

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Факультет психологии  
Кафедра прикладной психологии

(рег. № УМ-34-01-№ 51/2014)

Согласовано  
Заведующий кафедрой  
прикладной психологии  
Н.Л. Пузыревич  
22 мая 20 14 г.

Согласовано  
Декан факультета  
Д.Г. Дьяков  
25 мая 20 14 г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТРЕНИНГ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
САМОСОЗНАНИЯ»

для специальности 1-23 01 04 Психология

**Составитель: Н.С. Данилова, преподаватель кафедры социальной  
и семейной психологии БГПУ**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета университета 26 июня 2014 г.  
Протокол № 9

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение в систему подготовки профессиональных психологов социально-психологического тренинга отвечает актуальной потребности интенсификации процесса обучения специалистов социомных профессии. Тренинговая форма обучения, моделирующая ключевые содержательные и функциональные моменты деятельности практического психолога позволяет использовать активные методы обучения для становления профессионального самосознания, развития профессионально-личностных качеств будущих специалистов.

Личностная зрелость психолога, состояние психического здоровья психолога являются системообразующим фактором его профессиональной позиции, инструментом эффективности его профессиональной деятельности. Профессиональное взаимодействие психолога с другим человеком опирается на личностный опыт самопознания и самораскрытия. Особенность профессионального психологического сознания определяется природой деятельности, работой, совершаемой во внутреннем плане психологического сознания.

Формирование культурного фона на профессионального мастерства психолога происходит в течение многих лет в результате обучения, научения и развития.

*Цель создания ЭУМК* – в соответствии с образовательным стандартом, улучшить методическое обеспечение учебного процесса на факультете психологии БГПУ по учебной дисциплине «Тренинг формирования профессионального самосознания».

Данная учебная дисциплина является логическим продолжением «Психологического тренинга» (тренинга личного роста, социально-психологического тренинга, релаксационного тренинга) для студентов специальностей 1-23-01-04 Психология и 1-03-04-03 Практическая психология.

Тренинг ориентирован на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в профессиональном общении и развития профессионального самосознания практического психолога.

В результате работы с ЭУМК студенты должны знать:

- правила групповой работы;
- теорию и методику релаксационного тренинга;

В результате работы с ЭУМК студенты должны уметь:

- использовать навыки личностной и профессиональной рефлексии;
- взаимодействовать в режиме групповой работы;
- применять методы саморегуляции;

В результате работы с ЭУМК студенты должны владеть:

- способами предоставления обратной связи;

– навыками самонаблюдения и самокоррекции поведения в условиях группы.

**УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ»**

<i>Номер раздела, темы</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Лекционные занятия</i>	<i>Семинарские занятия</i>	<i>Лабораторные занятия</i>	<i>УСРС</i>
1	Я как будущий психолог			6	
2	Стратегии профессионального выбора			6	
3	Личность идеального психолога			4	2
4	Препятствия и ресурсы профессионального саморазвития			6	
5	Профессиональные проекции			6	
6	Завершение тренинга, подведение итогов			4	2
<b>Количество часов на отдельные виды занятий</b>				32	
Общее количество часов		36			

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Тема 1. Я как будущий психолог**

Диагностика представлений студентов о себе как будущем психологе-профессионале, начальное — погружение в тему тренинга.

Оценка потребности в коррекционных мероприятиях у участников тренинга, уточнение цели этих мероприятий. Создание благоприятных условий для работы группы. Разработка и принятие основных принципов работы в группе.

### **Тема 2. Стратегии профессионального выбора**

Осознание участниками стратегий своего профессионального выбора.

Оценка подлинности профессионального выбора. Выявление предельных смыслов. Методика предельных смыслов (МПС).

### **Тема 3. Личность идеального психолога**

Представления участников о личности идеального психолога.

Обнаружение профессиональных интроектов и их проработка.

### **Тема 4. Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии**

Препятствия на пути профессионального саморазвития. Внутренние ресурсы участников для преодоления препятствий на пути профессионального саморазвития. Оценка своих возможностей. Появление нового способа жизнедеятельности, новых стратегий преодоления трудностей. Осознание личной ответственности за профессиональные достижения.

### **Тема 5. Профессиональные проекции**

Осознавание участниками собственных проекций. Поиск позитивных характеристик в образе неприятного человека. Я и Другие: грани взаимодействия. Осознание предпочитаемых граней взаимодействия.

### **Тема 6. Завершение тренинга (подведение итогов)**

Диагностика эффективности тренинга, прощание с группой. Оценка эффективности тренинга. Завершение тренинговой работы. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### ПРАКТИЧЕСКИЕ (ЛАБОРАТОРНЫЕ) ЗАНЯТИЯ

#### ТЕМА 1. Я КАК БУДУЩИЙ ПСИХОЛОГ (6 часов)

**ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Диагностика представлений студентов о себе как будущем специалисте - профессионале (2 часа)**

**Цель:** формирование безопасного пространства для работы в группе, "погружение" в тему тренинга.

**Задачи:**

- 1) знакомство участников группы;
- 2) разработка и принятие основных принципов работы в группе;
- 3) диагностика представлений студентов о себе как будущих профессионалах.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. «Я как сказочный персонаж»**

**Цель:** знакомство участников тренинга.

**Инструкция:** «Подумайте, какой из сказочных персонажей, героев мультфильмов или кинофильмов вы можете быть, и представьте от его имени. Другие члены группы могут задавать Вам уточняющие вопросы, касающиеся душевного состояния персонажа, его взаимодействия с окружающими, жизни в целом».

