

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



**ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ:
РАЗВИТИЕ И САМОСОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГА**

УЧЕБНОЕ – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УФА 2017

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ.М..АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

О. М. МАКУШКИНА

**ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ:
РАЗВИТИЕ И САМОСОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГА**

УЧЕБНОЕ – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УФА 2017

УДК
ББК

Личность и профессия: развитие и самосохранение психолога [Текст]: учебное методическое-пособие/ О.М. Макушкина. – Уфа: Издательство, 2017. – 68с.

В данном учебном пособии представлены теоретические, технологические и методические аспекты профессионального развития и самосохранения психолога в профессии. Раскрываются психологические основы профессионально-личностного развития психолога в профессии. Рассматриваются проблемы связанные с особенностями самосохранения целостной личности в профессии. Предлагаются практические программы по развитию и самосохранению психолога в профессии.

Учебное пособие предназначено студентам образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 37.03.01 – «Психология» по изучению дисциплин: «Введение в профессию», «Тренинг личной эффективности», «Психология управлением временем», «Практикум самопознания личности» а также практикующим психологам социально-психологических служб и центров.

Рецензенты:

Фатыхова Р.М., зав. кафедрой, профессор, доктор педагогических наук,

Шаяхметова Э.Ш., профессор, доктор психофизиологических наук

© Изд-во 2017

© Макушкина О.М.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: Психологические основы профессионально - личностного развития психолога в профессии

1.1 Психолог и профессия.....	4
Вопросы и задания для повторения и самоанализа.....	18
Практикум по теме.....	19
1.2 Особенности развития и самосохранение психолога в профессии	20
Вопросы и задания для повторения и самоанализа.....	29
Практикум по теме.....	30
Литература.....	31

Раздел 2: Психологические программы по развитию и самосохранению в профессии

2.1 Программа психологического тренинга «Личностно- профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов».....	35
2.2 Психологический практикум для самостоятельной работы по самосохранению в профессии.....	54
Приложение.....	58

Раздел 1: Психологические основы профессионально - личностного развития психолога в профессии

1.1 Психолог и профессия

Обновление Российского общества предполагает социально - экономический, морально-психологический переход к рыночной экономике, что в свою очередь связано с повышением уровня сознательности во многих сферах жизнедеятельности человека, в том числе и в профессиональной деятельности как главного направления в становлении человеческой сущности.

Зрелая личность выступает как профессионал, компетентный деятель, при этом его компетентность распространяется на собственно профессиональную деятельность, на профессиональное общение, на развитие личности и индивидуальности.

Современный уровень психологической науки и практики, возросшая степень их влияния на социальные и экономические процессы, настоятельно требуют специальной регламентации действий психологов, как в процессе исследовательской работы, так и в ходе практической деятельности.

Повышение эффективности работы психологов на данный момент имеет огромное значение в различных сферах: в образовании и здравоохранении, в производственной, управленческой деятельности, бизнесе, а также во всех областях повседневной жизни. Уровень профессионализма практикующего психолога зависит от личности профессионала, знаний, умений и навыков, а также связана с организационными и содержательными аспектами профессиональной деятельности. Практическая деятельность психолога, представленная в системе, даст специалисту (особенно начинающему) целостную картину того, что делать и как делать.

В обществе профессия практического психолога справедливо считается одной из наиболее сложной, многоаспектной. Не каждому удастся постичь ее секреты и стать профессионалом в подлинном смысле этого слова. Изучение профессиональной деятельности мы проводим с позиции деятельностного и субъективного подходов.

Основные методологические подходы к изучению профессиональной деятельности отражены в работах К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, Б.Ф.Ломова, В.Н.Мясищева, С.Л.Рубинштейна и др., В.Н.Дружинина, Е.М.Ивановой, Е.А.Климова, А.А.Крылова, Е.С. Романовой, К.К.Платонова, В.Д.Шадрикова и др.

С.Л.Рубинштейн утверждает, что «деятельность выражает конкретное отношение человека к действительности, в котором реально выявляются свойства личности, имеющие более комплексный, конкретный характер, чем функции и аналитически выделенные процессы».

Деятельность, по А.Н.Леонтьеву, «это единица жизни, опосредованная психическим отражением, реальная функция которого состоит в том, что оно ориентирует субъекта в предметном мире...»; «иными словами, деятельность – это не реакция и не совокупность реакций, а система, имеющая строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие» И далее: «Деятельность каждого отдельного человека зависит от его места в обществе, от условий, выпадающих на его долю, от того, как она складывается в неповторимых индивидуальных обстоятельствах».

Сущность личности в теории деятельности А.Н.Леонтьева составляет совокупность отношений человека к миру, реализуемых в деятельности. Основой личности является иерархическая структура ее мотивов. А.Н.Леонтьев, рассматривает прежде всего становление личности в ходе самой деятельности, при этом развитие личности включает не только равномерное поступательное движение, но и «критические», переломные моменты. Личность же, складывающаяся до начала деятельности в ходе многообразных социальных отношений, не была предметом специального изучения в теории деятельности. «Деятельности субъекта являются исходными единицами психологического анализа личности» [15].

Изучение категории субъекта деятельности в психологической науке отмечено в работах К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г.Ананьева, М.Я.Басова, П.П.Блонского, А.В.Брушлинского, Л.С.Выготского, В.Н.Дружинина, А.Н.Леонтьева, Б.Ф.Ломова, В.Д.Шадрикова и многих других.

В современной справочной литературе представлена следующая трактовка данного понятия: «Субъект - это человек, люди на высшем (для каждого из них) уровне активности, целостности, автономности и т.д.; творец собственной истории, вершитель своего жизненного пути; тот, кто осуществляет деятельность, общение, поведение, созерцание и другие виды специфические человеческой активности: творческой, нравственной, свободной и т.д.» [28, С.331].

Проблема субъектности в последние десятилетия выступает в качестве объекта специального изучения в рамках психологии личности (К.А.Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский, В.И.Слободчиков, А.В.Петровский, А.Г.Асмолов и др.). Так, по мнению А.В.Петровского, личность - это «...целостный (совокупный) субъект относительно устойчивой системы субъект-объект-субъектных и субъект-субъект-объектных отношений, складывающихся в деятельности и общении и оказывающих воздействие на других индивидов».

С позиций деятельностного подхода по-новому исследуются психологические проблемы личности: любая деятельность исходит от определенной личности как субъекта этой деятельности. Именно в деятельности личность и формируется, и проявляется. Выступая в качестве субъекта деятельности, она является вместе с тем и ее результатом.

Поэтому изучение психологических сторон деятельности есть изучение психологии личности в ходе ее деятельности.

Следовательно, деятельностный и личностный подходы в психологии - это не два разных принципа, а один, поскольку деятельностный подход выступает и как личностный, и как субъектный.

Рассмотренные выше общепсихологические подходы к изучению деятельности вообще, к ее строению и субъекту, успешно используются отечественными учеными в вопросах изучения профессиональной деятельности (Ю.М.Забродин, Е.А.Климов, Е.М.Иванова, Е.С.Романова, Г.А.Суворова, В.Д.Шадриков, Л.М.Митина и др.).

В современной психологии труда понятие «профессиональная деятельность» определяется как сложный многопризнаковый объект, представляющий собой систему. Интегрирующим компонентом данной системы, обеспечивающим ее жизнедеятельность, является субъект труда, осуществляющий взаимодействие всех компонентов системы, с учетом многообразия признаков, отражающих ее специфику [11].

Психологическими признаками профессиональной деятельности, по мнению Е.М.Ивановой, являются две взаимодействующие группы факторов: 1) объективные, 2) субъективные. К объективным факторам она относит социальные, производственно-технические, экономические, организационные характеристики профессионального труда. К субъективным - личностные, профессионально-психологические и индивидуально-типологические качества субъекта труда [11].

По мнению А.А.Деркача, личность должна сама определить и выработать и степень своей социальной зрелости, и степень своей компетентности, профессионализма, самостоятельности, которые дают ей возможность найти свое собственное место и роль в современном социуме. Б.Ф. Ломов в связи с этим отмечал: психические явления формируются, развиваются и проявляются в процессе деятельности и общения, но принадлежат они не деятельности или общению, а их субъекту – общественному индивиду – личности, ибо ни деятельность, ни общение сами по себе никакими психическими качествами не обладают, но этими качествами обладает личность; это означает, что и проблема деятельности, и проблема общения замыкаются на проблеме личности [8].

Изучение опыта практической деятельности психологов и ознакомление с передовой практикой социально-психологической работы в нашей стране (Г.С.Абрамова, Н.А.Аминов, М.П.Молоканов, А.И.Донцов, Ю.М.Жуков, Л.А.Петровская и др.) и за рубежом (Дж.Голланд, И.Майерс-К.Бриггс, Э.Ро, Дж.Гилфорда, К.Уокер и др.) позволяют выделить следующие отличительные особенности профессиональной деятельности специалистов этого профиля:

- обусловленность целей и задач профессиональной деятельности практического психолога социальным заказом общества и его институтов —

оптимально реализовать потенциальные возможности человека как в сфере его деятельности, так и в повседневной жизни;

- сочетание в задачах многообразия составляющих, которые определяют полифункциональность профессионального труда практического психолога;

- недостаточная регламентированность социально-правовой, функциональной и организационно-методической базы профессиональной деятельности, взаимоотношений с различными субъектами труда и жизни, обуславливающая актуальность творческого подхода, адекватного общепринятым нормам, рекомендациям психологической науки, моральным принципам и профессиональной этике;

- конгруэнтность (соответствие) выдвигаемых целей, задач и функций с индивидуальными возможностями, потребностями и действиями практического психолога;

- интегративный характер процесса и результатов профессиональной деятельности, складывающийся на основе эффективного использования исследовательско-диагностических, конструктивно-проектировочных, формирующе-развивающих, коррекционно-терапевтических, коммуникативных, аналитико-оценочных и других технологий;

- творческий характер профессиональной деятельности, базирующийся на знании психологической сути процессов и явлений, широкой эрудиции, личном опыте, активном поиске новаторских подходов и инновационных технологий, личной инициативе и широкой профессиональной коммуникабельности;

- поливариантность условий выполнения профессиональных обязанностей, которые реализуются комплексно и полифункционально при обязательном непосредственном сопряжении с конкретным человеком, коллективом, их отношениями и взаимосвязями.

Акмеологическая концепция развития личности и повышения профессионального мастерства (Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, А.А.Деркач, Н.В.Кузьмина, А.К.Маркова и др.) подчеркивает, что профессионализм практического психолога обусловлен реальными детерминантами и индивидуальными особенностями конкретного человека, включенного в совокупность всех взаимосвязей. А.А. Деркач и группа авторов выделили следующие взаимосвязи профессиональной деятельности: объективные характеристики труда (задачи, функции, результаты), профессиональная деятельность (модели, алгоритмы, технологии), субъективные характеристики (ролевые характеристики, психологические качества, профессиональные позиции, акмеологические инварианты, противопоказания), **практический психолог, как субъект профессиональной деятельности** (субъект жизни, субъект труда и групповой субъект), объективные условия и факторы (окружающая среда,

социально-экономическая обстановка, общий уклад труда и жизни, ситуационные детерминанты труда и жизни).

В пособие мы рассматриваем психолога, как субъекта профессиональной деятельности с точки зрения взаимовлияния следующих характеристик: субъект жизни и субъект труда (психолог как личность и профессионал), групповой субъект (профессиональное сообщество, семья психолога).

Психолог как личность и профессионал

Формирование личности в процессе деятельности до сих пор является основополагающим в отечественной психологии. Особенности взаимосвязи и взаимовлияния характеристик структуры личности и профессиональной деятельности определяют постановку проблемы психологического изучения процесса формирования личности-профессионала. А.А.Бодалев подчеркивает, что профессионал – это субъект профессиональной деятельности, обладающий высокими показателями профессионализма личности и деятельности. При этом он имеет высокий профессиональный и социальный статус, постоянно изменяющуюся систему нормативной регуляции, нацелен на саморазвитие и совершенствование, а также на социально значимые личностные и профессиональные достижения.

Профессионализм личности рассматривается как качественная характеристика субъекта труда, в которой отражены «высокий уровень развития профессионально важных и личностно-деловых качеств, акмеологических инвариантов профессионализма, высокий уровень креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационная сфера и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие специалиста» [8, С.28]. В профессиональной деятельности, наряду со своей профессиональной ролью психологу необходимо сохранить способность быть личностью. Известно что, теории и методы становятся живыми и приобретают адекватную форму только тогда, когда проходят через личностный опыт психолога.

К.Рудестам пишет о взаимосвязи личностных черт, теоретических установок и стилей управления у группового психотерапевта (эти слова, по нашему мнению, могут быть отнесены к любому практическому психологу): он «должен быть отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций. С одной стороны, с развитием самосознания, ростом опыта и знания о групповой и индивидуальной динамике возрастает надежность интуиции. Концептуальные рамки, метод осмысления руководителем наблюдаемых им элементов поведения могут служить ему основой для проверки чувств и надежности интуиции. С другой стороны, концептуальные рамки и методы,

используемые без учета интуиции и чувств, могут вести к ригидному, негибкому стилю руководства » [30].

Г.С.Абрамова подчеркивала, что психолог выстраивает целостный предмет своего мышления – человеческую жизнь. Особенность этого целостного предмета, как минимум, определяется следующими факторами [4]:

- личным жизненным опытом переживаний психолога, его встречами с другими людьми и опытом восприятия воздействия других людей;
- опытом научного мышления;
- творческим потенциалом его «Я» как данности психической реальности.

Существуют точки зрения, согласно которым успех работы практического психолога определяется, прежде всего, системой применяемых психотехник, при этом личностные характеристики считают чем-то вторичным. Подобная позиция присуща теоретическим позициям, рассматривающим психологическую помощь как воздействие психолога на клиента.

Гуманистическая позиция (которой придерживаемся и мы) состоит в том, что развивающий и оздоравливающий эффект возникает в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между психологом и клиентами. Следовательно, нужно, чтобы психолог обладал такими личностными характеристиками, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных условий для развития самосознания, осуществления личностных изменений.

Обобщая многочисленные исследования профессионально важных качеств личности (Б.Г.Ананьев, Т.А.Верняева, Е.А.Климов, В.Д.Шадрикова, Е.С.Романова, Г.А.Суворова, Н.А.Аминов, М.В.Молоканов, А.К.Маркова и многие другие) можно выделить следующие личностные черты, желательные для практического психолога:

- *концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;*
- *открытость к отличным собственным взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;*
- *эмпатичность, восприимчивость; способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;*
- *аутентичность поведения, то есть способность предъявлять клиенту или группе клиентов подлинные эмоции и переживания;*
- *энтузиазм и оптимизм, вера в способности клиентов к изменению и развитию;*
- *уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции;*
- *уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;*

- *богатое воображение, интуиция;*
- *высокий уровень интеллекта.*

Известный американский психолог Ролло Мей в своей книге «Искусство психологического консультирования» отмечает: «Для того чтобы профессиональная деятельность стала наиболее эффективной консультанту необходимо: во-первых, следует изучить собственные особенности личности, направленность своих амбиций, свой творческий потенциал; во-вторых, консультанту следует развить в себе то, что Адлер назвал мужеством несовершенства, т.е. умение мужественно принимать неудачу; в-третьих, консультант должен научиться радоваться не только достигнутым целям, но и самому процессу жизни; в-четвертых, консультант должен быть убежден, что проявляет интерес к людям ради них самих» [21].

Что такое личность? Чтобы составить, представление о многообразии значений понятия личность в психологии, обратимся к взглядам некоторых признанных теоретиков в этой области. Например, психоаналитическая теория (З.Фрейд, К. Юнг) понимает развитие личности как адаптацию биологической природы человека к жизни в обществе, выработку у него защитных механизмов и согласованных со "Сверх-Я" способов удовлетворения потребностей.

Гуманистическая (А.Маслоу) и феноменологическая (К.Роджерс) теории трактуют личность как процесс становления "Я". К.Роджерс описывал личность в терминах самости: как организованную, долговременную, субъективно воспринимаемую сущность, составляющую самую сердцевину наших переживаний. Теория черт (Г.Олпорт, Р.Кетелл) основывает свое представление о развитии на том, что все черты личности формируются прижизненно, и рассматривает процесс их зарождения, преобразования и стабилизации как подчиняющийся иным, небιологическим законам. Г.Олпорт определял личность как то, что индивидуум представляет собой на самом деле - внутреннее "нечто", детерминирующую характер взаимодействия человека с миром. По мнению Р. Кетелла ядро личностной структуры образуется шестнадцатью исходными чертами. А. Бандура рассматривал личность в виде сложного паттерна непрерывного взаимовлияния индивидуума, поведения и ситуации. В теории психосоциального развития (Э.Эриксон) акцентируются социальные аспекты, и развитие личности рассматривается как процесс интеграции индивидуальных биологических факторов с факторами воспитания и социокультурного окружения. В понимании Э.Эриксона, индивидуум в течение жизни проходит через ряд психосоциальных кризисов, и его личность является функцией результатов кризисов. Д.Келли рассматривал личность как присущий каждому индивидууму уникальный способ осознания жизненного опыта.

