ввела иные шкалы: здоровье, ум/способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками/умелые руки, внешность, уверенность в себе. В этой модификации испытуемому выдается уже готовый бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. В инструкции испытуемому предлагается черточкой отметить своё местоположение на шкале, а крестиком — тот уровень развития качества, при котором он бы мог ощутить гордость за себя.

Обработка данных

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54 мм соответствует 54 баллам).

Последовательность действий:

1. По каждой из шести шкал определить:
   - уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
   - высоту самооценки — от «о» до знака «—»;
   - значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Интерпретация

1. Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

1. Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала — от 60 до 74 баллов.

1. Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Шкала самооценки

Бланк опросника САН

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

Фамилия, инициалы _____

Пол ___ Дата рождения __.__.__ Дата проведения исследования __.__.__

1.	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3.	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4.	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5.	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6.	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7.	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8.	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9.	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10.	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11.	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12.	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13.	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14.	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15.	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16.	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17.	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18.	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19.	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20.	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21.	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22.	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23.	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24.	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25.	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26.	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27.	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28.	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29.	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30.	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Обработка и интерпретация X: Эти пункты обрабатываются в обратном порядке: 7 6 5 4 3 2 1 балл. Обработка результатов При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются. Вариант 1. Полученные баллы группируются в соответствии с ключам в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них. — Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14,19, 20, 25, 26. — Активность: 3, 4, 9, 10, 15,16, 21, 22, 27, 28. — Настроение: 5, 6,11, 12, 17, 18, 23, 24,29, 30. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Интерпретация: Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого. Оценки состояния лежащие в диапазоне 5,0—5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого. Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение. Вариант 2. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30. Интерпретация: 1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение 3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое. 5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение. Самочувствие - это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела). Активность - 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества.. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным. Настроение - сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.