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, говоря от имени своего персонажа?
2. Какие чувства вызвали рассказы других участников тренинга?

**Процедура 2. Разработка и принятие принципов работы в группе.**

**Цель:** организация группового пространства для выработки норм и принципов работы в группе.

**Инструкция:** «В каждой группе существуют присущие только ей нормы, запреты и одобряемые правила поведения. Наша группа начинает свое существование, и нам необходимо выработать свои собственные правила. Конечно, можно было бы воспользоваться уже готовыми, однако их выработал кто-то другой, поэтому целесообразно, чтобы мы не пользовались готовыми групповыми нормами, а выработали их самостоятельно. Чрезвычайно важным является персонифицированное принятие принципов работы в группе, поэтому каждый из нас будет "примерять" к себе каждое правило и либо с ним соглашаться и принимать такую норму поведения, либо отвергать ее».

**Процедура 3. Диагностика представлений студентов о себе как будущем профессионале**

**Цель:** выявить представления студентов о себе как о будущих профессионалах в образной форме.

**Инструкция:** «Нарисуйте свой профессиональный мир, не рисуя пока себя. Разбейтесь на группы по 3 человека. Обсудите в тройках по очереди каждый из рисунков. Вначале обсудите предметы, объекты, изображенные на рисунке; затем выясните у автора его эмоциональное отношение к изображенному. В том случае, если все нравится, предложите ему поместить себя на рисунок. Если в рисунке есть что-то беспокоящее, тревожащее, выясните, что именно вызывает неприятные эмоции. Попробуйте изменить рисунок, что-то убрать, или, наоборот, добавить, пока этот рисунок не станет безопасным и автор не выразит готовность поместить себя в каком-то месте рисунка».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызывает у вас ваш профессиональный мир?
2. Из чего он состоит?
3. Как вы чувствуете себя в этом мире?

#### **Процедура 4. Интеграция полученного опыта**

**Цель:** рефлексия на предмет проведенного занятия.

**Инструкция:** «Давайте каждый поделитесь тем опытом, который он сегодня приобрел. Что было для Вас полезным? Что понравилось? Что вызывало раздражение? Важно, чтобы высказался каждый. Если вы не хотите говорить, обозначьте это, не указывая причину».

#### **Процедура 5. Ритуал прощания**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений

*Рефлексия* внутреннего мира.

*Навыки* формирования безопасного пространства в отношениях с другими людьми.

*Умение* дифференцировать факты, давать эмоциональную оценку и интерпретацию своему образу профессионального мира.

## **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Диагностика представлений студентов о себе как будущем специалисте - профессионале (2 часа)**

**Цель:** выявление представлений о себе как личности и будущем психологе-профессионале.

**Задачи:**

- 1) выявление степени значимости профессиональной деятельности для участников тренинга,
- 2) проведение методики САТ;
- 3) обсуждение результатов в контексте профессионального становления.

**Материалы:** бланки методики САТ, бумага А4, ручки

**Ход занятия:**

#### **Процедура 1. Мое состояние.**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

### **Процедура 2. Мои потребности**

**Цель:** выявление степени значимости профессиональной деятельности для участников тренинга.

**Инструкция:** участникам следует письменно ответить на вопрос: «Без чего я не мыслю своей жизни?» Важно перечислить то, отсутствие чего в жизни сделает ее невыносимой. Затем следует проранжировать записанные пункты по важности (1, 2, 3..). После выполнения задания участникам предлагается поделиться своими открытиями в группе.

Вопросы для обсуждения:

1. Присутствует ли в ваших индивидуальных списках профессиональная деятельность?
2. Какое место она занимает? Насколько она для вас важна?

### **Процедура 3. Проведение методики САТ.**

**Цель:** исследование особенностей самооценки студентов.

**Инструкция:** «Вам предлагается тест-просник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и отметьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует вашей точке зрения. (Поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой)».

Обработка результатов и их обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

1. Что нового вы узнали о себе?
2. Какие результаты теста были для вас неожиданными?

### **Процедура 4. Интеграция полученного опыта**

#### **Процедура 5. Ритуал прощания.**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений

**Рефлексия** ценностно-смысловой сферы участников группы.

**Навыки** саморефлексии.

**Умение** анализировать собственный внутренний мир.

### **Материалы для лабораторного занятия №2**

Стимульный материал САТ

1. а) Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.  
б) Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. а) Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.  
б) Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

- б) Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. а) Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.  
б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. а) Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.  
б) Я не чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. а) В сложных ситуациях всегда надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.  
б) В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.
7. а) Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.  
б) Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. а) Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.  
б) Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. а) Я могу без всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня.  
б) Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня.
10. а) Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.  
б) Я никогда не бываю зол на столько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.
11. а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.  
б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12. а) Человек должен оставаться честным во всем и всегда.  
б) Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13. а) Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.  
б) Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к другим последствиям.
14. а) У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
б) У меня почти никогда не возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне хочется.
15. а) Я всячески стараюсь избегать огорчений.  
б) Я не считаю нужным для себя избегать огорчений.
16. а) Я часто испытываю чувство беспокойства, когда думаю о будущем.  
б) Я редко испытываю чувство беспокойства, когда думаю о будущем.
17. а) Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.  
б) Я бы хотел совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны, даже если ради этого нужно было отойти от своих принципов.
18. а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.

б) Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.

19. а) Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с близкими.

б) Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с близкими.

20. а) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б) Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а) Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а) Я часто задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в тех или иных ситуациях.

б) Я редко задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.

23. а) Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б) Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а) Главное в нашей жизни — творить, создавать что-то новое.

б) Главное в нашей жизни — приносить пользу людям.

25. а) Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали бы традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские.

б) Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе традиционно мужские и традиционно женские свойства характера.

26. а) Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б) Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

28. а) Я уверен в себе.

б) Я не уверен в себе.

29. а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

б) Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья. 30. а) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его любимая работа.

б) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.

31. а) Я никогда не сплетничаю.

б) Иногда мне приятно посплетничать.

32. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34. а) Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.

б) Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.

35. а) Меня иногда (редко) беспокоит чувство вины.

б) Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а) Я чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

б) Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а) Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.

б) Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38. а) Я считаю необходимым следовать правилу: «Не трать время даром».

б) Я не считаю необходимым следовать правилу: «Не трать время даром».

39. а) Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.

б) Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.

40. а) Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.

б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.

41. а) Я предпочитаю оставлять приятное на потом.

б) Я не оставляю приятное на потом.

42. а) Я часто принимаю спонтанные решения.

б) Я редко принимаю спонтанные решения.

43. а) Я стараюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к неприятностям.

б) Я стараюсь открыто не выражать своих чувств, если это может привести к неприятностям.

44. а) Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б) Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45. а) Я часто вспоминаю о неприятных для себя вещах.

- б) Я редко вспоминаю о неприятных для себя вещах.
46. а) Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.
- б) Мне кажется, что люди должны в общении с другими скрывать свое недовольство ими.
47. а) Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
- б) Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48. а) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.
- б) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49. а) При определении того, что хорошо, что плохо для меня, важно мнение других людей.
- б) Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. а) Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
- б) Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. а) Я постоянно стремлюсь к самоусовершенствованию.
- б) Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
- б) Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений.
53. а) Мне кажется, что я могу вполне мере доверять своим собственным оценкам.
- б) Мне кажется, что я не могу в полной мере доверять своим собственным оценкам.
54. а) При необходимости человек может достаточно легко освободиться от своих привычек.
- б) Человеку крайне трудно освободиться от своих привычек.
55. а) Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
- б) Мои чувства никогда не подвергают меня в недоумение.
56. а) В некоторых случаях я считаю себя в праве дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным.
- б) Я никогда не считаю себя в праве дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным.
57. а) Можно судить со стороны, на сколько счастливо складываются отношения между людьми.
- б) Наблюдая со стороны, нельзя сказать, на сколько удачно складываются отношения между людьми.
58. а) Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
- б) Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. а) Я очень увлечен своей работой.

- б) Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60. а) Я недоволен своим прошлым.  
б) Я доволен своим прошлым.
61. а) Я чувствую себя обязанным говорить правду.  
б) Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. а) Существует очень мало ситуаций, в которых я могу позволить себе дурачить.  
б) Существует множество ситуаций, в которых я могу позволить себе дурачить.
63. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.  
б) Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому можно оправдать бестактность.
64. а) Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.  
б) Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65. а) По возможности я стараюсь делиться тем, что от меня ждут окружающие.  
б) Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, что от меня ждут.
66. а) Интерес к самому себе всегда необходим человеку.  
б) Излишнее самокопание имеет дурные последствия.
67. а) Иногда я боюсь быть самим собой.  
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
68. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.  
б) Лишь немного, из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69. а) Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.  
б) Не только тщеславные люди не думают о своих достоинствах.
70. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
б) Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71. а) Человек должен раскаиваться в своих проступках.  
б) Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих проступках.
72. а) Мне необходимы обоснования для принятия своих чувств.  
б) Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. а) В большинстве ситуаций я, прежде всего, стараюсь понять, что хочу сам.  
б) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, что хотят окружающие.
74. а) Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».  
б) Я позволяю себе иногда быть «белой вороной».
75. а) Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.

б) Даже если я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

76. а) Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.

б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

77. а) Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

б) Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

78. а) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как приносят пользу людям.

б) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как они доставляют человеку эмоциональное удовольствие.

79. а) Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

б) Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. а) Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

б) Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

81. а) Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

б) Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

82. а) Довольно часто мне бывает скучно.

б) Мне никогда не бывает скучно.

83. а) Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно оно или нет.

б) Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверен, что оно взаимно.

84. а) Я легко принимаю рискованные решения.

б) Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.

85. а) Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.

б) Иногда я считаю возможным мошенничать.

86. а) Я готов признать свои ошибки.