Теория социального научения (Д.Роттер) представляет процесс развития личности сквозь призму формирования определенных способов

межличностного взаимодействия людей. Теория ролей, в свою очередь, исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми (У.Доллард, К.Леви).

Отечественные психологи А.Н.Леонтьев и С.Л.Рубинштейн говорили, что личность - это человек, обладающий таким уровнем психики, которая делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием. Столь явная несхожесть приведенных концепций показывает что, с каждым типом теорий связано свое особенное представление о развитии личности. Опираясь на понятия о ведущей деятельности и социальной ситуации развития, введенные Л.С.Выготским, Л.И.Божович показала, как в сложной динамике взаимодействия деятельности и межличностного общения ребенка в разные периоды его жизни формируется определенный взгляд на мир, названный внутренней позицией. Эта позиция и есть одна из главных характеристик личности, предпосылка к ее развитию, которая понимается как совокупность ведущих мотивов деятельности. А.Н.Леонтьев представил свою концепцию структуры и развития личности, в которой центральное место отведено понятию «деятельность». Чем шире, разнообразнее виды деятельности, в которые личность включена, тем богаче сама личность.

Подход Б.Г.Ананьева рассматривает человека, личность в единстве четырех сторон: 1) человека как биологического вида; 2) онтогенезе и жизненного пути человека индивида; 3) человека как личности; 4) человека части человечества.

Подход К.А.Абульхановой представляет личность как субъект жизненного пути и субъекта деятельности. В основе ее развития лежит становление таких ее качеств, как активность (инициатива, ответственность), способность к организации времени, социальное мышление.

Подход В.В. Мясищева рассматривает ядро личности как систему ее отношений к внешнему миру и самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности, являясь одной из форм этого отражения.

Подход К.К.Платонова представляет личность как динамическую функциональную структуру, элементами которой являются: 1) направленность, 2) опыт, 3) особенности психических процессов и ее 4) биопсихологические свойства.

Подход Д.Н.Узнадзе рассматривает личность как целостное и духовное образование, мотивы и поступки которой могут носить и неосознанный характер. Д.Н.Узнадзе – основатель теории установки как общепсихологической концепции, раскрывающей закономерности развития и функционирования психики личности в процессе ее целенаправленной активности.

Согласно подходу Д.И.Фельдштейна, в онтогенезе личность развивается поуровнево, проходя различные этапы социальной зрелости. При этом ведущим фактором ее формирования является общественно полезная деятельность.

В последние десятилетия усиливается тенденция к интегрированному, целостному рассматриванию личности с позиции равных теорий и подходов, и здесь намечается также интегрированная концепция развития, принимающая во внимание согласованное, системное формирование и взаимозависимое преобразование всех тех сторон личности, акцент на которые делался в русле различных подходов и теорий.

Психолог как групповой субъект профессиональной деятельности.

К социально-психологическим факторам, которые влияют на личность профессионала и профессиональную деятельность относятся: семья, учебный коллектив и профессиональное сообщество. В настоящее время большое количество работ рассматривают проблемы профессионального и личностного становления студентов-психологов (М.М.Абдулаева, Т.М.Буякас, Е.А.Климов, Г.Ю.Любимова, и др.).

Мы выделяем влияние семьи и профессионального сообщества (коллектива) на личность профессионала и профессиональную деятельность.

«Профессиональная общность – эта одна из разновидностей социальных объединений людей, но эта не любая социальная общность, а такая, которая организована специально для эффективного достижения единых профессиональных задач – для получения реального продукта труда, для реализации общих профессиональных менталитетов и ценностей» [18, С.99]. Одним из оснований объединения людей в «малые» и «большие» группы является существующая в данном обществе система разделения общественного труда, участие людей в определенном звене общественно необходимого труда, профессиональная принадлежность.

По мнению Л.П.Бугевой, трудовая деятельность людей является одним из интегрирующих факторов, на основе ее возникает такое целостное, устойчивое образование, как социальная группа, которая является своеобразным социальным «микроорганизмом», связующим индивида и общество, опосредующим и проводящим как общественное воздействие на личность, так и личное влияние на общественную жизнь. Она выделяет следующие признаки, характеризующие социальную группу: 1) совместная деятельность людей предполагает их объединение на основе общих задач и целей деятельности; 2) совместное «пространственно-временное» бытие создает предпосылку общения между людьми; 3) разделение функций между членами этой деятельности в выполнении общей задачи ведет к координации действий, а следовательно, к

установлению определенных коммуникаций и обмену информацией между членами группы.

При наличии этих признаков у членов социальной группы складывается «определенная общность психологических характеристик - общность взглядов, интересов, норм поведения, установок, оценок и их масштабов, тех или иных ценностей, оттенков в идейной и эмоциональной атмосфере группы» [18, С.70].

Согласно теории профессионального окружения, предложенной Голландом, люди выбирают род занятий, обеспечивающий обстановку, наиболее соответствующую типу их личности. Соответствие личных характеристик и «профессионального окружения» значительно повышает вероятность того, что человек останется в этой сфере деятельности.

Значимые для субъекта деятельности профессионалы, как персонифицированные носители своей профессии, в процессе профессионального общения раскрывают ценности, нормы и этику профессионального поведения, требования профессии к личности, тем самым способствуют формированию у личности идеального профессионального Я, которое выступает в роли эталона при соотнесении личностью своих реальных личностных свойств и идеальных. У профессионала формируется представление о своем реальном профессиональном Я: насколько Я как субъект профессиональной деятельности, соответствует требованиям профессии.

Профессиональные общности, объединенные едиными и близкими ценностными ориентациями, задачами реальной совместной деятельности, взаимной ответственностью и поддержкой, ориентацией на свободное развитие личности и индивидуальными средствами. Такое профессиональное объединение *называется профессиональным сообществом*. На взаимодействие людей в профессиональном сообществе существенно влияет профессиональная среда – совокупность предметных и социальных условий труда. Рассмотрим социальную подсистему профессиональной среды, субъективную сторону труда в профессиональном сообществе которая включает в себя: восприятие людьми друг друга (мотивы, смыслы, способы восприятия); общение людей в группе; совместную деятельность.

Важным компонентом социальной подсистемы в профессиональной среде является психологический климат. «Климат коллектива представляет собой преобладающей и относительно устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления во всей его жизнедеятельности» [18, С.106]. Психический настрой имеет два параметра: внимание к сторонам труда – предмету, средствам, условиям, результатам и к взаимодействиям с коллегами, а также эмоциональные отношения удовлетворенности-неудовлетворенности человека ко всем сторонам труда. Положительные эмоциональные отношения с коллегами играют важную роль в профессиональной деятельности. Для личности профессионала важны отношения в профессиональном сообществе, которые предполагают:

владение умениями в соответствующей форме предложить помощь тому, кто в ней в данный момент нуждается, и спокойно отнестись к тем, кто от нее отказывается; умение представить – результаты своей деятельности коллегам, умение сотрудничать, дать адекватную оценку деятельности других специалистов. Кроме того, важна сформированность особого чувства сопричастности ко всему, что происходит в профессиональном сообществе, сопереживание другим людям, коллегам по работе, осознание себя и других в качестве единой общности.

Представляется интересным подход Д.А.Григорьева [29, С.82], выделяющего профессиональное сообщество: как условие и источник развития личности профессионала, как задающее общие нормы деятельности, несущие культурные способы и предмет деятельности. Основным механизмом, обуславливающим становление личности профессионала, является *рефлексия человеком* тех или иных форм собственного существования как профессионала. И каждый этап становления профессионала характеризуется тем или иным способом осмысления, рефлексии. Так, при становлении человека как деятеля, ключевым становится дифференциация, отделение самого себя как деятеля от других позиций, занимаемых человеком. Осмысление самого себя идет по следующей линии: «Я как деятель – Я как не деятель». Основным процессом на этом этапе является процесс целеполагания. В ходе этого процесса человек самостоятельно ставит цели собственной деятельности, то есть начинает ее проектировать и строить. Следующий этап характеризуется уже иной линией осмысления и рефлексии: «Я как деятель – другие деятели». Происходит построение предметной собственной деятельности, то есть определение специфичности, уникальности по отношению к деятельности других профессионалов в данной области, и вместе с тем, ограничение собственной деятельности, а также определение смыслов, целей и способов собственной деятельности. Следующий шаг профессионализации связан с изменением объекта рефлексии – осмысливается не собственная деятельность, а деятельность профессионального сообщества. Причем, эта деятельность осмысливается, не отстранено, а в целях применительно к организации собственной профессиональной деятельности в этом пространстве. На последнем этапе жизнь рассматривается профессионалом как пространство реализации деятельностных смыслов, превратившихся в миссию.

Семья, как социально-психологический фактор также имеет огромное значение для развития личности профессионала и профессиональной деятельности. Семья как древнейший институт человеческого общества - прошла сложный путь развития от родоплеменных форм общежития, когда человек "без роду, без племени" вообще не мог существовать; через большую семью, вмещающую под одной крышей

несколько поколений, к нуклеарной семье, состоящей только из родителей и детей.

С позиции социальной психологии, семья — это малая социальная группа, немногочисленная по составу, «члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения групповых норм и групповых процессов» [3, С.237]. К социально-психологическим характеристикам семьи как малой группы относят ее структуру: размер, состав семьи, а также взаимоотношения между ее членами (Э.Г.Эйдмиллер, В.В.Юстицкий, М.Такала, В.П.Левкович, В.В.Ядов и другие). В психологическом смысле семью можно определить как систему межличностных взаимодействий, призванных, в самом общем плане, с одной стороны, защитить индивида от манипулятивных воздействий общества, а с другой — приспособить его к жизни в этом обществе, дать средства для нормального функционирования в нем.

Психология внутрисемейных взаимоотношений сопряжена с психологическими проблемами развития каждого из составляющих семью индивидов, являясь не только персонализированным детством, но и персонализированной зрелостью, старостью,— все этапы жизненного пути человека, все самые острые экзистенциальные проблемы человечества, в том или ином виде представлены в психологии внутрисемейных взаимоотношений уже потому, что семья является важнейшим элементом социальной ситуации развития каждого человеческого индивида, а личностное и социальное представлены здесь в сложных, противоречивых взаимоотношениях.

Различные аспекты функционирования семьи, ее влияние на личность изучают представители многих наук: философы, демографы, экономисты, психологи, педагогики, медики и другие. Общие вопросы семейного воспитания нашли отражение в работах Ж.Ж.Руссо, И.Г.Песталоцци, А.С.Макаренко, С.Т.Шацкого, В.Н.Сухомлинского, Н.А.Бердяева, П.А.Кропоткина, Я.А.Коменского, К.Д.Ушинского. Различные аспекты формирования личности в семье, специфические формы и методы семейного воспитания в современных условиях рассматриваются в исследованиях зарубежных (В.Бамберри, К.Витакер, К.Маданес, В.Сатир, Д.Фримен и др.) и отечественных ученых (Ш.А.Амонашвили, Б.Г.Ананьева, Т.Л.Ильиной, С.В.Ковалева, В.А.Крутецкого, Б.Г.Лихачева, А.И.Новиковой, С.Л.Рубинштейна, Д.Н.Узнадзе, и др).

Для личности семья как ценность выражается в возможности удовлетворения своих интересов, потребности в саморазвитии и самосовершенствовании как наиболее полной реализации своего потенциала, а также потребности в общении, сопереживании и ласке, в ощущении собственной самооценности, в признании уникальности своего "Я".

Люди выбирают образ жизни и профессию на основании своих психологических программ. Эти программы часто задаются с раннего детства в родительской семье, что потом сужает и структурирует направление жизни в собственной семье взрослого человека. С.Л.Рубинштейн говорил, что человек не изолированное, замкнутое существо, которое живет и развивается из самого себя. Он связан с окружающим его миром и нуждается в нем.

Большинство психологов согласны с тем, что личностью человек не рождается, а становится. Однако их точки зрения на то, каким законам подчиняется развитие личности, значительно расходятся. Эти расхождения касаются понимания движущих сил развития, в частности значения общества и других социальных групп для развития личности, закономерностей и этапов развития личности, возможностей ускорения процесса развития и других вопросов.

По мнению видного американского специалиста в области профессиональной психологии Э.Ро, содержание потребностей индивида обусловлено, прежде всего, ранней атмосферой родительского дома и типом его взаимоотношений с родителями, которые через удовлетворение или фрустрацию первичных потребностей формируют будущие профессиональные ориентации, интересы, склонности и специальные способности ребенка. Э.Ро предполагает, что теплые, принимающие отношения между ребенком и родителями в раннем детстве предопределяют выбор профессий, направленных на человека, связанных с общением; холодные, отвергающие отношения формируют направленность на профессии, не связанные с общением, ориентированные на объект. Таким образом, согласно исследователю, в основе профессионального выбора лежат различные типы внутрисемейных взаимоотношений родителей и ребенка, обуславливающие структуру его профессиональных интересов и склонностей [14].

М.В.Молоканов изучал влияние личностных особенностей на профессиональный выбор в практической психологии. Результаты исследования свидетельствуют о том, что присутствие в ранних воспоминаниях кого-либо из родителей или прародителей задает выбор профессиональной модели и развитие профессионально значимых черт личности, базирующихся на типичных для нашей культуры паттернах поведения этого старшего родственника. В целом полученные данные подтверждают, что раннее детское воспоминание по А.Адлеру оказывается полезным для анализа профессионально значимых черт личности профессиональной направленности лиц, самореализующихся в практической психологии.

В ряду отечественных (Л.В.Ботякова, Т.А.Буянова, М.А.Добрынина, Л.А.Иовайша, Е.С.Романова, М.С.Резникова, А.С.Спиваковская и других) и зарубежных (Г.Крайг, Ф.Райс и других) исследований показано влияние

родителей на выбор профессии. Обобщая анализ данных, можно сказать, что на содержание профессиональных планов и выбор профессии влияют:

- Взаимоотношения в семье;
- Социальный статус родителей;
- Экономический уровень родителей;
- Уровень образования родителей;
- Оценка родителями того или иного вида профессиональной деятельности;
- Отношение с матерью (роль матери в выборе профессии более значительна, чем роль отца).

Отсюда следует, что наиболее значимым являются взаимоотношения в семье, которые влияют на личность профессионала и профессиональную деятельность.

Необходимо отметить, что важным фактором интеграции семьи и согласования ее развития с развитием личностей ее членов (их взаимной адаптации) являются устойчивые противоречия между ними. Именно здесь, необходимо искать объяснения многому из того, что происходит в семье. Член семьи - не только ее подсистема, а индивидуальность со своей историей и динамикой развития, чья жизнь не сводится к участию в семейной жизни и чье личностное развитие лишь отчасти зависит от развития других членов семьи и семьи в целом. С другой стороны, семья есть также самостоятельно развивающаяся система, функционирующая по своим законам, действительно не зависящим от психологических особенностей. Также можно сказать, что воздействие родителей на ребенка равнозначно воздействию ребенка на родителя. Причем обратная связь взаимодействия проходит как через призму времени (настоящее, прошлое и будущее), так и через опыт, полученный на данной стадии развития личности (как ребенка, так и его родителей). Кроме того, большое влияние на развитие личности имеют супружеские взаимоотношения в собственной семье.

Таким, образом, анализ различных работ показывает, что семья является значимым социально-психологическим фактором, который влияет на личность профессионала и профессиональную деятельность. Поэтому необходимо дальнейшее изучение этого вопроса в конкретных профессиях, в частности влияние семейных отношений на профессиональную деятельность психолога.

Итак, труд практического психолога, являясь особым видом деятельности в современном обществе, содержит как общие, так и специфические признаки. Для его анализа как целостного феномена целесообразно выделить следующие стороны (блоки): профессиональная деятельность, профессиональное общение, развивающаяся личность и результаты труда. Все они объединены единой социальной целью,

которая должна достигаться при оптимальной активизации ресурса социального субъекта.

Психолог должен рассматривать себя как деятельного субъекта, активно преобразующего мир своим профессиональным трудом, в нем он должен найти способ реализации своей потребности в самоутверждении. Именно уровень развития мировоззрения, степень сформированности системы взглядов на мир, общество, самого себя, глубина убеждений определяют выбор места в жизни, отношение к труду и к себе как субъекту профессиональной деятельности.

Вопросы и задания для повторения и самоанализа

1. В работах, каких авторов, отражены вопросы профессионального развития психолога?
2. Изучение категории субъекта деятельности в психологической науке отмечено, в каких работах?
3. Назовите отличительные особенности профессиональной деятельности психолога.
4. Дайте определение К.Рудестама о взаимосвязи черт у группового психотерапевта (эти слова, по нашему мнению, могут быть отнесены к любому практическому психологу)?
5. Выделите личностные черты, желательные для практического психолога?
6. Дайте определение Р.Мейя каким должен быть консультант?
7. Что такое личность? Раскройте разные подходы.
8. Как влияет семья и профессиональное сообщество на личность профессионала?

Практикум по теме

1. **Дать определение следующим понятиям:** «профессиональное самоопределение», «личностное самоопределение», «жизненное самоопределение». Раскрыть собственную жизненную стратегию профессионального и личностного развития (Что я хочу? Как я буду это делать?).
2. **Написать сочинение** на тему: «Мое представление о профессии «психолог»».
3. **Сделать конспект** (по основной литературе № 2 - Абрамова Г.С.) – юность 18-21 лет и взросление 23-30 лет.
4. **Познакомиться с творческой биографией отечественного или зарубежного ученого, определившего направления развития современной психологии (по выбору). Написать реферат и сделать презентацию**

Методические рекомендации к подготовке вопроса: При выполнении самостоятельной работы необходимо обратить внимание на факты и перипетии личной судьбы выбранного вами ученого, что повлияло на его профессиональное становление и научные взгляды. Необходимо обозначить научное направление, к которому принадлежит ученый, назвать его основные научные труды, имена его учеников и последователей.

Кроме того, обратите внимание на оформление реферата (титульный лист, основное содержание, используемая литература – не менее 3 источников, объем 8-10 стр. печатного текста формат А4, шрифт 14).

Делая доклад по реферату необходимо выделить основные моменты и выступление по длительности не более 5-7 минут.

5. **Написать эссе** «Моя семья и моя будущая профессия».

1.2 Особенности развития и саморазвития психолога в профессии

Системно вопросы личностно-профессионального развития рассматриваются в акмеологической концепции развития личности профессионала (А.А.Бодалев, А.А.Деркач, В.М.Дьячков, В.Г.Зызыкин, Н.В.Кузьмин, А.К.Маркова, Л.М.Митина и др). Профессиональное мастерство в высших его проявлениях для каждого человека – уровень его физического здоровья, ума, чувств, воли, которые взаимодействуют таким образом, что он добивается наибольшего результата, проявляя себя как индивид, как личность и как субъект труда [5].

Акмеология, являясь интегративной наукой, предлагает концепцию профессионального мастерства (Н.В.Кузьмина), которая предусматривает общие подходы к анализу высокопродуктивной деятельности и факторов, обуславливающих высокую эффективность.

Основные психологические (личностные, субъективные) показатели *эффективности профессиональной деятельности* (Маркова А.К.):

- заинтересованность человека в труде, соотношение общественной и личностной значимости труда;
- психологическая цена, стоимость труда по величине психических и физиологических затрат усилий и времени, необходимых для выполнения работы;
- степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих достижение нужного результата;
- работоспособность;
- личностная вкладываемость;
- свобода выбора целей, средств, форм процесса и результата труда;
- социальный статус (формальный и неформальный) в межчеловеческих отношениях в труде, достигнутый человеком;
- оптимальное соотношение когнитивных, мотивационных, волевых, оценочных, собственно исполнительных компонентов;
- удовлетворенность человека трудом.

Признаками субъектности являются следующие параметры активности человека в труде (Деркач А.А.):

- активная ориентировка (в новой ситуации, в новом материале);
- осознание (структуры своей деятельности, качеств личности, этапов жизненного пути и т.д.);
- инициатива самостоятельное целеполагание (без внешнего давления); планирование, предвосхищение;
- стремление к саморегуляции (самоконтролю, самокоррекции, самокомпенсации) деятельности; владение приемами саморегуляции;

- включенность в деятельность, интенсивность прилагаемых усилий;
- осознанное устранение противоречий своего развития, обеспечение гармонии между его сторонами;
- постоянная готовность к саморазвитию, самообновлению, выходу за свои пределы;
- стремление к самореализации, творчество в самосозидании, самоэкспериментировании;
- интеграция своего профессионального пути, структурирование своего профессионального опыта, умение видеть его в перспективе, осознавать «уроки» своего опыта, извлекать «уроки» из чужого опыта.

Анализ психолого-акмеологических исследований свидетельствует о том, что профессионализм личности напрямую связан со способностью к самодвижению, самореализации, с формированием личности как субъекта собственной профессиональной деятельности (А.А.Деркач, В.М.Дьячков, А.С.Огнев, и др.). Как показано К.А.Абульхановой, А.В.Брушлинским, О.А.Конопкиным, В.А.Петровским, комплексное психологическое описание субъекта как качественного образования, предназначенного для преодоления противоречий между стремлениями и возможностями человека, как определенного уровня детерминации активности должно строиться с учетом по меньшей мере, следующих решаемых субъектом задач: прогноз возможного будущего; осмысление происходящего; принятие решений; соотнесение целей и задач; осмысленное влияние своими действиями на объективные факторы своей жизнедеятельности; согласование своих действий с действиями других субъектов; выявление своих возможностей; регулирование своей активности с учетом складывающихся обстоятельств.

Развитие психолога как субъекта профессиональной деятельности, – это динамический, двунаправленный процесс, включающий в качестве взаимодействующих элементов: непосредственное окружение (семья), профессиональное сообщество, профессиональную деятельность, а также ценности, законы и традиции той культуры, в которой человек живет. Все эти взаимодействия – и личные перемены, которые из них протекают, - продолжаются в течение всей жизни. Для того чтобы достичь оптимального творческого потенциала и наивысшую продуктивность труда (акмеологического инварианта), психологу необходимо видеть и оценивать себя как субъекта профессиональной деятельности в настоящем, учитывать прошлый опыт, а также перспективы развития своего будущего (см. таблицу 1).

Таблица 1

Теоретическая модель развития психолога
как субъекта профессиональной деятельности

Прошлое	Настоящее	Будущее
Психолог как субъект жизни		
Прохождение жизненных стадий.	Жизненная стадия, задачи развития, ресурсы развития.	Следующая жизненная стадия, задачи и ресурсы развития.
Интересы, склонности, потребности, а также кратковременные и долговременные цели.	Интересы, склонности, потребности, а также достижение намеченных целей.	Интересы, склонности, потребности, а также кратковременные и долговременные цели.
Психологические новообразования и их формирование.	Психологические новообразования и их формирование.	Психологические новообразования и их формирование.
Отношение к себе (Я личность в прошлом).	Отношение к себе (Я как личность).	Отношение к своему будущему (Я личность в будущем).
Психолог как групповой субъект (коллектив, семья)		
Формирование личности психолога в семейной системе (Я член семьи в прошлом).	Влияние семейной системы на личность психолога (Я член семьи в настоящем).	Развитие личности психолога в семейной системе (Я член семьи в будущем).
Формирование личности профессионала в профессиональном сообществе (Я член коллектива в прошлом).	Влияние профессионального сообщества на личность профессионала (Я член коллектива в настоящем).	Развитие личности профессионала в профессиональном сообществе (Я член коллектива в будущем).
Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).	Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).	Отношение к другим (к семье и к профессиональному сообществу).
Психолог как субъект труда		
Отношение к себе (Я как работник и профессионал в прошлом)	Отношение к себе (Я как работник и профессионал).	Отношение к себе (Я как работник и профессионал в будущем)
Прохождение этапов профессионального развития в прошлом	Этап профессионального развития на данный момент времени	Перспективы и задачи профессионального развития

Карл Витаккер говорил, что основным орудием психолога является он сам, поэтому полнота и целостность личности психолога приобретают важное значение для эффективности профессиональной деятельности. Человек ищет те теории и методики, которые соответствуют его установкам, собственным ценностям и убеждениям. Одна из реальных опасностей в

профессиональной деятельности, которая может сделать психолога профессионально несостоятельным, - это придание слишком большого значения внешним фактам. Важно понять, что психолог отбирает и организует эти «факты», пропуская через свои внутренние механизмы [6].

Для успешной деятельности практического психолога не менее существенно, ясное понимание того, что его собственный психологический ресурс и возможности не безграничны. Его индивидуальные ограничения или противопоказания являются той объективной базой, на которой формируется группа личностных трудностей, барьеров, препятствующих успешной профессиональной деятельности.

Постоянное размышление о самом себе и своей деятельности составляет основу профессиональной рефлексии и во многом определяет уровень творчества и саморазвития профессионала-психолога. Лучше всего эта проблема решается тогда, когда профессионал начинает сам кому-то объяснять, как лучше работать, то есть заниматься преподаванием или «наставничеством». Видимо, поэтому Е.А. Климов считает высшим уровнем развития профессионала уровень «наставничества», когда специалист не просто хорошо сам работает, но и способен передать свой лучший опыт другим специалистам [13].

Современное психологическое образование не *всегда* базируется на идеях какой-либо одной школы, что ставит перед начинающим психологом особую задачу ориентации и самоопределения в пространстве различных психологических подходов, это усложняет и удлиняет процесс развития профессионализма. Организация высшего образования в нашей стране не дает, как правило, возможности полноценного «наставничества» в отношении всех студентов психологических факультетов и начинающих психологов. В связи с этим возникает вопрос о свободном, самостоятельном развитии психолога – профессионала. Данное развитие дает некоторые преимущества:

- 1) психолог сам определяет вектор своего профессионального и личностного развития, выступая фактически реальным субъектом профессионального самоопределения и саморазвития;
- 2) у такого психолога быстрее формируется чувство социальной и профессиональной ответственности за свою работу;
- 3) у самостоятельно развивающегося психолога больше «шансов», для того, чтобы оставить после себя значительный след в психологии.

К сожалению, возникает и множество проблем:

- 1) вектор профессионального личностного развития может быть выбран неудачно, и некому вовремя предостеречь такого психолога;
- 2) нередко «свободно» развивающиеся психологи рискуют утратить специфику своего труда и просто «раствориться» в среде смежных профессионалов, забыв о том, что они когда-то считались психологами;

3) отсутствие внешнего профессионального контроля и поддержки быстрее приводит к профессиональным деструкциям и даже к некачественной работе.

Профессиональную деятельность осуществляет психолог, как целостная личность, проходящая в своем становлении через возрастные этапы. Профессиональная жизнь человека не является одинаковой на протяжении всей жизни, а зависит от ряда факторов, в том числе и возрастных. Возрастное и профессиональное психическое развитие обусловлены сложным сочетанием многих факторов: влиянием социальной среды и общества, видами деятельности и общения, в которые включается психолог, реальной жизнедеятельностью, логикой внутреннего саморазвития психолога и развертывания своего индивидуального предназначения. Для каждого возраста существуют преобладающие и ведущие виды труда (учебный труд, общественно-полезный, потребительский, производительный, исполнительный и творческий и т. д.). В рамках этих видов труда у человека в каждом возрасте закладываются качественно новые психические качества, способности (новообразования) в профессиональном и личностном развитии. Например, в профессиональном развитии возникают: работоспособность, профессиональное самоопределение, понимание смысла профессии и др.; в личностном развитии складываются: чувство взрослости, социальная ответственность, готовность к саморазвитию и др. На разных возрастных этапах профессиональное и личностное «начало» по-разному взаимопереплетаются, взаимодействуют друг с другом. Только тогда, когда специалист находит для себя личностный смысл и возможность связать лучшие свои помыслы, таланты с профессиональной деятельностью, можно по-настоящему сказать, что он самоопределился как профессионал.

Л.М.Митина в своей концепции выделяет, что фактором личностно-профессионального развития являются внутренняя среда личности, ее активность и потребность в самореализации. Объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде являются интегральные характеристики его личности: направленность, компетентность и гибкость.

Направленность в более узком смысле определяется в данной концепции как профессионально-значимое качество, занимающее центральное место в структуре личности и обуславливающее ее индивидуально и типическое своеобразие. В более широком (в плане интегральной характеристики труда) - как система эмоционально-ценностных отношений, задающая иерархическую структуру доминирующих мотивов личности, побуждающих личность к ее утверждению в деятельности и общении.

Компетентность включает знания, умения, навыки, а также способы и приемы их реализации в деятельности, общении, развитии(саморазвитии) личности

Гибкость – интегральная характеристика личности, представляющая собой оптимальное сочетание трех взаимосвязанных и взаимообуславливающих друг друга личностных качеств: эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной гибкости.

Фундаментальным условием развития интегральных характеристик личности профессионала являются осознание им необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск возможностей самоосуществления в труде, то есть повышение уровня профессионального самосознания [20].

С.Л.Рубинштейн выделил два способа жизни человека:

- 1) Первый способ – адаптивный – это жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек. Здесь весь человек находится внутри самой жизни: всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям жизни, а не к жизни в целом
- 2) Второй способ - самореализации – данный способ выводит человека за его пределы, он связан с появлением ценностно-смыслового определения жизни.

Л.М.Митина на основе положения С.Л.Рубинштейна о двух способах жизни выделила две модели профессионального труда: модель адаптивного поведения (первый способ существования человека) и модель профессионального развития (второй способ).

При адаптивном поведении (первая модель) в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессиональной деятельности внешним обстоятельствам в виде выполнения предписанных требований, правил норм. В деятельности специалист, следующий этой модели, руководствуется принципом экономии сил и пользуется главным образом наработанными алгоритмами решения профессиональных задач, проблем, ситуаций, превращенными в штампы, шаблоны, стереотипы.

В модели профессионального развития (вторая модель) человек способен выйти за пределы непрерывного потока повседневной практики, увидеть свой труд в целом и превратить его в предмет практического преобразования, что дает ему возможность стать хозяином положения, конструирующим свое настоящее и будущее используя опыт прошлого. Это позволяет внутренне принимать, осознавать и оценивать трудности и противоречия разных сторон профессионального труда, самостоятельно и конструктивно разрешать их в соответствии со своими ценностными ориентациями, рассматривать любую трудность как стимул дальнейшего развития, как преодоление собственных пределов[20].

Психолог – профессионал должен быть готов не только к трудностям построения взаимоотношений с клиентами (а также коллегами,

администрацией, «заказчиками» и т.п.), но и к внутренним трудностям, связанным с собственным профессиональным становлением и преодолением так называемых «кризисов профессионального роста».

Основная суть кризиса выражается в нарушении гармонии и возникающем на этой основе противоречий между разными составляющими и разными линиями развития. Главная задача кризиса - осознание этих противоречий и грамотное управление этими противоречивыми процессами. Таким образом, чем в большей степени эти противоречия осознаются самоопределяющимся человеком, а также осознаются всеми, кто стремится помочь психологу в его профессиональном становлении, тем в большей степени они становятся управляемыми. Кратко можно обозначить следующие варианты противоречий самоопределяющейся личности (Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.) [5]:

1. Противоречие между половым, общеорганическим и социальным развитием человека (по Л.С. Выготскому).
2. Противоречия между физическим, интеллектуальным и гражданским, нравственным развитием (по Б.Г. Ананьеву).
3. Противоречие между разными ценностями, противоречия несформированной ценностно-смысловой сферы личности (по Л.И. Божович, А.Н. Леонтьеву).
4. Проблемы, связанные со сменой ценностных установок во взрослые периоды развития субъекта труда (по Д.Сьюперу, Б. Ливехуду, Г. Шихи).
5. Кризисы идентичности (по Э.Эриксону)
6. Кризис, возникающий в результате существенного разногласия между «реальным Я» и «идеальным Я» (по К.Роджерсу).
7. Кризис между ориентацией на общепринятый «жизненный успех» и ориентацией на поиск уникального и неповторимого пути самосовершенствования (по А.Маслоу, В.Франклу, Э.Фрому, Ортеге-и-Гассету и др.)
8. Кризис возрастного развития, основанные на противоречии мотивационной и операциональной линии развития (по Б.Д.Эльконину).
9. Кризисы собственно профессионального выбора, основанные на противоречии «хочу», «могу» и «надо» (по Е.А. Климову).

Поскольку сама психология является одной из сфер профессиональной деятельности, то возникает естественный вопрос: кто же будет психологам помогать оптимизировать свой труд, а также решать их психологические проблемы? Можно выделить два уровня проблем (профессиональные и личностные) и разные варианты такой помощи:

1. Одним из наиболее распространенных (реальных) вариантов является взаимопомощь коллег-психологов в неформальном общении.
2. Полуформальные варианты помощи, например, на различных выездных конференциях и творческих семинарах.

3. Создание специальных групп для развития и самосохранение психологов (на наш взгляд мало используется).

4. Грамотная организация труда психологов, не допускающая их чрезмерного переутомления и, тем более, нервных срывов в работе.

5. Консультация у психолога.

6. Формирование у психологов навыков профессиональной саморегуляции, релаксации и т.п.

Важнейшим элементом **профессиональной культуры** психолога является *формирование готовности решать собственные профессиональные и личностные проблемы.*

В самом общем плане можно выделить **два направления** («вектора») профессионального развития и самосовершенствования психолога [5]:

1. *Постоянное улучшение своей работы*, что в свою очередь, предполагает:

- решение проблем клиентов (в идеале – формирование у клиентов готовности к самостоятельному решению своих проблем);
- проработку новых методов работы;
- формирование в самом себе готовности к решению все более и более сложных (и интересных) психологических проблем, то есть развитие себя как профессионала и т. п.

2. *Личностное развитие и саморазвитие* в профессии. Осознание психологом своих потенциальных возможностей, перспективы личностного и профессионального роста побуждают его к постоянному экспериментированию, понимаемому как поиск, творчество, возможность выбора. Это осознание дает человеку чувство свободы и одновременно ответственность за свои поступки, действия и жизнь свою и других людей в целом.

Таким образом, специфика работы практического психолога заключается в следующем: он должен владеть значительным количеством разнообразных алгоритмов (методов, приемов) и уметь комбинировать эти алгоритмы в самых разнообразных вариантах в зависимости от обстоятельств его деятельности (запроса заказчика, особенностей клиентов, характера и глубины психологических проблем и т.д.). Но этого мало. Если мы согласимся с тем, что деятельность практического психолога сродни искусству, то получается, что творчество – это просто-напросто его профессиональная обязанность. Психолог должен быть готов в любой момент забыть привычный алгоритм и импровизировать приемами, моделируя упражнения и изобретая новые.