б) Мне трудно признать свои ошибки.

87. а) Если я делаю что-то исключительно в своих интересах, то это вызывает у меня чувство вины, даже если мои действия не вредят никому.

б) Я никогда не испытываю чувства вины, если делаю что-то исключительно для себя.

88. а) Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

б) Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

89. а) Я хорошо понимаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

90. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.

б) Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

91. а) Прошлое, настоящее и будущее представляется мне единым целым.

б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.

92. а) Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами.

б) Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфорте.

93. а) Бывает, мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

б) Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

94. а) Людям от природы свойственно понимать друг друга.

б) По природе человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.

95. а) Мне никогда не нравятся сальные шутки.

б) Мне иногда нравятся сальные шутки.

96. а) Меня любят потому, что я сам способен любить.

б) Меня любят потому, что мое поведение вызывает любовь окружающих.

97. а) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.

б) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.

98. а) Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми.

б) Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми.

99. а) Защищая свои интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.

б) Защищая свои интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.

100. а) Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

б) Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

101. а) Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека.

б) Я считаю, что далеко не все люди одарены природной способностью к творчеству.

102. а) Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю.

б) Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

103. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104. а) Мне легко смириться со своими слабостями.

б) Мне трудно смириться со своими недостатками.

105. а) Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

б) Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

106. а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.  
б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. а) Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо.  
б) Человек должен стараться заниматься только тем, что ему интересно.
108. а) Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.  
б) Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109. а) Иногда я не против того, когда мной командуют.  
б) Мне никогда не нравится, что мной командуют.
110. а) Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.  
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а) Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.  
б) Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. а) Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.  
б) Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113. а) О человеке никогда нельзя уверенно сказать, добрый он или злой.  
б) Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114. а) Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.  
б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. а) Люди иногда раздражают меня.  
б) Люди редко раздражают меня.
116. а) Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.  
б) Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117. а) Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.  
б) Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118. а) Я воспринимаю себя таким, каким меня видят окружающие.  
б) Я вижу себя совсем не таким, каким меня видят окружающие.
119. а) Бывает, что я стыжусь своих чувств.  
б) Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.  
б) Я никогда не любил участвовать в жарких спорах.
121. а) У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новыми событиями в мире искусства и литературы.  
б) Я постоянно слежу за новыми событиями в мире искусства и литературы.

122. а) Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими чувствами и желаниями.

б) Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими чувствами и желаниями.

123. а) Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении личных проблем.

б) Я редко руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении личных проблем.

124. а) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.

б) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. а) Я боюсь неудач.

б) Я не боюсь неудач.

126. а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

б) Меня не беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

### **Обработка.**

При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, соответствующий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл.

Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале. Эти значения наносятся на профильный бланк, после чего строится тестовый профиль обследуемого и определяются его данные в стандартных Т-баллах, которые позволяют легко и удобно соотносить результаты разных обследованных лиц, интерпретировать их.

Шкала Ориентации во времени: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 75б, 82б, 91б, 106б, 126б

Шкала Поддержки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б

Шкала Ценностной ориентации: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гибкости поведения: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивности: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанности: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоуважения: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самопринятия: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала Представлений о природе человека: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергии: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Принятия агрессии: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 50б, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактности: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Познавательных потребностей: 13а, 20б, 37б, 48а, 53б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативности: 6б, 24а, 30а, 42а, 51а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

### ***ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Динамика профессионального развития (2 часа)***

***Цель:*** формирование профессионального самосознания студентов.

***Задачи:***

- 1) дать представление об этапах профессионального становления;
- 2) выявить и проанализировать особенности профессионального становления каждого из участников.

***Материалы:*** мяч, бумага А4, ручки

***Ход занятия:***

***Процедура 1. Ответствие на сегодняшний день.***

***Цель:*** эмоциональное включение участников в работу.

***Инструкция:*** Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

***Процедура 2. Информирование участников о профессиональном становлении***

***Цель:*** формирование представления о профессиональном развитии личности.

***Инструкция:*** тренер предоставляет теоретический материал и организует его обсуждение в кругу.

Вопросы для обсуждения:

1. Согласны ли вы с определением понятия «профессиональное становление», можете ли предложить свой вариант определения?

2. В каком возрасте вы рассчитываете достичь этапа профессионализации?

3. Каковы условия достижения этого этапа?

### ***Процедура 3. «Один день из жизни психолога»***

**Цель:** повысить уровень осознания участниками типического и специфического в профессиональной деятельности психолога.

**Инструкция:** «Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне психолога. Это будет рассказ только из существительных. К примеру: звонок — завтрак — транспорт — клиент и т.д. — двоечники — вопрос — ответ — тройка — учительская — директор — скандал — урок — отличники — звонок — дом — постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу психолога.

Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком».

Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них.

Вопросы для обсуждения:

1. Получился целостный рассказ или нет?
2. Если рассказ получился путанным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чем же был составленный рассказ, что там происходило (ли происходило ли?)
3. Насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.

### ***Процедура 4 «Пресс-конференция: 10 лет спустя»***

**Цель:** формирование опорных пунктов профессионального роста участников, и рефлексия трудностей и барьеров в процессе профессионального становления.