Подобный уровень профессионализма достигается только на основе опыта и изначально заложенной способности к творчеству. Чтобы виртуозно «играть» приемами и упражнениями, надо очень глубоко

понимать их смысл, прочувствовать их, то есть в каждом из них пройти миг переживания.

Профессиональная деятельность в целом положительно воздействует на человека, *но при неблагоприятных условиях* труда могут возникнуть различные *нарушения в профессиональном развитии*, деформации и даже профессиональные болезни. **Нарушения могут затрагивать** разные грани трудового процесса – ***профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение.***

В трудах Л.С.Выготского, Б.В.Зейгарник, А.Р.Лурия, С.Я.Рубинштейн, Г.Е.Сухаревой, В.В.Лебединского и других выявлены общие тенденции нарушения в психическом развитии в онтогенезе.

Психологически полная профессиональная деятельность психолога выражается в том, что он как субъект труда самостоятельно целеполагает, принимает решение в осуществлении социально-психологической работы; умеет разрабатывать системы профессиональных задач практического психолога и осуществлять их в реальных условиях; постоянно совершенствует методы профессиональной деятельности практического психолога; определяет ведущие направления своей работы и выявляет основные проблемы своего труда и жизни, а также алгоритмы и технологии профессиональной деятельности.

Нарушения в профессиональной деятельности могут состоять в том, что психолог применяет стереотипные методы и формы работы, утрачивает умение выделять нужное и главное в условиях и факторах труда и жизни, возникает привязанность к одному подходу, появляется оценочное отношение к любым возможным точкам зрения.

Психологически зрелая профессиональная личность состоит в том, что человек знает профессиональные ценности и следует им, обладает развитым профессиональным сознанием и профессиональными способностями, использует приемы профессионального мышления, проявляет интерес к творчеству в труде, соотносит личностные черты человека адекватно личностному профилю профессии.

Зрелое профессиональное общение состоит в постановке психологом широкого спектра задач профессионального общения, в знании профессиональных менталитетов и норм общения в своей профессии, в способности и готовности к сотрудничеству в данном типе профессиональной общности. *Деформация профессионального общения* заключается в сужении круга общения, в неумении срабатываться, в несовместимости и конфликтности.

Психолог, только хорошо осознавая свои собственные потребности роста и желание избежать «сгорания», может сохранить свою полезность для других. Но развитие невозможно без самосохранения целостной личности и нормального функционирования организма, здоровья человека. Людей, которые сумели сохранить свою личность, здоровье при

эффективной трудовой деятельности, иногда называют профессионалами в области стиля жизни. Человеку в этих случаях удастся сохранить себя, несмотря на напряженную профессиональную деятельность (а может быть отчасти благодаря ей) и, вместе с тем, для дальнейшего продолжения успешной профессиональной деятельности.

Вопросы и задания для повторения и самоанализа

1. Выделите основные психологические (личностные, субъективные) показатели эффективности профессиональной деятельности (по Марковой А.К.)?
2. Назовите параметры активности человека в труде (по Дергачу А.А.)?
3. Раскройте теоретическая модель развития психолога как субъекта профессиональной деятельности
4. Почему основным орудием профессиональной деятельности психолога является он сам?
5. В чем особенность свободного, самостоятельного развития психолога – профессионала (по Вачкову И.В.)?
6. Что является объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде (по Митиной Л.М.)?
7. Назовите два способа жизни (по Рубинштейну С.Л.).
8. Назовите два способа развития в профессии (по Митиной Л.М.).
9. Какие кризисы самоопределяющей личности выделяли Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.?
10. Какие способы помощи психологам существуют для решения своих личностных и профессиональных проблем?
11. Назовите два направления профессионального развития и самосовершенствования?
12. Как влияет профессиональная деятельность на человека и какие виды деформаций существуют?

Практикум по теме

1. Написать эссе

Маркова А.Г. выделяет следующие основные психологические (личностные, субъективные) показатели эффективности профессиональной деятельности:

- заинтересованность человека в труде, соотношение общественной и личностной значимости труда;
- психологическая цена, стоимость труда по величине психических и физиологических затрат усилий и времени, необходимых для выполнения работы;
- степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих достижение нужного результата;
- работоспособность;
- личностный вклад;
- свобода выбора целей, средств, форм процесса и результата труда;
- социальный статус (формальный и неформальный) в межчеловеческих отношениях в труде, достигнутый человеком;
- оптимальное соотношение когнитивных, мотивационных, волевых, оценочных, собственно исполнительных компонентов;
- удовлетворенность человека трудом.

Выделите несколько из представленных характеристик и напишите небольшое эссе о том, как вы понимаете их и представляете в своей будущей профессии.

2. Проанализируйте себя (как субъект жизни, групповой субъект и субъект труда) используя теоретическую модель развития психолога (таблица 1).

3. Упражнение «Кто я?»

Цели: Осознание себя через метафорический образ

Материалы: набор разных мелких предметов

Инструкция: Назовите предмет, который вы выбрали и охарактеризуйте его (какой он, что чувствует, что нравится, не нравится, о чем мечтает).

Комментарии и анализ упражнения: Упражнение выполняется в свободной форме. В конце обязательно выйти из образа и дать обратную связь в собственной роли (Что для себя увидели, поняли, осознали?).

4. Сделайте подборку (не менее 10 источников) статей из периодических журналов по теме: «Развитие и самосохранение в профессии психолога».

Литература:

1. Абульханова – Славская К.А. Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова – Славская – М.: Наука, 1980.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов [Текст] / Г.С. Абрамова– М.: Академический Проект, 2001. – 704 с. Изд.2-е., исп. и доп.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева– М.: Аспект Пресс, 2003 – 376 с.
4. Абрамова Г. С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов [Текст] / Г. С. Абрамова– изд.8-е, перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2003. – 496с.
5. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог: Учебное пособие [Текст] / Под ред. И.Б. Гриншпуна. – М.: Издательство Московского психолого – социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 464 с. (Серия «Библиотека психолога»).
6. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / Пер. с англ. М.И. Завалова. [Текст] / К. Витакер– М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 208 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
7. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований [Текст] / А.А. Деркач– М.: РАГС, 2000. – 391с.
8. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала [Текст] / А.А. Деркач – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. – 752 с. – (Серия «Психологи Отечества»).
9. Бодалев А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.
10. Дмитриева О.Б. Формирование психологической готовности молодых специалистов к профессиональной деятельности [Текст] / О.Б. Дмитриева – Дис. на соиск. канд. психол. наук. – М., 1997.
11. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности [Текст] / Е.М. Иванова– М.: МГУ, 1987. - 208 с
12. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е.А. Климов – М.: Академия, 2004 - 304 с
13. Климов Е.А. Психология профессионала [Текст] / Е.А. Климов – М.: Академия, 2003. – 480 с
14. Крейг Г. Психология развития [Текст] / Г. Крейг – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
15. Леонтьев А.Н. Избранные психологические труды[Текст] / А.Н. Леонтьев – в 3 т. – М.: Педагогика, 1983. – т2 – 318с.
16. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов– М.: Наука, 1989. – 444с.
17. Маркова А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова – М., 1996. – 308 с.

18. Миронова Т.Л. Структура и развитие профессионального самосознания [Текст] / Т.Л. Миронова – Дис. на соиск. доктора психол. наук. – М., 1999.
19. Митина Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности [Текст] / Л.М. Митина – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: издательство НПО «МОДЕК», 2002 – 400с.
20. Митина Л.М. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение. Учебное пособие [Текст] / Л.М. Митина – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 335с.
21. Мей Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т. К. Кругловой [Текст] / Р. Мей – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 144 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
22. Петровский В.А. Личность в психологии. Парадигма субъектности [Текст] / А.В. Петровский – Ростов н/Д, 1996.
23. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы, теории и истории [Текст] / Под ред. А.В. Брушлинского. – М.: ИП РАН, 1997. – 576с.
24. Психология личности. Учебное пособие [Текст] / Под ред. Проф. П.Н.Ермакова, В.А.Лабунской. – М.: Эксмо, 2007. – 653с.
25. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие [Текст] / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480с.
26. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом) [Текст] / Под ред. А.А. Деркач – М.: Изд. дом «Красная площадь», 1996. – 400 с.: ил.
27. Словарь практического психолога. / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800с
28. Социальная психология: словарь-справочник. / Под ред. Крысько В.Г. – Мн.: АСТ, 2001. – 688 с. – (Библиотека практического психолога)
29. Сизова И.Г. Личность и профессиональная деятельность психолога: Социальное представление у различных профессиональных групп [Текст] / И.Г. Сизова - Дис. на соиск. канд. психол. наук. – Тверь, 1999.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам – СПб: Питер Ком, 1998 – 384с.: (Серия “Мастера психологии”).
31. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды: основы онтологии, логики и психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн – М., 1997. – 463с.

Дополнительно

Статьи из периодических журналов и газет по теме:

1. Абдулаева М.М. Профессиональная идентичность личности: психосематический подход [Текст] / М.М. Абдулаева // Психологический журнал. – 2004. – №2 – С.86-95.
2. Асмолов А.Г. XXI век: психология в век психологии [Текст] / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1999. – №1. – С.3-12

3. Аминов Н.А., Молоканов М.В. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов [Текст] / Н.А. Аминов, М.В. Молоканов // Психологический журнал. –1992. – №5. – С.104-109.
4. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследование и проблемы [Текст] / Ю.Е. Алешина // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1987. – № 2.
5. Асмолов А.Г. Неодетельностная парадигма в мышлении XXI века: деятельность как существование [Текст] / А.Г. Асмолов // Мир психологии. – 2003 – С. 155-158.
6. Бейкер К. Теория семейных систем М. Боуена. [Текст] / К. Бейкер // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 155-164.
7. Буякас Т.М. О проблемах становления чувства самоидентичности у студентов-психологов [Текст] / Т.М. Буякас // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №1 – С.56-62.
8. Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Социально – психологическое исследование семьи: проблемы и перспективы [Текст] / Л.Я.Гозман, Ю.Е. Алешина // Психологический журнал. – 1991. –№ 4.
9. Давыдов В.В. Нерешенные проблемы теории деятельности [Текст] / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1992. – №2. – С.3-13.
10. Деркач А.А. Идеи А.Н. Леонтьева и акмеология [Текст] / А.А. Деркач // Мир психологии. – 2003 – С. 158-167.
11. Дубровина И.В. Предмет и задачи школьной психологической службы [Текст] / И.В. Дубровина // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – с.47-54
12. Думитрашку Т.А. Влияние внутрисемейных факторов на формирование индивидуальности. [Текст] / Т.А. Думитрашку // Вопросы психологии. – 1991.- № 1. – С.135 – 142.
13. Дымнова Т.И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской. [Текст] / Т.И. Дымнова // Вопросы психологии. – 1998. – № 2.
14. Елизаров А.Н. Роль духовных ценностных ориентаций в процессе интеграции семьи [Текст] / А.Н. Елизаров // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1997. – № 3. – С. 59-67.
15. Иванова Е.М. Технология психологической оценки персонала [Текст] / Е.М. Иванова // Вопросы психологии. – 1991. – №4 – С. 35-42
16. Кацева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен. [Текст] / Т.Б. Кацева // Психологический журнал. – 1988.- Том 19. – № 5. – С.123-129.
17. Карацуба Т. Психология единственного ребенка от детства до взрослости. [Текст] / Т. Карацуба // Прикладная психология и психоанализ. – 1998. –№ 4 – С.39-45.
18. Климов Е.А. Гипотеза «метелок» и развитие профессии психолога [Текст] / Е.А. Климов // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1992. – №3. – С. 3-12.
19. Климов Е.А. О феномене профессиональной относительности образа мира [Текст] / Е.А. Климов // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1995. – №1 – С.8-18.

20. Клищевская М.В. Сознательная смена профессии в контексте профессионального развития [Текст] / М.В. Клищевская // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №4 – с.65-74.
21. Кондаков И.М., Сухарев А.В. Методологические основания зарубежных теорий профессионального развития. [Текст] / И.М. Кондаков, А.В. Сухарев // Вопросы психологии. – 1989. – №5 – С.158-164.
22. Любимова Г.Ю. От первокурсника до выпускника: проблемы профессионального и личностного самоопределения студентов – психологов [Текст] / Г.Ю. Любимова // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2000. – №1 – С.48-56.
23. Молоканов М.В. Влияние личностных особенностей на профессиональный выбор в практической психологии [Текст] / М.В. Молоканов // Психологический журнал. 1998 Том 19 – №2 – С.79-96.
24. Носков О.Г. Тенденция в развитии проблематики психологии труда и смежных психологических дисциплин в России конца XX века [Текст] / О.Г. Носков // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 2001. – №4 – С.46-66.
25. Ососков В.П., Перелыгина Е.Б., Фадеев В.В. Имидж профессии психолога как мотив выбора [Текст] / В.П. Ососков, Е.Б. Перелыгина, В.В. Фадеев // Мир психологии. – 2003 – С. 151-159
26. Пахальян В.Э. Каким должен или каким может быть психолог, работающий в системе образования? [Текст] / В.Э. Пахальян // Вопросы психологии. – 2002. – №6 – С.103-112.
27. Петровский В.А., Полевая М.В. Отчуждение как феномен детско – родительских отношений. [Текст] / В.А. Петровский, М.В. Полевая // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С.19-26.
28. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации [Текст] //Школьный психолог. – 1999. – №43. – С.2
29. Пряжникова Е.Ю. Факторы профессионального самоопределения преподавателей педагогических вузов. [Текст] / Е.Ю. Пряжникова.// Вопросы психологии. – 1994. –№ 6. – С.64-73.
30. Селезнева Е.В. Личностно-профессиональный рост и преодоление Персоны выбора [Текст] / Е.В. Селезнева // Мир психологии. – 2003 – С. 159-165
31. Смирнова Е.О., Быкова М.В. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения. [Текст] / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова // Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С.3- 13.
32. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий. [Текст] / Ю.К. Стрелков // Психологический журнал. – 1993. –Т.14. – № 5. – С. 141-142.
33. Тихомиров О.К. Теория деятельности, измененной информационной технологией [Текст] / О.К. Тихомиров // Вестн. Моск. ун-та Сер. 14, Психология. 1993. – № 2. – С. 31-41.

Глава 2: Психологические программы по развитию и самосохранению в профессии

2.1 Программа психологического тренинга «Личностно-профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов»

1. Цели и задачи программы тренинга

Тренинг личностно-профессионального развития – это психокоррекционно-развивающий тренинг, направленный на совершенствование личностных и профессиональных качеств и самосознание человека, что в конечном итоге способствует оптимизации его поведения и самореализации.

Данная цель реализуется через формирование компетенций:

1. Формирование общекультурных компетенций:

- владения навыками анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния;
- восприятия личности другого, эмпатии, установления доверительного контакта и диалога, убеждения и поддержки людей;

2. Формирование профессиональных компетенций:

- осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
- реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья и групп.

2. Требования к уровню освоения содержания программы

Студенты должны **знать**:

- особенности взаимосвязи личности и культуры;
- основные идентификационные компоненты личности;
- феноменологию, механизмы и проблемы регуляции социального поведения;
- методы социально-психологического изучения личности

Студенты должны **уметь**:

- уметь корректно выражать и аргументировано обосновывать положения предметной области знаний;
- пользоваться системой знаний о закономерностях психического развития; факторах, способствующих личностному и профессиональному росту и

направлять саморазвитие и самовоспитание личности;

- пользоваться стандартными базовыми процедурами оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений.

Студенты должны владеть **навыками:**

- взаимодействия личности и группы;
- активной реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья и групп;
- социальной перцепции, интеракции и коммуникации;
- анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.

2. Содержание дисциплины

2.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	«Знакомство»	Данный раздел посвящен знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.
2	«В мире людей: я и другие»	Данный раздел посвящен дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других.
3	«В море эмоций»	Данный раздел посвящен расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам и выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.
4	«В глубине души: какой я?»	Данный раздел посвящен созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5	«Прошлое, настоящее, будущее»	Данный раздел посвящен созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
6	«Завершение: я и моя жизнь»	Данный раздел посвящен подведению итогов, закреплению достигнутых результатов завершению групповой работы, выходу из контакта.

3. Содержание разделов программы

Тема 1: «Знакомство»

Содержание занятия: данное занятие посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Мои ожидания от программы»

Цели: Определить индивидуальные запросы участников группы, а затем выработать общегрупповые цели всей работы.

Материалы: листы бумаги форматом А3, для каждого участника А4, фломастеры

Инструкция: «Перед вами лист бумаги, разделенный на четыре части.

1) Вам необходимо в первой части выделить ваши ожидания от тренинга, во второй части то, что вы ожидаете от группы, в третьей части ожидания от себя, и в четвертой части ожидания от ведущего. Вам дается на выполнение 2 минуты. 2) Затем вы объединяетесь в мини группы по три человека и вырабатываете совместные цели, а также оставляете индивидуальные цели, если они не вошли в обобщенные цели. Вам дается 2 минуты. 3) Затем работа проводится со всей группой по руководством ведущего и результаты выносятся на доску».

Анализ упражнения: Анализ упражнения не проводится. Дается установка на то, что к результатам вернемся в конце всей работы и посмотрим эффективность достижения целей, которые перед собой ставили.

Комментарии для ведущего: Инструкция дается частями после каждого этапа добавляется следующая часть. Когда работа проводится со всей группой необходимо уточнять понимание того, что подразумевают участники в определениях, которые выделяют. Опыт показывает, что каждый человек вносит особый свой смысл в то или иное определение.

Упражнение «Самопрезентация»

Цели: Знакомство участников группы

Материалы: Мяч

Инструкция: «1) Сейчас каждый из вас называет свое имя, а также подумает и выделит три качества о себе, которые вам наиболее подходят. Мяч передаем по круг. Вам необходимо внимательно слушать других. 2) Я

буду передавать мяч по кругу, и вся группа называет имя участника, а также те качества, которые называл участник».

Анализ упражнения: Обсуждение по желанию и готовности ответить на следующие вопросы: Что было трудно? Что было легко?

Комментарии для ведущего: Необходимо подчеркнуть важность внимательного слушания другого для эффективности общения, а также для развития этого качества в профессиональной деятельности

Упражнение «Карусель»

Цели: Снять эмоциональное напряжение и поднять эмоциональную энергетику группы.

Материалы: мяч

Инструкция: «Вам необходимо встать в два круга так, чтобы внутренний круг стоял лицом к внешнему кругу так чтобы образовались пары. Упражнение будет состоять из трех частей. 1) Сейчас Вы будите выражать отношение друг к другу с помощью выбрасывания пальцев партнеров одновременно (по типу детской игры «Камень ножницы»). Если выбрасывается один палец, вы этого человека знаете плохо и не доверяете ему, поэтому поворачиваетесь и прикасаетесь к нему спиной. Если выбрасываете два пальца, то вы это человека знаете, и вы жмете ему руку. Если вы выбрасываете три пальца, то этого человека знаете очень хорошо, и вы ему доверяете, тогда вы обнимаетесь. После выполнение задания и сигнала ведущего вы переходите к следующему участнику. Вы будете двигаться так - внешний круг по часовой стрелке, а внутренний круг стоит на месте. 2) Сейчас вы будите ругаться особым образом. Вам необходимо скрепиться с партнером руками в замок и встать так чтобы вы могли толкать друг друга только руками, при этом вы ругаете друг друга овощами (фруктами, различными вкусами). После сигнала ведущего переходите к следующему участнику. Движение по кругу так же как в первой части. В упражнение можно использовать следующие фразы: «да – нет», «я хочу – нет», «я могу – нет», «я знаю – нет», «я буду – нет». Например, внешний круг говорит всегда – «нет». А внутренний – «да, я могу, хочу» и т.д. 3) Сейчас вы берете партнера за руку и делаете ему несколько комплиментов и получаете от него комплименты, а затем переходите к следующему участнику. Движение по кругу - внешний стоит на месте, внутренний двигается по часовой стрелке»

Анализ упражнения: Участники по кругу отвечают на вопросы: что было легко? Что было трудно?

Комментарии для ведущего: В данном упражнении ведущий должен организовать движение по кругу, необходимо использовать сигнал (хлопок, удар в бубен). Инструкция по каждой части дается последовательно после выполнения очередной части. При анализе упражнения важно провести параллели с реальной жизнью у участников в первой части – что трудно услышать о себе: что тебе не доверяют или сказать об этом другому? во

второй части – насколько человек умеет сопротивляться? Легко или трудно говорить «нет» в жизни? в третьей части – как в жизни говорим и как получаем комплименты, для чего необходимо уметь делать комплименты в профессиональной деятельности.

Упражнение «Узнай и расскажи о другом участнике»

Цели: ориентация во внешнем и внутреннем мире себя и другого.

Материалы: бумага, ручки, бланк примерных вопросов, мяч.

Инструкция: «Сейчас работа будет в парах. Каждый участник должен взять интервью у другого участника. Оно должно состоять из пяти нетрадиционных вопросов. Некоторые примерные вопросы приведены, ниже, но можно придумать и собственные вопросы. Задав свои вопросы, участники должны поменяться ролями с партнером. На каждого участника 3 минуты. После этого вам необходимо представить друг друга группе».

Бланк с вопросами:

- Какое ваше любимое дело?
- Кому вы сейчас больше всего доверяете?
- О чем вы чаще всего мечтаете?
- Как вы определите дружбу?
- Когда вы чувствуете особое расположение к другому человеку?
- Какие ценности для вас являются значимыми?
- Как вы справляетесь с трудными чувствами (обида, страх, злость)?
- Когда вы чувствуете себя наиболее комфортно (некомфортно)?
- Что вам трудно делать?
- Каким вы видите себя в будущем?
- Как вы выбрали профессию психолога?
- Каким вы представляете себе психолога?

Анализ упражнения: В произвольной форме ведущий просит выделить основное из упражнения что заметили, увидели, осознали для себя.

Комментарии для ведущего: В начале упражнения ведущий раздает бланки с вопросами и дает время подумать и даже записать вопросы, затем обращает внимание на то, чтобы участники выбирали мало знакомых в партнеры для интервью. Ведущему необходимо в процессе работы помогать участникам, у которых трудно получается общение. Ведущий строго следить за временем и дает сигнал при смене ролями партнеров.

Упражнение «Вырвись из круга»

Цели: Снятие эмоционального напряжения и на физическом уровне показать стереотипное поведение человека.

Материалы: мяч

Инструкция: «Сейчас, мы на физическом уровне попытаемся выйти за рамки своих стереотипов. Три человека встают в круг из участников группы. Круг медленно двигается. Задача круга не выпускать участников, а они должны вырваться из круга».

Анализ упражнения: Участники отвечают на вопросы: Как они действуют в критических ситуациях? Насколько их поведения выхода из данной ситуации стереотипно. Описываю свое поведение. В конце ведущий просит обобщить все высказывания: Что дало данное упражнение? Что увидели, поняли, осознали.

Комментарии для ведущего: Перед началом упражнения ведущий рассказывает притчу о стереотипах нашего поведения. Например, «Медведь и клетка» «В одном зоопарке жил белый медведь. Его клетка была так мала, что он мог двигаться только два шага вперед, два шага назад, два шага в сторону. Однажды люди решили сделать медведю огромный вольер, но медведь так и продолжал двигаться - два шага вперед, два шага назад и два шага в сторону». Во время упражнения ведущий задает ритм упражнения, а также помогает неуверенным участникам. В процессе обсуждения ведущему необходимо подчеркивать наиболее удачные выводы.

Упражнение «Мои желания»

Цели:

Материалы: мяч.

Инструкция: «Группа делится на тройки (четверки). Каждая мини группа образуют свой круг держась за руки. 1) В течение трех-пяти минут каждый участник мини группы по очереди называют свои желания (цели) 2) Во второй части участники выбирают самое заветное (значимое) свое желание и каждый участник говорит группе, что он может сделать сегодня, чтобы это желание исполнилось»

Анализ упражнения: В свободной форме участники отвечают на вопрос: что поняли, осознали, увидели для себя?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо настроить группу на значимые цели на данный момент времени и на будущее. После выполнения можно обсудить с группой вопрос: что необходимо знать и делать чтобы достигнуть цель?

Упражнение «Обратная связь»

Цели: Подведение итогов встречи.

Материалы: мяч

Инструкция: «Наша совместная работа подходит к концу. Вам необходимо в течение 2 минут выделить и записать 5 важных, значимых моментов нашей встречи. Что вы для себя поняли, осознали, обратили внимание, открыли?».

Анализ упражнения: упражнение не требует анализа

Комментарии для ведущего: Ведущий дает настрой и обобщает все выводы. В конце занятия необходимо придумать ритуал прощания и приветствие на следующую встречу. Упражнение завершается каждый прочитывает всему кругу, то что написал. Можно выполнить усложненный вариант: участники подходят последовательно к трем другим участникам, зачитывает свои записи и слушает, что написал партнер, а в конце по кругу

каждый участник выделяет только самое главное. Данное упражнение проводится в разных вариантах в конце каждого занятия.

Тема 2: «В мире людей: я и другие»

Содержание занятия: данное занятие посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Мои ожидания от встречи»

Цели: упражнение дает настрой на работу и диагностирует состояние каждого члена группы на момент начала занятия.

Материалы: мяч

Инструкция: «Мы начинаем сегодня наше занятие, и попрошу вас ответить на следующие вопросы: Что вы хотите получить и что готовы отдать? Ваши чувства сейчас (посмотрите на плакат)? (см. приложение 1)»

Анализ упражнения:

Комментарии для ведущего: Ведущий делает акцент на состояние участников, способность осознавать и чувствовать самого себя. Во время ответов участников по кругу, важно подчеркнуть: если мы хотим что-то получить, то должны и что-то отдать.

Упражнение «Рисуем вместе»

Цели: Определить индивидуальное место каждого участника в группе. Диагностика каждого участника.

Материалы: листы бумаги А4, восковые карандаши, магнитофон, музыкальные диски

Инструкция: 1) Сейчас мы будем рисовать на свободную тему, время работы 5 минут. Каждый участник рисует свою картину, но после завершения вы должны объединить свои рисунки в общую картину. В процессе рисования существует важное правило: нельзя разговаривать друг с другом. 2) У нас получилась общая картина. Я буду по кругу задавать вопрос по очереди каждого. Итак, КАТЯ (обращение к первому участнику) посмотри на свой рисунок комфортно ли ему на данном месте? Если нет, перемести его в то место, которое было бы для него наиболее комфортным»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему особое внимание следует уделить второй части упражнения. Вопрос по кругу проводится три раза (по необходимости четыре раза – это максимум). В процессе перестановок рисунков участники должны понять, что необходимо слышать других и принять компромиссное решение, удовлетворяющее всех участников

группы. Обычно до последнего переставляют свои рисунки наиболее конфликтные участники группы или борьба возникает между двумя лидерами. Упражнение в мягкой форме разрешает внутригрупповые напряжения и конфликты, а также по рисунку каждого можно понять эмоциональное состояние, как участника, так и всей группы в целом.

Упражнение «Что я нового узнал о тебе?»

Цели: упражнение развивает коммуникативные умения и навыки

Материалы: мяч

Инструкция: «В данном упражнении вам необходимо подойти к каждому участнику с фразой: я узнал о тебе... »

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Упражнение помогает поднять эмоциональную энергетику группы. Ведущему можно участвовать в упражнении.

Упражнение «Что помогает и что мешает общению с другими»

Цели: упражнение развивает способности высказывать свою точку зрения и более глубоко понимать других.

Материалы: 2 мяча

Инструкция: «Сейчас каждому участнику необходимо, выбрать двух человек в группе, от которых вы бы хотели услышать ответ на вопрос: Что помогает и что мешает общению с другими? »

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Данное упражнение вызывает очень сильное напряжение у участников группы, поэтому анализ упражнения проводится после перерыва, либо не проводится. Очень часто участники просят ведущего участвовать, лучше не участвовать в упражнении (можно сказать, что о каждом вы скажите в конце занятия) и дать возможность участникам проявить себя.

Тема 3: «В море эмоций»

Содержание занятия: данное занятие посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам и выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Путешествие по островам Чувств»

Цели: проработка негативных чувств

Материалы: детские игрушки, свеча, мяч

Инструкция: 1) Рождение: «Мы с вами отправляемся в путешествие и будем останавливаться на островах наших чувств. Первая остановка

рождение. Я предлагаю вам (ведущий достает игрушки и рассыпает на пол) опуститься на ковер и выбрать игрушку, которая вам понравилась

(этап консультирования при появлении негативных чувств). Опишите свою игрушку, что чувствует она на данный момент (каждый участник по очереди описывает свою игрушку). А сейчас предлагаю вам сесть на свои места, игрушку можно взять с собой. Вопрос по кругу: Кого ждали ваши родители и как вы об этом узнали? (этап консультирования при появлении негативных чувств). Вопрос по кругу: Что хорошего что ты такой какая(какой) есть? ».

2) Детство: «Я предлагаю вспомнить ситуацию в возрасте от 5 до 11 лет, где вы испытывали чувство вины (этап консультирования при появлении негативных чувств). Работа в парах проговорить трудные ситуации»

3) Подростковый возраст: «Я предлагаю вспомнить трудные ситуации в подростковом возрасте. Вам необходимо найти себе собеседника и рассказать партнеру о ситуации и в конце ответить на вопрос: Чему вас научила жизнь (вывод формулировать в позитиве). По кругу каждый участник проговаривает свой вывод»

Комментарии для ведущего: Ведущий использует в упражнение индивидуальное консультирование в группе и должен знать приемы и особенности проведения. Логика упражнения строится по основным жизненным этапам человека (рождение, детство, подростковый возраст) с проработкой основных негативных чувств (обида, страх, стыд, вина). Перед упражнением мини лекция о чувствах (смотри приложение 3). Ведущему необходимо помнить, что после каждой сессии необходимо включать разгрузочные упражнения (например, «снежные шары») или делать пятиминутный перерыв.

Упражнение «Снежные шары»

Цели: Снятие эмоционального напряжения

Материалы: бумага форматом А4

Инструкция: «Каждому участнику дается небольшое количество бумаги. Вам необходимо сильно смять бумагу и сделать шары. Готовые шары бросаем в середину круга. 1) Сейчас мы разделимся на две команды. Задача команды перебросить все шары на территорию другой команды при этом необходимо попасть в соперника (3-5 минут). 2) Мы встаем в круг, шары лежат в середине круга. Задача круга, чтобы все шары одновременно находились в воздухе

Анализ упражнения: анализ не проводится

Комментарии для ведущего: Ведущий может участвовать в первой части упражнения. Во второй части участники должны самостоятельно придумать способ, чтобы все шары были в воздухе (собрать все шары и одновременно бросить вверх).

Упражнение «Мы с тобой похожи, мы с тобой отличаемся»

Цели: упражнение развивает способности высказывать свою точку зрения и более глубоко понимать себя и других.

Материалы: магнитофон, музыкальные диски

Инструкция: «Вам необходимо подойти к каждому участнику с фразой «Мы с тобой похожи..., мы с тобой отличаемся....»».

Анализ упражнения: анализ не проводится

Комментарии для ведущего: Ведущий может участвовать в упражнении. Упражнение поднимает энерго-динамику группы. Упражнение проводится в конце занятия перед упражнением «Обратная связь».

Тема 4: «В глубине души: какой я?»

Содержание занятия: данное занятие посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Консультант-клиент»

Цели: упражнение направлено на развитие самосознания

Материалы: мяч

Инструкция: «Вам предлагается сейчас побывать в роли консультанта и клиента. Задача клиента: вспомнить и рассказать трудную ситуацию из своей жизни. Задача консультанта: активно слушать и направлять рассказ клиента по следующей схеме: 1. Факты события. 2. Чувства, которые испытывал тогда. 3. Мысли, которые возникали тогда. 4. Кто или что повлияли на оценку события. 5. Чувства сейчас. 6. Мысли сейчас. 7. Чему научила тебя жизнь? (формулировать выводы в позитиве)»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо внимательно наблюдать за каждой парой при глубоком погружении в ситуацию необходимо оказать психологическую помощь.

Упражнение «Я люблю себя за....»

Цели: погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручки, магнитофон, музыкальные диски.

Инструкция: «1) Сейчас в течение 10-15 минут вы будете писать себе письмо, начиная со следующих слов: «Я люблю себя за...». 2) Вам необходимо прочитать свое письмо трем участникам группы»

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущему необходимо создать спокойную атмосферу и включить спокойную музыку.

Тема 5: «Прошлое, настоящее, будущее»

Содержание занятия: данное занятие посвящено созданию условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Моя жизнь»

Цели: Упражнение создает условия, способствующих осознанию своей жизни в прошлом, настоящем и жизненной перспективы и целей в будущем.

Материалы: бумага форматом А4, ручки, мяч

Инструкция: «Перед вами лист бумаги, разделите его на три равные части. Первая часть – это ваше прошлое, вторая часть – это ваше настоящее, третья часть – это ваше будущее. Вам необходимо определить временные границы вашего настоящего (с какой даты, по какую конкретную дату), соответственно до определяемой даты будет ваше прошлое, после определяемой даты ваше будущее. 1) *Прошлое:* вам необходимо выделить и записать значимые события (они могут быть как позитивные, так и негативные) вашего прошлого и значимых людей в прошлом. У вас 10-12 минут времени. Сейчас вы находите себе пару для обсуждения вашего прошлого. Обозначая главные события, вы говорите своему партнеру: чему вас научила жизнь благодаря данному событию. Обозначая значимых людей, вы говорите своему партнеру: чем он для вас важен, чему вы научились благодаря этому человеку? 2) *Настоящее:* процедура аналогична предыдущей части. 3) *Будущее:* вам необходимо представить значимые события на 3-5 лет вперед. Важно попытаться написать последовательно по значимости. Обсуждение в парах. Вы выделяете одно значимое событие и прорабатываете его по следующей схеме:

1. Что из прошлого и настоящего будет мне помогать?
2. Что возможно будет препятствием для достижения намеченной цели и как можно их преодолеть?
3. Определяете по возможности точное время достижения значимого события.
4. Разбиваете цель на более мелкие задачи.
5. Определяете дополнительные ресурсы из вне».