**Инструкция:** Придумайте краткую историю-выступление о своем карьерном пути в течение 10 лет. На пресс-конференции каждый участник выступает с сообщением о собственной удачной карьере, ее основных этапах и трудностях. Остальные участники являются представителями прессы или средств массовой информации и могут задавать выступающим любые, вплоть до каверзных, вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. На что вы опирались при составлении своего сообщения?
2. Что вы чувствовали рассказывая о себе и отвечая на вопросы?

### ***Процедура 5. Интеграция полученного опыта***

### ***Процедура 6. Ритуал прощания.***

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений  
*Рефлексия* ценностно-смысловой сферы участников группы.  
*Навыки* саморефлексии.  
*Умения* анализировать собственный внутренний мир.

### **Материалы к лабораторному занятию №3**

#### ***Информирование о профессиональном становлении личности***

Профессиональное становление — это форма личностного становления человека, рассмотренная сквозь призму его профессиональной деятельности. Показателем профессионального становления являются формальные критерии (диплом специалиста, сертификаты повышения квалификации, должность) и неформальные (профессиональное мышление, умение применять нестандартные средства для решения задач, востребованность труда).

Очевидно, что профессиональное становление подразумевает не только совершенствование трудовых навыков, но и самосовершенствование личности. Сравнение позиций начинающего специалиста и профессионала показывает, как меняется человек: из исполнителя он становится создателем, от простого приложения знаний и навыков он приходит к анализу и критической оценке ситуации от приспособления — к творчеству. Профессиональная деятельность является необходимым и самым длительным этапом социализации личности.

В течение жизни человек проходит несколько этапов профессионального становления. Предварительный этап — человек получает общее представление о профессии, осознает собственные потребности и способности. Первоначально он имитирует профессиональные взаимодействия в процессе игры, затем получает информацию о профессиях и их особенностях в ходе занятий в школе, при наблюдении, в общении, на временных подработках и т.д. В конце этого этапа молодой человек переходит к непосредственному выбору своей будущей профессии; подготовительный этап — человек получает среднее и высшее профессиональное образование, приобретает необходимые знания, умения, навыки. В ходе этого этапа молодой человек пробует себя в роли стажера, практиканта или работает и учится одновременно этап адаптации — начало профессиональной деятельности, когда человек усваивает практические навыки и алгоритмы действий, осваивает основные социальные роли, приспосабливается к ритму, характеру, особенностям работы; этап профессионализации — этап превращения специалиста в профессионала, процесс совершенствования и самораскрытия субъекта трудовой деятельности. В строгом смысле именно на этом этапе происходит профессиональное становление личности, а все предыдущие этапы — только подготовка к нему; этап уменьшения активности — снижение профессиональной активности, связанное с достижением пенсионного возраста.

## ТЕМА 2. СТРАТЕГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА (6 часов)

### ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Мой профессиональный выбор (2 часа)

**Цель:** формирование профессионального самосознания студентов.

**Задачи:**

- 1) обучение стратегии выбора профессии через составление карты профессиональной стратегии;
- 2) анализ собственных возможностей и ограничений и коррекция ограничений.

**Материалы:** бумага, ручка; альбомные листы, карточки, ножницы, клей.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия.**

**Процедура 2. Фраза по кругу**

**Цель:** эмоциональное включение участников в работу.

**Инструкция:** «Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «В саду падали яблоки». Теперь, начиная с первого игрока справа от экрана, начинаем произносить эту фразу в свою очередь. Каждый участник игры должен произнести фразу с интонацией, отражающей его эмоциональное состояние (радостной, восклицательной, удивительной, безразличной и т.д.).»

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли Вам передать свое эмоциональное состояние?
2. Смогли ли Вы правильно понять эмоциональные состояния других участников?

**Процедура 3. Описание стратегии выбора**

**Цель:** формирования навыка стратегии выбора

**Инструкция:** «Для того чтобы правильно выбрать профессию, необходимо учитывать 7 факторов. Как вы думаете, что это за факторы? Факторы, названные участниками записываются на доске, при необходимости дополняются:»

1. Дальняя профессиональная цель (мечта).
2. Ближние профессиональные цели (как этапы и пути достижения дальней цели).
3. Знание себя (знание своих возможностей для достижения дальней и особенно ближних целей).
4. Знание путей подготовки к достижению целей (особенно ближних) и способов работы над собой.
5. Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов).
6. Запасные варианты карьеры и их иерархия как способы движения к дальней цели. Возможны случаи, когда резервный вариант не совпадает с дальней целью и рассматривается как самостоятельный путь.
7. В случае явного несоответствия своих возможностей избранным

целям — другой профессиональный выбор.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы относитесь к данным факторам и почему?
2. Насколько каждый из факторов соотносится с картиной, которая есть у вас на сегодняшний день?