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для вас было значимым в упражнении, что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Упражнение по времени рассчитано на 1,5 часа, необходимо после каждой части делать пятиминутный перерыв,

либо проводить разгрузочные упражнения. Ведущему надо внимательно наблюдать за каждой парой и по необходимости помогать.

Упражнение «Я и моя профессия»

Цели: Упражнение создает условия способствующих осознанию своей профессиональной деятельности в настоящем, а также перспективы и цели в будущем.

Материалы: листы бумаги форматом А4, цветные карандаши

Инструкция: «Вам необходимо нарисовать солнце с большим количеством лучей. В середине вы пишете: «Я и моя профессия», далее на каждом луче вы пишете следующие фразы: я знаю, я умею, я хочу, я могу, я буду. Затем необходимо подойти к трем участникам показать свой рисунок и посмотреть рисунки других».

Анализ упражнения: В свободной форме обсуждается вопрос: Что для вас было значимым в упражнении, что для себя увидели, осознали, поняли?

Комментарии для ведущего: Ведущий подходит и активизирует каждого участника помогая дополнительными вопросами

Тема 6: «Завершение: я и моя жизнь»

Содержание занятия: данное занятие посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов завершению групповой работы, выходу из контакта.

Примерный набор упражнений:

Упражнение «Я хозяин жизни»

Цели: Упражнение дает возможность осознать и закрепить достигнутые результаты за всю программу, а также позитивный настрой на будущее.

Материалы: цветные журналы и газеты, клей, ножницы, фломастеры, карандаши, бумага форматом А3.

Инструкция: «Каждый из вас сегодня будет делать фото-информационный коллаж на тему: «Я хозяин жизни». Ваша работа должна включать настоящее и перспективы будущего. Время работы 15-20 минут».

Анализ упражнения: Каждый участник представляет свою работу.

Комментарии для ведущего: Ведущий помогает участникам по необходимости. Самое главное организовать процесс.

Упражнение «Обратная связь по всей программе»

Цели: упражнение позволяет подвести итоги работы и завершить работу в целом

Материалы: 2 мяча разного цвета

Инструкция: «1) Вам необходимо подумать и выделить самой главное по двум направлениям: Что я для себя приобрел (увидел, осознал, отметил, выделил) как профессионал? и Что я для себя приобрел (увидел, осознал, отметил, выделил) как личность. Мячи передаем в свободном порядке по

желанию и готовности говорить. 2) Вам необходимо подойти к каждому участнику и со следующей фразой: «Я благодарю тебя за». 3) Все встаем в круг, держась за руки и говорим пожелания кругу».

Комментарии для ведущего: Ведущий участвует во всех заданиях. Ведущему во второй части важно подчеркнуть сильные стороны участников. В конце занятия в третьей части наступает сильное сближений участников, возникает позитив, эйфория, поэтому ведущий подводя итоги должен сказать о том, что после окончания занятий будет процесс отдаления участников и это нормально, при этом опыт взаимодействия, который получили участники будет всегда сближать их.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

4.1 Рекомендуемая литература:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей [Текст] / Под ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001
2. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 преподаваемых тренингов [Текст] / А. Браткин, И. Скоробогатова – М.: Генезис, 2004.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И.В. Вачков– М., 2000.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств [Текст] / С.В. Гиппиус СПб., 2001.
5. Кипнис М. Тренинг коммуникаций [Текст] / М. Кипнис – М., 2004.
6. Кипнис М. Тренинг лидерства [Текст] / М. Кипнис – М., 2005.
7. Кипнис М. Тренинг межкультурных отношений [Текст] / М. Кипнис – М., 2006.
8. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов– М., 2001.
9. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие [Текст] / В.Э. Пахальян– СПб.: Питер, 2006
10. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера [Текст] / К.Торн, Д. Маккей– СПб.: Питер, 2008.
11. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов [Текст] / Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
12. Еремеева Н. 100 игр и упражнений для бизнес-тренера [Текст] / Н. Еремеева– СПб.: Прайм– ЕВРОЗНАК, 2007.
13. Кроль Л.М., Михайлов Е.Л. Тренинг тренеров: как закалялась сталь [Текст] / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлов– М.: Независимая фирма «Класс», 2002.
14. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату

[Текст] / Е.В. Сидоренко– СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2007.

15. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] / Е.В. Сидоренко– СПб.: Речь, 2006.

16. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В.Г. Ромек– СПб.: Речь, 2008.

17. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/ Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель – Генезис, 1999.

18. Фопель К. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель – Генезис, 2002.

19. Шевцова И.В. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста [Текст] / И.В. Шевцова– СПб.: Речь, 2006.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- оборудованная аудитория специальной модульной мебелью;
- аудио, -видео аппаратура;
- учебно-наглядные пособия: таблицы по основным разделам тренинга

№ п/п	Название темы	Материально-техническое обеспечение
1.	«Знакомство»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Правила группы», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
2.	«В мире людей: я и другие»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «В мире людей: я и другие», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
3.	«В море эмоций»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Формирование негативных чувств», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
4.	«В глубине души: какой я?»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Чувства, мысли, действия», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
5.	«Прошрое, настоящее, будущее»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Прошрое, настоящее, будущее», «Чувства», аудио- аппаратура, бумага, карандаши
6.	«Завершение: я и моя жизнь»	Оборудованная аудитория специальной модульной мебелью для семинарских занятий, учебно-наглядные пособия: таблица «Я и моя жизнь», «Чувства», аудио- аппаратура, журналы, бумага форматом А3, ножницы, клей

6. Методические рекомендации по организации программы тренинга

Понятие “тренинг” выходит за рамки традиционного образования, где обучающимся предлагается выучить “конечный” вариант материала, составленного экспертами в своей области, принять его как единственно верную точку зрения и затем, посредством тестов, контрольных работ и экзаменов – выяснить, насколько хорошо “изучен” данный материал. Тренинг – это совместное творчество участников и ведущего образовательный процесс в области раскрытия и освоения незадействованного до сих пор жизненного, творческого и духовного потенциала человека.

К основным формам работы на тренинге относятся: групповые дискуссии, мини-лекции, упражнения.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка)
2. Основная часть
3. Завершение

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать в чём будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего движения.

Успех тренинга в большей степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- *принцип активности участников*: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия- игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют себя и действия других участников;
- *принцип исследовательской позиции участников*: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- *принцип объективности поведения*: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;
- *принцип партнерского общения*: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

- принцип «здесь и сейчас»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;
- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Ожидаемые результаты работы на тренинге:

- Принятие себя;
- Понимание и принятие окружающих;
- Выстраивание гармоничных отношений с окружающими;
- Появление новых форм самореализации и развития.
- Принять себя как есть и понять свои настоящие чувства
- Обрести способность достигать поставленных целей
- Найти пути профессионального роста

Требования к личности тренера-ведущего

В идеале тренер должен удовлетворять следующим критериям:

- Быть порядочным человеком.
- Проявлять терпение - умение выжидать, когда "созреет" какой-то участник группы или же группа в целом; даже на открыто заданный кем-либо из участников вопрос лучше отвечать не сразу, а когда время для этого подоспеет.
- Уметь в течение короткого времени понять человека, по крайней мере, основные его особенности.
- Отличаться корректностью поведения.
- Обладать подвижными мыслительными процессами (минимум - средняя подвижность).
- Иметь чувство понимания того, что надо дать в процессе обучения каждому человеку, чтобы тот нужным образом изменил манеру поведения.
- Тренеру противопоказано как шаблонное, так и излишне нестандартное мышление.
- Тренер должен проявлять уверенность в себе независимо от собственных чувств.

Тренеру следует учитывать, что группа в своем развитии проходит ряд обязательных стадий: недоверие и настороженность, «пробуждение» и раскрепощение, эмоциональный подъем, нарастание агрессии и сопротивление, разрядка, рабочая стадия на позитивном эмоциональном фоне, завершение (эмоциональная окраска этой стадии зависит от успешности тренинга). На каждой стадии развитие группы управляется и фасилитируется тренером.

Особенности групповой динамики во многом зависят от того, как поведет себя неформальный лидер (он всегда появляется даже в сборной группе).

Знакомство, разминки, запрос, контракт — обязательные составляющие тренинга. Не стоит ими пренебрегать, так как позднее это

неизбежно приведет к потере времени, а может быть, и снижению эффективности тренинга.

Знакомство — важный этап работы с группой, обеспечивающий доверие, снижающий тревожность и избыточное напряжение участников. Продолжительность этапа знакомства варьирует в зависимости от длительности тренинга и знания членами группы друг друга. Соответственно всегда можно найти и адекватную форму знакомства.

Разминка — этап создания доброжелательной атмосферы. Разминки встряхивают, энергетизируют, разогревают участников на ролевую игру и упражнения. Правильно подобранная и хорошо проведенная в начале тренинга разминка способствует снятию настороженности в группе и установлению доверия.

На начальных этапах тренинга при выборе разминки желательно руководствоваться принципом успешности. Если есть сомнения в том, что абсолютно все участники справятся с заданием, лучше поискать другую разминку. Неудача на ранней стадии повышает **сопротивление группы**.

После разминки обычно проводится совместное обсуждение стандартных групповых норм и правил и возможное дополнение их чем-то важным для конкретного состава участников или данной разновидности тренинга.

Иногда правила дополняются санкциями, применяющимися к «нарушителям» при невыполнении групповых норм.

Игнорирование этапа принятия групповых норм может сделать работу «опасной» для участников (если не принята норма конфиденциальности), хаотичной и неорганизованной (если не принята норма говорить по одному), а иногда и невозможной, в силу бесконечных опозданий и уходов-приходов (если не приняты нормы дисциплины и участия).

Обязательный и важнейший этап вступительного блока — **снятие запроса с группы и заключение контракта**.

Участников тренинга обычно волнует вопрос, оправдаются ли их ожидания от занятий; насколько их профессиональные и личные интересы согласуются с желаниями других участников обучения, а также с возможностями тренера.

Ожидания участников важны как тренеру — чтобы органично строить учебный процесс, так и самим членам группы — для осознания своих желаний и постановки учебной задачи самому себе. К тому же участники обучения не всегда знают предполагаемую программу. На этапе заключения контракта нужно ее огласить и обсудить.

Таким образом, заключение контракта в группе позволяет участникам тренинга четче осознать свои собственные цели, понять, насколько они согласуются с ожиданиями и опытом других, и обсудить, что объединяет членов группы, решить, куда можно двигаться, то есть

интегрировав ожидания всей группы с программой тренера, выработать цели и план совместной работы.

Отдельная составляющая работы тренера - **управление групповой энергетикой**.

Для управления энергетикой мало проводить тонизирующие разминки в начале занятия и по мере наступления утомления — упражнения для отдыха и для разрядки.

Варьировать энергетику группы позволяет сочетание разнообразных форм работы:

- индивидуальной;
- в подгруппах;
- общегрупповой.

Их желательно чередовать, чтобы не вызвать у участников ощущения однообразия и монотонности.

Известно, что на определенном этапе развития группы, в ней нарастает напряжение и возникают **сопротивление и агрессия**. Их проработка — отдельная составляющая работы тренера.

Сопротивление защищает личность от переживаний, связанных с ситуацией неопределенности, напряжения, возникающих в тренинге.

Основные проявления сопротивления в тренинге — непродуктивные споры, отказ от выполнения упражнений, демонстрация скуки..

Сопротивление усиливается при нарушении психологической безопасности, когда существует угроза самооценке и при высокой степени новизны информации. Новая информация — это всегда вызов привычной точке зрения, и вначале она часто отторгается.

Примеры проявления сопротивления:

- неконструктивная критика высказываний тренера
- скептицизм
- неуместное теоретизирование
- отключение от происходящего и т.д.

Профилактика сопротивления

- обсуждение предстоящего тренинга
- предварительное вовлечение участников
- прояснение интересов и ожиданий
- настройка обучения на потребности участников

Работа тренера с сопротивлением

- спокойное отношение
- принятие
- осознание
- обратная связь
- уточнение интересов и ожиданий
- конструктивность (в т.ч. напоминание о деловых интересах и целях, деловом контексте тренинга)

- подстройка обучения под реальные потребности участников

Агрессия группы — штука, прямо скажем, малоприятная, но при правильном подходе к ней — позитивная, приводящая группу к преодолению сопротивления и сплочению. Неправильный подход к агрессии приводит к тому, что большая часть тренингового времени будет потрачена на бесплодные споры и конфронтацию.

Есть различные способы работы с групповой агрессией:

1. Нарращивание агрессии.

Для этого используются:

- запланированный неуспех группы или отдельных участников при выполнении упражнения;
- малопонятное или бессмысленное задание;
- нечеткая инструкция к упражнению;
- проведение одного упражнения за другим без обсуждения;
- недостаточное обсуждение упражнения;
- некоторая умышленная «бестолковость» ведущего;
- неструктурированный тренинг.

Естественно, мы говорим о ситуации, в которой тренер совершает все вышеперечисленные действия осознанно, понимая, *что* и *зачем* он делает. Будучи незапланированным, неумышленным, все то же самое является ошибкой тренера. В результате использования этих приемов участники недовольны и к тому же лишены возможности высказаться. Копится эмоциональное напряжение, происходит нарастание агрессии в группе.

В этот момент ведущий «приоткрывает клапан», проводя обсуждение процесса тренинга и позволяя выплеснуться негативным эмоциям («отрабатывает агрессию»). После такой «разрядки» в группе возникает эмоциональный контакт, лучшее понимание и сплочение, становится возможна высокоэффективная работа.

2. Постоянное «вымывание» агрессии с помощью специальных приемов. Это — энергосбрасывающие упражнения и обсуждение всех упражнений, включая разминки. Обсуждение подразумевает объяснение реальных или оглашаемых целей, придание происходящему осмысленности и понимания.

В конце тренинга при умелом ведении тренинга возникает удовольствие и **эмоциональный подъем** группы — это важная составляющая групповой динамики. Эта групповая эйфория способствует не только положительной оценке тренинга участниками, но и, что еще более важно, влечет за собой большее желание использовать результаты и применять полученные знания на практике.

2.2 Психологический практикум для самостоятельной работы по самосохранению в профессии

Упражнение «Жизненные стратегии»

Цели: Определить собственную стратегию жизни и позицию в жизни

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Перед вами таблица 1, оцените сколько % в вашей жизни используется та и или иная стратегия

Таблица 1

Жизненные стратегии	
Вопросы, которые я задаю себе в сложных ситуациях	
Первая стратегия	Вторая стратегия
• Каков результат? • Чему я научился? • Как я это могу использовать? • Мои новые возможности?	• Что не так? • Кто виноват? • Почему так вышло? • Как можно было бы сделать по-другому?

Теперь оцените в таблице 2 позицию в жизни по отношению к другим людям. Опишите для себя в каких ситуациях у вас данная позиция:

Таблица 2

Жизненные позиции (по Э.Берну)	Ситуации
1. позиция «Я не благополучный – Вы благополучный»	
2. позиция «Я благополучный – Вы не благополучный»	
3. позиция «Я не благополучный – Вы не благополучный»	
4. позиция «Я благополучный – Вы благополучный»	

Далее проведем анализ результатов»

Комментарии и анализ упражнения: Психологическая основа стратегии жизни (*конструктивной направленности*) – жить оптимистично, с радостью и любовью, цивилизованно пользоваться свободой (*помните правило: «Моя свобода заканчивается там, где начинается и нарушается свобода другого человека»*), быть самодостаточным и в полной мере самореализоваться в этой жизни, строить жизнь с ориентацией на мировые достижения человеческой цивилизации.

На таблице 1 первая стратегия жизни – эта *стратегия конструктивная*, стратегия успешного человека. Если данная стратегия преобладает в вашей жизни вас можно поздравить. Если преобладает вторая

стратегия – это неконструктивная стратегия, стратегия неудачника. Вам необходимо обратить особое внимание на упражнение: «Развитие самосознания»

На таблице 2 первая позиция- позиция неуверенного человека, ведомого. Вторая позиция – это позиция человека, который ставит себя выше других. Третья позиция – позиция пессимиста, который смотрит на других и на себя через черные очки. Все позиции, перечисленные выше неконструктивные и требуют внутренней коррекции.

Последняя четвертая позиция - это позиция успешного человека, который позитивно смотрит и на себя и на других.

Формула успеха в жизни:

- Здравый смысл – способность выносить оптимистические и конкретные суждения по поводу повседневных дел
- Знание своего дела
- Уверенность в собственных силах
- Высокий уровень развития (способность учиться новому)
- Способность доводить дело до конца

Упражнение «Развитие самосознания» (Л.М.Митина)

Цели: Развитие самосознания

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: Как развивать самосознание? **Рефлексия** – постоянный систематический, самоанализ, внутренний диалог.

Упражнение рекомендуется делать каждую неделю.

I этап – перечислите все события, которые были в течение недели. Каких событий было больше позитивных или негативных?

II этап – анализ каждого события отдельно *по схеме:*

- 1) *Описание события*
- 2) *Мысли во время события (о чем думали?)*
- 3) *Чувства во время события*
- 4) *Мысли сейчас (в момент анализа)*
- 5) *Чувства сейчас*
- 6) *Кто и как повлиял на оценку данного события*
- 7) *Выводы и перспективы (чему научила меня жизнь? Как я это могу использовать? Мои новые возможности?)*

Важно, в седьмом пункте отвечать в конструктивном русле и позитивно.

Комментарии и анализ упражнения: Данное упражнение требует выделение времени для себя и глубокой проработки собственной жизни каждую неделю. Когда вы отработаете эту технику и приобретете навык, то в любой ситуации будите мыслить позитивно и конструктивно.

Упражнение «Личное стратегическое планирование» (Б.Трейси)

Цели: Научиться планировать свою жизнь

Материалы: листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: В таблице 3 оцените основные сферы своей жизни по 10-балльной шкале каждую сферу жизни

Основные сферы	баллы
1.Карьера и бизнес	
2.Семья и личная жизнь	
3.Деньги и вложения	
4.Здоровье и физическая форма	
5.Личностный рост и развитие	

Вы обнаружите, что ваши стрессы корнями уходят в те области, которые вы оценили наименьшим количеством баллов.

Стратегическое планирование экономит ваше время и деньги. Процесс личного стратегического планирования делит вашу жизнь на несколько сфер. Это дает вам возможность четко определить, чего вы хотите добиться в каждой из них и как это сделать. Попробуйте подумать и ответить на вопросы по каждой сфере:

1. Карьера и бизнес (каким образом я могу добиться успеха и вершин в своей карьере? Что я оставлю после себя?)
2. Семья и личная жизнь (каким образом я могу достичь равновесия между внешним успехом и личностными отношениями?)
3. Деньги и вложения (как я планирую свою финансовую жизнь и достигаю финансовую независимость?).
4. Здоровье и физическая форма (как я добиваюсь и поддерживаю свою физическую форму, высокий уровень энергии и общее самочувствие?)
5. Личностный рост и развитие (каким образом я определяю и приобретаю ключевые знания и умения, необходимые для жизни? Каким образом организовать внутреннюю жизнь, чтобы осознать свой потенциал личности?)

Комментарии и анализ упражнения: Любая из перечисленных сфер требует времени. Задача каждого человека планировать и действовать в каждой из этих сфер.

Упражнение «Мое время»

Цели: Научиться ежедневно планировать свою жизнь

Материалы: Листы бумаги форматом А4, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Вам необходимо составить план на неделю. Прописав время. Анализ проводить каждый день».

Комментарии и анализ упражнения: Организация времени – это на самом деле организация жизни. Люди, которые высоко себя ценят бережно относятся к своему времени. Формула абсолютного успеха включает четыре элемента: упрощение, использование ресурсов социума, ускорение и умножение. Рассмотрим каждый элемент

Упрощение предполагает то, чтобы эффективно контролировать свое время, удвоить доход и повысить качество жизни, вам нужно научиться *упрощать все, что вы делаете*. То есть вы должны перестать заниматься делами, требующими большого количества времени и приносящими слишком мало пользы. Задайте себе вопрос: Существует ли вашей жизни отношения, личные или деловые, которые вы не захотели бы возобновлять, начини вы все сначала? Можете ли назвать нечто, на что тратите деньги или время (продукт, услугу, мероприятие), которые вы не захотели бы повторять? Прекратив заниматься всего лишь одним делом или перестав общаться всего лишь с одним человеком, вы можете значительно упростить свою жизнь.

Использование ресурсов социума. Ресурсы для каждого человека: знание других людей, энергия других людей, успех других людей, идеи других людей, связи других людей. Можно сэкономить много времени и денег взаимодействуя с успешными и эффективными людьми.

Ускорение и умножение. Секреты эффективного тайм-менеджмента:

Секрет 1. Управлять временем – это управлять собой во времени.

Секрет 2. Для управления собой во времени необходимо понимать ситуацию и проявлять адекватную индивидуальную активность.

Секрет 3. Даже в стандартных ситуациях старайтесь применять нестандартный подход.

Секрет 4. Человек всегда находит время для того, что считает самым важным.

Секрет самый важный. Научитесь получать от выполнения работы удовольствие!!!

Упражнение «Мандалы»

Цели: Расслабление или можно сосредоточиться на поставленной задаче.

Материалы: листы с мандалой, ручка, цветные карандаши

Инструкция: «Включите спокойную музыку и начните раскрашивать мандалу, тем цветом, который вам на данный момент хочется. После завершения можно записать мысли, чувства на данный момент времени.»

Комментарии и анализ упражнения: Глубокий анализ в упражнение не проводится. В приложение есть несколько мандал, остальные можно найти в интернете.

Приложение 1

Я ИМЕЮ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ:

беспокойство, **восхищение**, тревогу, гнев, **радость**, волнение, **Я чувствую...** обиду, страх, смущение, **упорство**, нетерпение, жалость, вину, **влюбленность**, злость, беспомощность, **удовлетворение**, грусть, **радость**, неуверенность, **Я чувствую...** раздражение, **интерес**, агрессию, тоску, **любовь**, отвращение, горечь, **блаженство**, досаду, **Я чувствую...** панику, смятение, **восхищение**, грусть, подавленность, **Я чувствую...** восторг, одиночество, **любовь** напряженность, **удовлетворение**, негодование, **вдохновение**, тревожность, **уверенность**.

ПРАВИЛА ГРУППЫ

- ОПЫТ КАЖДОГО ЦЕННОСТЬ
- «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»
- «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»
- ИСКРЕННОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И АКТИВНОСТЬ
- КОНФЕДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
- ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА ВСЁ, ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ, ОСОБЕННО НА СВОИ **ЧУВСТВА И ЧУВСТВА ДРУГИХ (50% НА 50%)**
- ПРИХОДИТЬ ВО ВРЕМЯ

Приложение 3

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТ

БАЗИСНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ: Я - ХОРОШИЙ Я – ЛЮБИМЫЙ Я – МОГУ И ХОЧУ Я - ЕСТЬ			
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В: ЛЮБВИ, ВНИМАНИИ, ЛАСКЕ, УСПЕХЕ, ПОНИМАНИИ, УВАЖЕНИИ, ПОЗНАНИИ, СВОБОДЕ, САМООПРЕДЕЛЕНИИ, РАЗВИТИИ, САМОРАЗВИТИИ, РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА			
ЕСЛИ НЕТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ТО ВОЗНИКАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА			
СТРАХ, ОБИДА, БОЛЬ, РОСТ ТРЕВОГИ, РОСТ НАПРЯЖЕНИЯ, ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ, ГНЕВ			
ЭТО ПРИВОДИТ			
КОНФЛИКТЫ	Психосоматические заболевания (сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, нервные и психические заболевания)	Способы ухода от реальности (алкоголь, курение, наркомания)	Разные формы асоциального поведения

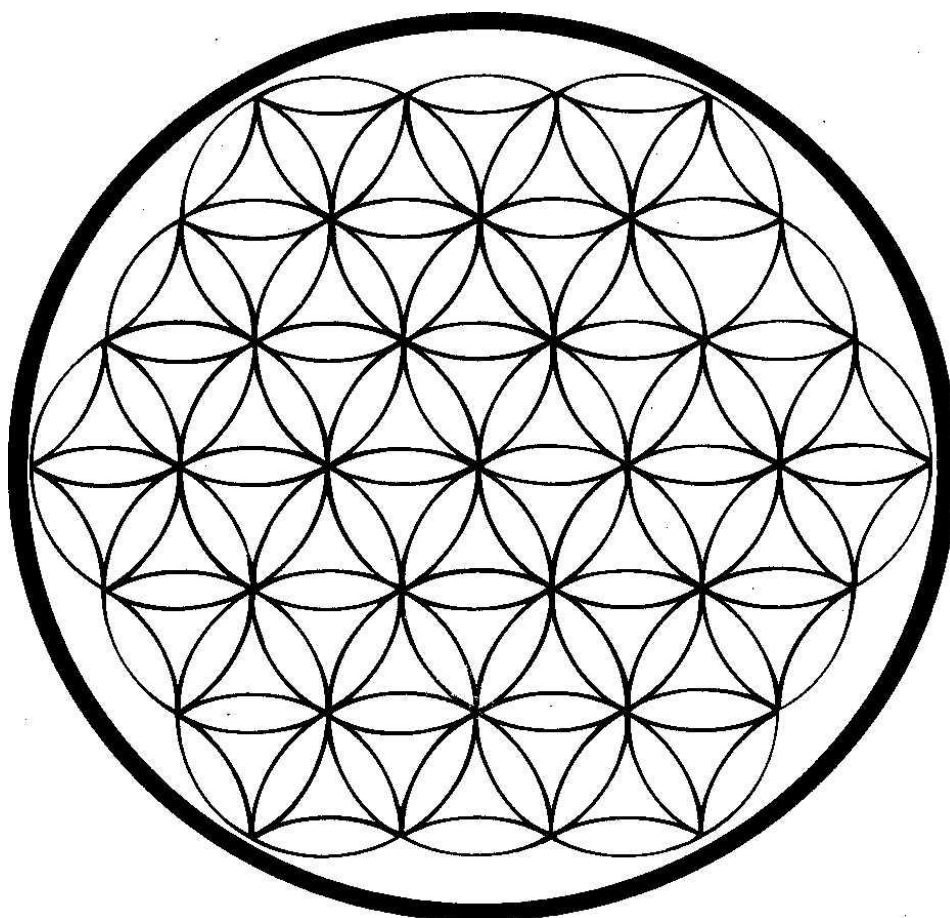
Приложение 4

ЦВЕТОК ЖИЗНИ

Эта мандала символизирует цветок жизни. Прежде чем раскрашивать ее, изнутри наружу или от внутренней окружности к центру, поразмышляйте о следующем стихе Вильяма Блейка;

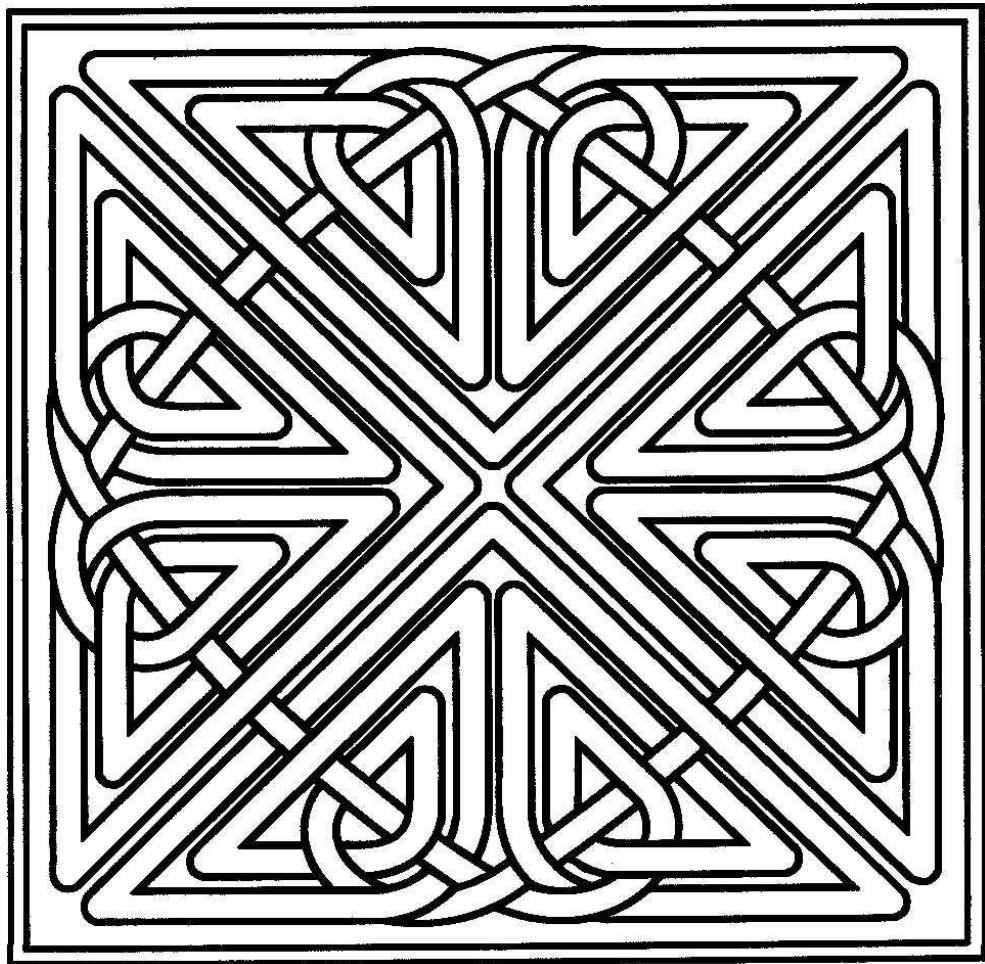
Видеть мир в песчинке и небо в диком цветке.

Бесконечность на ладони руки и вечность в часе.



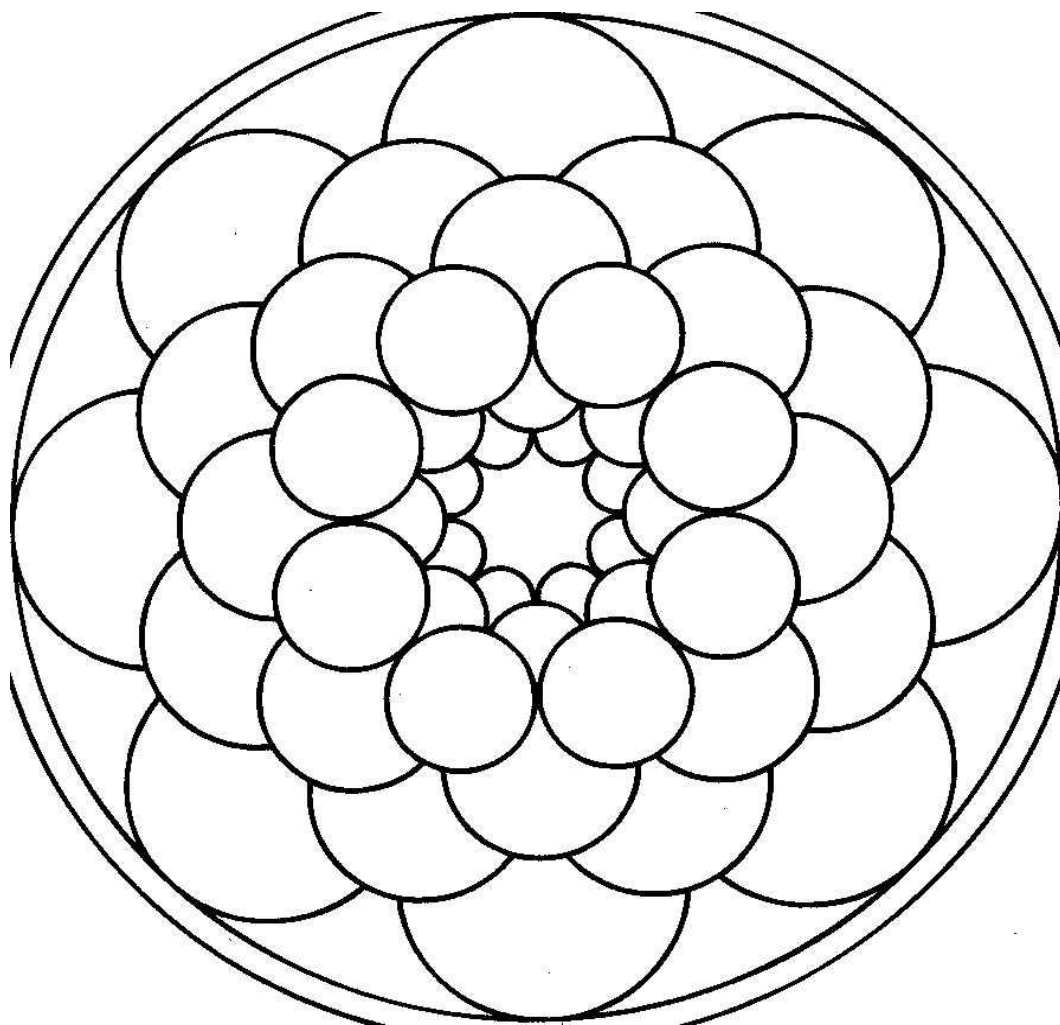
ЛАБИРИНТ «Я»

Эта кельтская мандата представляет поиск «я» и тесно связана с лабиринтом - как дорогой, которая вьется, пока не приведет к свету или выходу, и с плющом, который прокладывает себе путь через щели и трещины к свету. Созерцание этой мандалы позволит больше расслабиться, а также придаст духовные силы, необходимые для завершения поиска собственного «я».



КОСМИЧЕСКИЙ ЦВЕТОК

Имея четыре ряда по восемь лепестков, этот цветок представляет космический порядок, гармонию, бесконечность, присутствующую в каждом человеке, в нашем внутреннем «я». Мы должны считать себя частью космоса и чувствовать всю его энергию, циркулирующую внутри нас. Раскрашивая мандалу снаружи внутрь, мы можем использовать ее, если чувствуем себя бессильными, потерянными, сбитыми с толку. Таким образом, по мере заполнения мандалы краской, мы вступаем в контакт с нашим источником энергии, достигая равновесия, восстанавливая направление и свои силы. Когда мы покоимся в самих себе, мы образуем единое целое со всем, что живет и погибает.