#### **Процедура 4. «Ошибки, сопутствующие выбору карьеры»**

**Цель:** анализ ошибок, сопутствующих выбору профессии:

**Инструкция:** «Для того чтобы правильно выбрать профессию, так же необходимо учитывать ошибки выбора. Как вы думаете, какие основные ошибки могут совершаться при выборе профессии? Факторы, названные участниками записываются на доске, при необходимости дополняются:

- 1) увлечение только внешней стороной профессии без учета ее «минусов»;
- 2) выбор профессии из соображений престижности (популярности) в обществе;
- 3) только на основании высокой оплаты труда;
- 4) под влиянием ближайшего окружения, без своих собственных желаний;
- 5) отождествление учебного предмета с профессией;
- 6) перенос позитивного отношения к человеку — представителю той или иной профессии на саму профессию;
- 7) выбор профессии «за компанию» с друзьями;
- 8) неумение (без учета индивидуальных особенностей) разобраться в своих личностных качествах (склонностях, способностях, подготовленности и т.д.);
- 9) незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существующих при выборе профессии;
- 10) предрасудки относительно некоторых важных для общества профессий, мнения, которыми иногда считаются недостойными, неприличными («баргади», «фотомодель» и др.)

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы относитесь к указанным ошибкам и почему?
2. Насколько каждая из ошибок соотносится с вашей картиной, которая есть у вас на сегодняшний день?

#### **Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

#### **Процедура 6. Ритуал прощания.**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений

*Рефлексия* профессионального становления.

*Навыки* саморефлексии.

*Умения* анализировать собственные ошибки и соотносить их с актуальной жизненной ситуацией.

**ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Стратегии профессионального выбора (2 часа)**

**Цель:** осознание участниками стратегий своего профессионального выбора.

**Задачи:**

- 1) выявление стратегий профессионального выбора;
- 2) выявление предельных смыслов.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия**

**Процедура 2. Мое состояние**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** «Расскажите, как вы себя сегодня чувствуете, используя в качестве метафоры различные направления психологической практики. Например: «Я сегодня как бихевиорист - готов давать реакцию на любой стимул», «Я как ведущий - очень энергичный, могу ругаться, могу поддерживать», «Я как школьный психолог в конце учебного года - сил не осталось, все измучили, жду не дождусь каникул...» и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли Вам было подобрать метафору?
2. Чьи метафоры Вы считаете наиболее удачными?

**Процедура 3. «Мой профессиональный выбор»**

**Цель:** осознание характера своего профессионального выбора.

**Инструкция:** «Вспомните и расскажите, как вы выбирали свою профессию».

Вопросы для обсуждения:

1. Что явилось основным фактором выбора профессии?
2. Изменился бы ваш выбор сейчас и почему?

**Процедура 4. «Моя профессия»**

**Цель:** осознание личностного смысла выбранной профессии.

**Инструкция:** Упражнение проводится в парах. Один - экспериментатор, другой - испытуемый. Экспериментатор задает испытуемому вопрос: «Зачем ты выбрал свою профессию?» Ответ должен соответствовать вопросу, то есть начинаться со слова «чтобы...», но не «потому что...». Словесные формулировки смыслов, данные в ответ на вопрос «Зачем?», называются категориями. Примеры категорий: «решить свои собственные проблемы», «овладеть престижной профессией», «стать гармоничной личностью». За исключением исходной категории, задаваемой в первом вопросе, в каждом последующем фигурирует категория, данная испытуемым в ответ на предыдущий вопрос. Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которой испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос «зачем?», реагируя либо тавтологией, либо ссыпкой на природу человека, устройство мира и т.п. Часто встречаются псевдопредельные смыслы-категории, вопросы о смысле которых ставит испытуемого в тупик и он просто отказывается отвечать. Опыт показывает, однако, что настойчивость экспериментатора часто позволяет испытуемому преодолеть этот барьер и выйти на новый

уровень осмысления. Можно использовать при этом стимулирующие высказывания типа: «Я и не жду, что у вас сразу есть готовый ответ, подумайте немного».

Выйдя на предельный смысл и удостоверившись в этом, экспериментатор возвращается к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов и аналогичным образом прослеживает их до предельного смысла. Эта процедура повторяется со всеми категориями, которые назывались испытуемыми на каком-либо этапе беседы. После завершения экспериментатор и испытуемый меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

1. Что было для вас наиболее сложным?
2. Удалось ли вам найти свой смысл профессии?

**Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

**Процедура 6. Ритуал прощания.**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений

*Рефлексия* профессионального становления.

*Навыки* прохождения процедуры поиска претельных смыслов.

*Умения* поиска смысла в поставленных и реализуемых целях.