ОТРАЖЕНИЕ

Прежде чем раскрашивать эту мандалу, поразмышляйте над этой старинной пословицей североамериканских индейцев:

Иди в гармонии.

Иди в красоте.

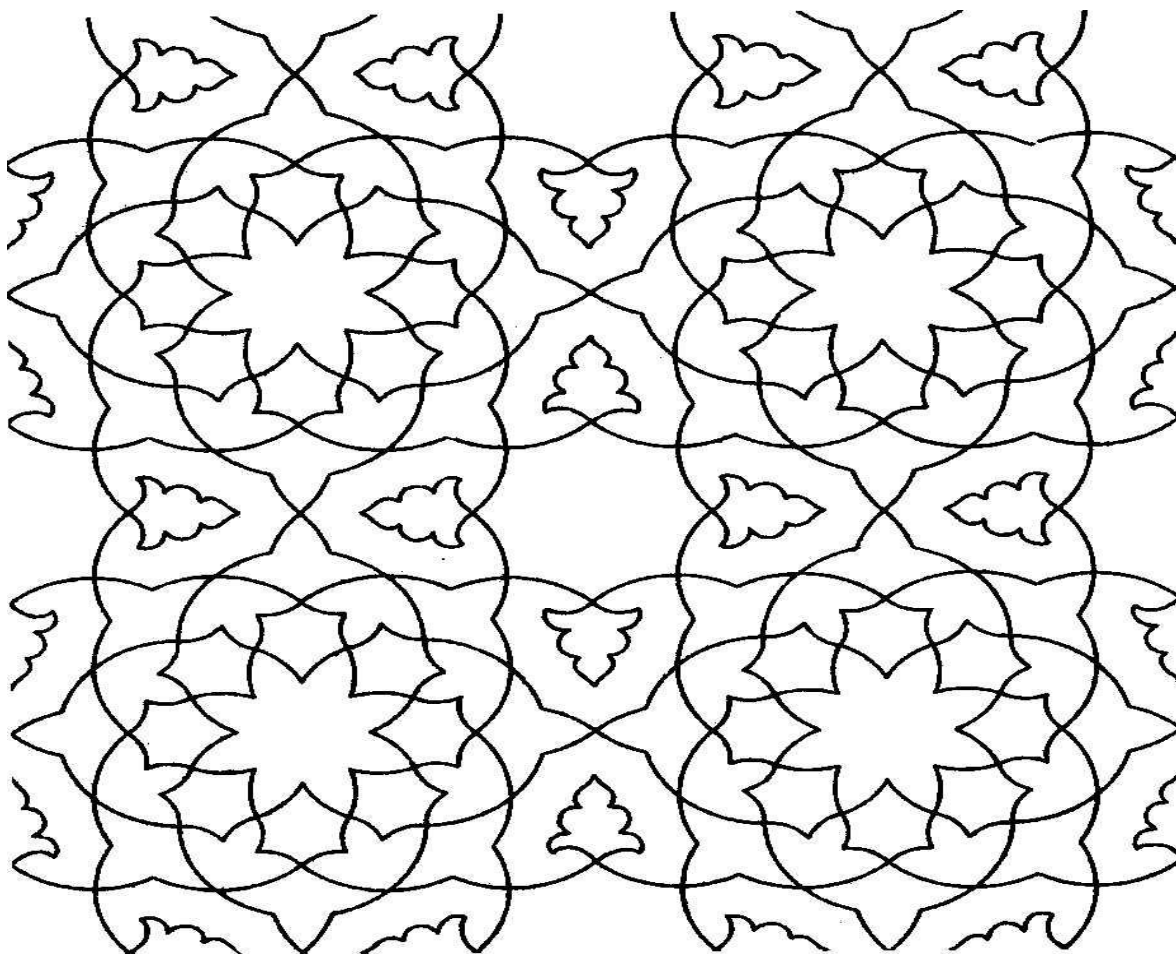
Не оставайся ни в темноте ни в сиянии.

Ищи радугу, которая виднеется в луже, так как любая негативная вещь имеет в себе позитив, и наоборот.

Будь благоразумен в своем выборе и в своих намерениях. Прислушайся к своему сердцу.

Следуй ритму твоих снов.

Жизнь — бумеранг и вернет тебе то, что ты отправил во Вселенную.



БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ

Посмотрев на форму несколько минут, дайте полет своей фантазии, не думая об эстетике, и нарисуйте и раскрасьте то, что сразу придет на ум.

*Когда человек ищет препятствия, которые бы измерили его силу,
он направляется к северу.*

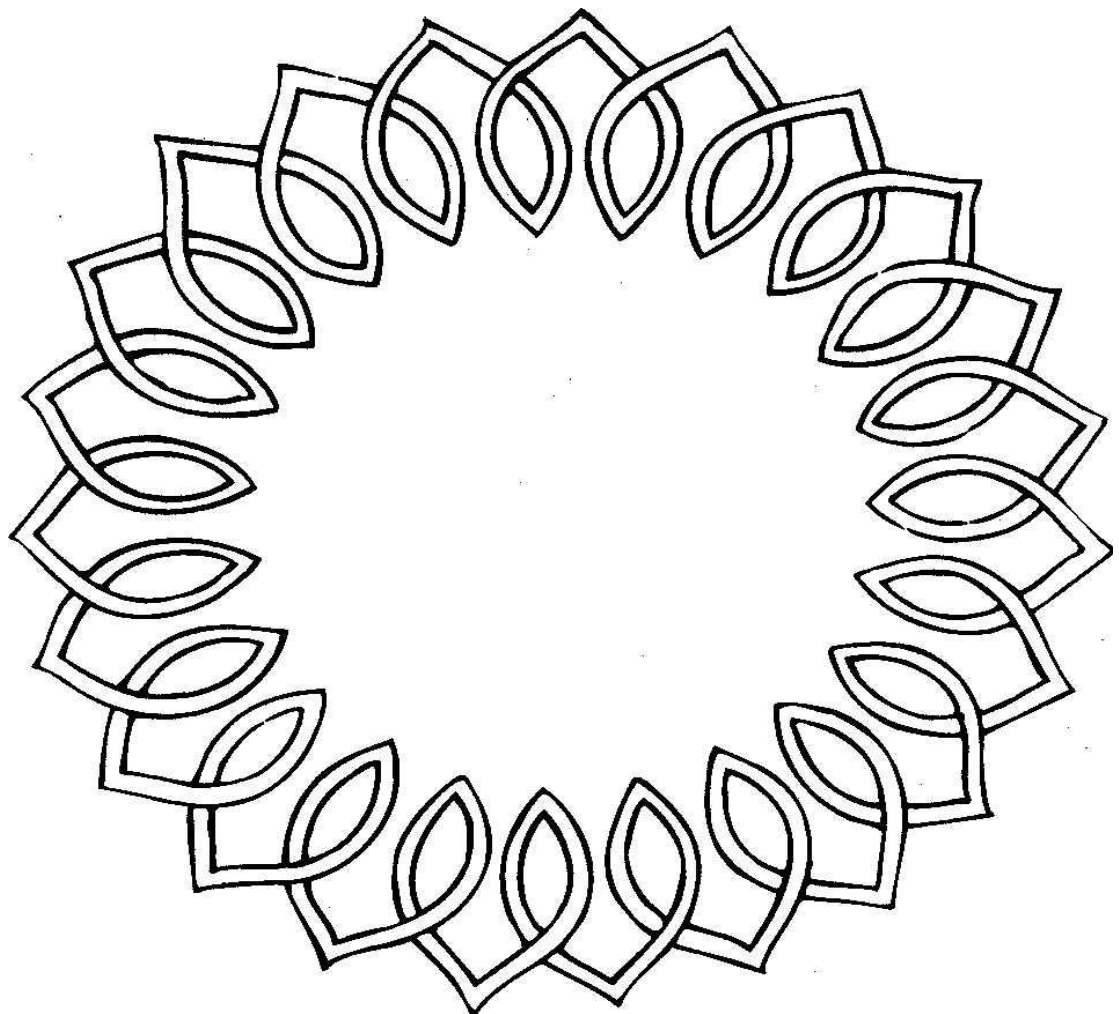
Если ему нужны покой и умиротворение, он уходит на юг.

Чтобы узнать о будущем, он устремляется на запад.

И возвращается на восток, чтобы найти свои истоки.

Но чтобы совершить кругосветное путешествие,

Направится внутрь себя.



РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛЮБВИ

Мы не будем давать определений любви, определений доверию к себе, принятию себя. Пусть каждый почувствует это немножечко по-своему. Что значат эти слова для тебя? Что значат они для твоего сердца? Почувствуй... Прямо сейчас... Это очень лично, очень интимно. Удивительно: именно *так* их чувствуешь только *ты*. Прямо сейчас с тобой случился твой маленький опыт – ты прислушался к себе.

Любовь к себе, доверие к себе, принятие себя... Ты обратил внимание? Кажется, есть что-то общее...? К себе, себя... Это общее – *ты*. Все это происходит или не происходит с *тобой*.

Все великие (и не очень) мистики Востока и Запада во все времена так или иначе говорили об одном и том же. О том, что всё, абсолютно всё, весь мир начинается с *тебя*. Отношения с окружающими, радость, счастье, любовь – творишь ты. Грусть, отчаянье, печаль, зависть... - всё создаешь ты. И только ты можешь покончить с этим, и только ты можешь увеличить, приумножить это. Да, другие могут помочь (тебе повезет, если это будут просветленные люди), но только настолько, насколько *ты сам* этого согласишься, насколько *ты сам* это позволишь.

Итак. Жизнь начинается с тебя, точнее *в тебе*. Ты смотришь куда угодно, на что угодно, но не заглядываешь *в себя*, слушаешь кого угодно, но не прислушиваешься к *себе*. Есть всё: дома, машины, магазины, люди, много людей, природа...Всё есть. Но *тебя* нет. Жизнь – это не всё это. Все это не имеет никакого значения, если *тебя* нет.

Ты заботишься о других...Ты стремишься помогать другим людям, любить их, хочешь, чтобы *они* любили тебя. Это правда очень здорово, это так естественно. И вроде всё должно быть хорошо. Но...ты чувствуешь себя хорошо? Чего-то всегда недостает, чего-то самого главного. Ты так стараешься, стараешься быть лучше, стараешься быть любимым, быть нужным.

Твое тело. Оно так близко, рядом, всегда с тобой. Часто ли ты прислушиваешься к своему телу? Тело всегда говорит с тобой. И если ты вдруг чувствуешь недомогание или к тебе приходит болезнь – быть может, это тело хочет *сказать тебе о чем-то*? Как иначе оно может достучаться до тебя, если ты так крепко спишь, если ты все время занят? И вместо того, чтобы лихорадочно глотать таблетки, может, стоит *остановиться*...задуматься: о себе, о своей жизни, о своих мыслях, поступках...? Шаманы хорошо знают: болезнь – указание на то, что у человека что-то не в порядке с душой, она потеряла целостность. Значит, душа через боль тела шлет тебе очень важное послание. И где-то глубоко

внутри ты знаешь, о чем оно. Оно все о том же: «Полюби себя! Прости себя!». Лиз Бурбо пишет об этом: «Если ты полюбишь себя, у тебя будет здоровье и полное энергией тело, которое позволит тебе осуществить все твои мечты. Любить себя - значит давать себе право жить полной жизнью, а любить других людей - значит давать *им* право жить полной жизнью. **Жить полной жизнью** - значит дать себе право быть человеком, то есть переживать опыты, иметь страхи, убеждения, заблуждения, недостатки, желания и надежды, быть, наконец, таким, какой ты есть. Ты не должен судить себя».

Очень важно быть искренним с собой, что бы ни происходило. Многое начнет открываться тебе, приближая тебя к *тебе же*. И в какой-то момент, устав от бесконечного внутреннего напряжения, ты просто отпустишь все свои маски, просто расслабишься, и тебя заполнит радость, радость быть самим собой.

В.Жикаренцев пишет: «Если честно посмотреть на себя, вы увидите, что устали носить все эти маски. Где-то глубоко внутри себя вы знаете, что это не вас любят люди, а ваши маски. И это ещё больше осложняет вашу жизнь, ибо взамен настоящей любви, которая так необходима нам всем, вы получаете суррогат. Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть на самом деле. Следовательно, необходимо идти навстречу этой естественности, не предавать себя, иметь дело с собой таким, какой вы есть на самом деле. Это значит честно смотреть на себя, видеть, что вы делаете, и не осуждать себя, не обвинять. Загонять внутрь отрицательные качества или винить себя в них - значит никогда не решить их».

Мы хотим быть собой, но постоянно подавляем себя реальных. Нас так воспитывали, нас так учили. Никто не виноват. Просто так сложилось. И в какой-то момент мы просто останавливаемся в недоумении, спрашивая себя: «А что, собственно, значит быть собой? Где *я*? Что из всего этого разнообразия масок *я*?» Незаметно для себя мы потеряли *себя*. Мы стали искать себя вовне, забыв, что всё у нас внутри. Мы стали привязываться к вещам, теряться *в людях*, только бы не встретиться с *собой*. Мы так хотим любви – мы стали искать любовь, требовать любовь, просить любовь у других. Эта постоянная направленность вовне; то, что Фромм называл категорией «иметь». Мы забыли, что мы и есть тот самый источник любви. Любовь других потечет в нас, когда мы сами полюбим себя. И если мы полюбим себя, то, как об этом говорит Ошо, сможем *по-настоящему отдавать*, отдавать от того, что мы так переполнены собой, этой любовью к себе, что действительно *хочется делиться*, дарить себя.

Валерио Альбисетти: «...Реальное можно узнать только через боль от соприкосновения с ложным. Для того чтобы открыть свою истинную личность, нужно понять и устранить всякое отождествление с внешними моделями, чуждыми нашей подлинной природе. Когда мы её узнаем, станет легче идти дальше, и наш путь будет всё ближе подводить нас к нашему

подлинному "я", к способности любить по-настоящему. Если ты хочешь любить, точкой отсчёта является любовь к самому себе, познание самого себя».

Поразительно, многие говорят об этом!

Демокрит: «Кто сам не любит никого, того, кажется мне, тоже никто не любит».

Э. Фромм: «Любовь означает прежде всего давать, а не принимать».

Б. Рассел: «Человек не сможет быть в мире с другими до тех пор, пока он не научится быть в мире с самим собой».

В. Леви: «Причина несчастной любви к другому - несчастная любовь к себе».

Мать Тереза: «Чем больше любви, мудрости, красоты, доброты вы откроете в самом себе, тем больше вы заметите их в окружающем мире».

М. Экхарт: "Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя.

Лууле Виилма: «Тот, кто хочет, чтобы его любили, должен знать, что любовь притягивается только любовью».

Любишь ли ты себя? Доверяешь ли ты себе? Принимаешь ли ты себя? Ты сам ответишь на эти вопросы, сам - себе. Если твои ответы будут положительными, мы от всей души порадуемся за тебя. Ты можешь сказать себе: «Я принимаю себя. Я есть то, что я есть». Вдумайся, величайшие слова! *Я не то и не это, не другое, не хороший, не плохой, просто я, безоценочно, чистое существование. Это и есть жизнь, и только тогда есть жизнь.*

Жизнь – это не когда шумный мир входит в тебя, а когда из центра твоего существа в этот шумный мир льется мягкий поток любви, чистый поток волшебного света.

Если же ты ответишь отрицательно. Помни: в любой момент ты можешь начать свое путешествие к *себе*.

Есть одна притча: «Ученик спросил у Учителя:

- Учитель, ты с такой любовью относишься к Будде, почему же у тебя нет ни единого изображения Будды?

- Есть одно, - ответил Учитель. – Посмотри за тем занавесом.

Ученик подошел к занавесу, отодвинул его, а там было большое зеркало».

Как вы думаете, кого он увидел?



МАКУШКИНА ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии БГПУ им. М.Акмуллы, сертифицированный бизнес-тренер категории А, психолог-консультант, тета-инструктор.

Вехи научной и профессиональной деятельности.

Окончила физико-математическую школу № 114 (1991г.) и факультет психологии и педагогики БГПИ (1995г.).

Профессиональную деятельность начала с работы практическим психологом в дошкольном образовательном учреждении №173 (1995-1998г.).

С 1998 – 2005 продолжила работу в Республиканском центре социально-психологической помощи семье, детям, молодежи в качестве заведующего научно-методическим отделом и практическим психологом.

В 2005 году защитила кандидатскую диссертацию по направлению 19.00.13 - Психология развития и акмеология в Казанском государственном техническом университете им.А.Н.Туполева

Тема диссертации: «Сравнительный анализ характеристик психологов как субъектов профессиональной деятельности (на материале социально-психологических служб и центров г.Уфы Республики Башкортостан)»

Защитив в 2005 г. кандидатскую диссертацию перешла на работу в качестве старшего преподавателя и с 2009 года доцента кафедры общей и социальной психологии в БГПУ им. М.Акмуллы.

Профессиональные интересы:

Специалист в области социальной психологии, психологии профессионального развития и самосохранения специалиста в профессии, а также групповых и индивидуальных методов работы по различным проблемам.