## **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Подлинность профессионального выбора (2 часа)**

**Цель:** осознание участниками подлинности своего профессионального выбора.

**Задачи:**

- 1) оценка подлинности профессионального выбора;
- 2) выявление предельных смыслов.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия**

**Цель:** осознание участниками стратегий своего профессионального выбора

**Задачи:**

- 1) оценка подлинности профессионального выбора;
- 2) выявление предельных смыслов.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия**

**Процедура 2. «Мифы о психологах»**

**Цель:** выявление мифов о психологе-консультанте.

**Инструкция:** подумайте и вспомните те ситуации, когда окружающие вас люди требовали от вас определенного поведения, отношения или действий, произнося фразу: «Ты же психолог». Что за мифы, на ваш взгляд, лежат в основе подобных высказываний? Далее ведущий стимулирует групповое обсуждение тех мифов, с которыми сталкивались участники, и записывает их на доске. Часто встречаются следующие мифы:

1. Психолог работает только с психически больными людьми.
2. Психолог все знает и насквозь видит человека.
3. Психолог может решить все проблемы.
4. Женщина-психолог — не психолог, мужчина-психолог — не мужчина.
5. У самого психолога нет проблем.
6. Психолог должен быть психологом всегда и везде.
7. Психолог устроен таким образом, что получает удовольствие от бесплатного выслушивания всех и каждого.
8. Психолог — развлечение для богатых людей.
9. Если психолог сам не проработал какую-либо проблему, он не имеет права работать с человеком.
10. Психолог может зомбировать окружающих, внушить им свои мысли, поэтому к нему следует относиться настороженно, и т.д.

Далее все мифы подвергаются анализу.

Вопросы для обсуждения:

1. Часто ли Вам приходилось встречаться с мифами о психологах?
2. Какое послание о потребностях человека заключается в каждом мифе?

### ***Процедура 3. «Три года»***

**Цель:** помощь участникам в осознании того, что же они действительно хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить.

**Инструкция:** «Следите за Вашим дыханием... Вы вдыхаете и выдыхаете... отмечайте попутно, какие части Вашего тела движутся, когда Вы дышите... заметьте, где Ваше тело касается кресла... Позвольте себе довериться креслу, пусть оно само поддерживает Ваше тело.

Представьте себе, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова Ваша первая реакция на это известие? Начали ли Вы сразу строить планы или разозлились, что Вам дано так мало времени? Вместо того, чтобы испытать жалость или завязнуть в трясине фантазий и деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам хочется провести это время? Как Вы хотите прожить эти последние три года?

Где бы Вы хотели их прожить?

С кем бы Вы хотели их прожить?

С кем бы вы хотели работать?

Продолжать учиться?

После того как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в Ваше нынешнее существование?

Теперь хорошенько осознайте, что предположение о вашей смерти через три года—это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить эти мысли, но оставьте от этой игры то, что вам подходит и что вы хотели бы сохранить».

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали в процессе выполнения упражнения?
2. Какой опыт вы приобрели в процессе выполнения упражнения?

#### **Процедура 4. Интеграция полученного опыта**

#### **Процедура 5. Ритуал прощания.**

#### **Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия* профессионального становления.

*Навыки* прохождения процедуры поиска жизненных смыслов.

*Умения* поиска смысла в поставленных целях.

### **ТЕМА 3. ЛИЧНОСТЬ ИДЕАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА (4 часа)**

#### **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Представление об идеальном психологе (2 часа)**

**Цель:** актуализировать представления участников о личности идеального психолога.

#### **Задачи:**

- 1) обсуждение требований к идеальному психологу;
- 2) обнаружение профессиональных мотивов и их проработка.

#### **Ход занятия:**

#### **Процедура 1. Ритуал приветствия.**

#### **Процедура 2. «Мое состояние»**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** «Сосредоточьтесь о своем актуальном состоянии, используя техники арт-терапии. Например, вы можете изобразить свое состояние в виде скульптуры при помощи телодвижений, мимики, жестов».

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли Вам передать свое актуальное состояние?
2. Какие техники арт-терапии были использованы в ходе упражнения?

#### **Процедура 3. Групповая дискуссия: «Каким должен быть человек, идеальный психолог?»**

**Цель:** выявление и проработка мотивов в представлениях об этом человеке.

**Инструкция:** «Закончите 10 раз предложение «(... психолог) должен...» и прочитайте свои предложения по кругу. Выберите себе пару - человека со схожими представлениями. Найдите удобное место в пространстве, сядьте друг напротив друга и обменяйтесь своими записями. Прочтите своему партнеру его 10 предложений, изменяя «(... психолог) должен...» на «Ты должен...»

Сфокусируйте свое внимание на эмоциональном отклике на слово «должен». Для этого расскажите, какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются в форме «Ты должен...» Целесообразно, чтобы каждый из участников отрефлексировал свои эмоциональные реакции, возникающие в процессе данной процедуры».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались «Ты должен...»?

2. Готовы ли вы действовать в соответствии со всеми «долженствованиями»?

3. Откуда вы узнали, что этот человек должен действовать именно так?

Представлено ли это в вашем собственном опыте?

**Процедура 4. «Кто должен, что должен, кому должен...»**

**Цель:** дальнейшая проработка мотивов профессиональной деятельности.

**Инструкция для ведущего:** Для выявления круга лиц, являющихся источником внедрения мотивов, участникам рекомендуется отследить образы, которые возникают за словом «должен».

**Инструкция для участников:** «Постарайтесь воссоздать ситуации, в которых вам впервые предъявлялось требование «ты должен...» и обратить внимание на тех, кто именно это делал». Формулу «должен сам себе» предлагается понять буквально и посадить на место «у» того, КТО должен, а на другое — того, КОМУ он (или она) должен. Далее рассказывающему предлагается создать (или разыграть) сценарий диалога между ними. В дальнейшем логика построения работы с мотивами состоит в очень тщательном их «пережевывании», в сопоставлении «до конца». Выявляется характер соответствия модели идеального человека с внутренним «Я» каждого члена группы».

Вопросы для обсуждения:

К кому обращены наши требования «ты должен»? Проанализируйте круг этих лиц. (В ходе этого упражнения участники приходят к выводу, что за словом "должен", как правило, стоит референтный круг общения).

**Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

**Процедура 6. Ритуал прощания.**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

**Рефлексия** собственных качеств, которые могут помочь в развитии себя как профессионального психолога.

**Навыки** соотносить идеальный и реальный образ.

**Умение** анализировать свои личностные особенности и находить ресурсные качества.

## **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Личностные качества идеального психолога (2 часа)**

**Цель:** актуализировать представления участников о личности идеального психолога.

**Задачи:**

- 1) обсуждение личностных характеристик психолога;
- 2) обсуждение профессиональных характеристик психолога;

**Материалы:** разноцветные карточки или карандаши

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия.**

**Процедура 2. «Мое состояние».**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** «Сообщите о своем актуальном состоянии, используя карточки различного цвета».

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли Вам передать свое состояние с помощью цвета?
2. Удалось ли Вам понять состояние других участников?

**Процедура 3. Дискуссия на тему «Профессиональный психолог»**

**Цель:** обсуждение общих требований, предъявляемых к личности профессионального психолога.

**Инструкция:** участникам предлагается создать свой образ идеального, соответствующий его представлению профессионального психолога. При этом каждый участник рассказывает, какие качества присутствуют у него и над чем ему необходимо работать. Затем все названные качества собираются в единый список и участники оценивают по 10-балльной шкале развитие данного качества у себя.

Вопросы для обсуждения:

1. Из чего складывался ваш образ идеального психолога?
2. Какие ваши качества соответствуют или не соответствуют на ваш взгляд вашему образу профессионального психолога?

**Процедура 4. «Лестница»**

**Цель:** осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

**Инструкция:** всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

1. Поднимаете и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
2. Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
3. Что мешает Вам находиться наверху?
4. Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

**Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

**Процедура 6. Ритуал прощания.**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия* собственных личностных и профессиональных качеств.

*Навыки* соотносить идеальный и реальный образ.

*Умения* анализировать и определять свои личностные ресурсы.

## ТЕМА 4. ПРЕПЯТСТВИЯ И РЕСУРСЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМОРАЗВИТИИ (6 часов)

### ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 9. Барьеры профессионального саморазвития (2 часа)

**Цель:** осознать препятствия на пути профессионального саморазвития.

**Задачи:**

- 1) выявление барьеров на пути профессионального саморазвития;
- 2) поиск ресурсов для их преодоления.

**Материалы:** мяч.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия**

**Процедура 2. Мое внутреннее состояние**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** «Кидая друг другу мяч, называйте имя того, кому бросают. Тот, кто получает мяч, принимает позу, отражающую его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя эту позу, должны постараться почувствовать, понять состояние этого человека».

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли Вам передать свое внутреннее состояние?
2. Легко ли Вам было понять внутреннее состояние других участников?

**Процедура 3. Психотехнология преодоления препятствий на пути профессионального саморазвития**

**Цель:** осознание характера действий на пути к профессиональной цели.

**Инструкция:** «Коллектив обращается к группе: «Назовите что-то одно, что Вы могли бы сделать (а в настоящее время не делаете) и что, если это делать регулярно, привело бы к огромным позитивным результатам в Вашей профессиональной саморазвитии?» После того, как участники сформулируют для себя краткий ответ, целесообразно составить список других необходимых действий для достижения высокого уровня профессионального саморазвития. После этого список следует оценить по степени важности действий (как важные и не важные). Затем, аналогичным образом - по степени срочности. Для большей наглядности результаты можно внести в таблицу 1.

Таблица 1. Оценка моей профессиональной цели.

Оценка действий	Срочные	Не срочные
Важные	I	II
Не важные	III	IV

Данные таблицы со всей очевидностью демонстрируют, каким образом человек реагирует на выполнение действий. Срочные дела обычно видимы. Они давят на нас, требуют немедленной активности. Квадрат I одновременно срочный и важный. Он связан с тем, что способствует значительным

результатам и требует немедленного внимания. Конечно, в жизни каждого человека есть какое-то количество дел, относящихся к квадрату I. Однако, многие люди оказываются полностью им поглощены. Это люди, сосредоточенные на проблемах и проблемами мыслящие. Они живут в режиме постоянного «пожара» и «вечного боя».

Есть другая категория лиц, которые значительную часть своих усилий тратит на срочный, но не важный квадрат III. Это происходит потому, что срочность этих дел часто основана на приоритетах и ожиданиях других людей. Важные дела имеют непосредственное отношение к результатам. Важным является то, что опосредует глубинные. Ценности человека, вносит вклад в его достижения. Эффективные люди держатся в стороне от квадратов III и IV, поскольку срочные дела или нет, - они не важны. Кроме того, такие люди уменьшают размер квадрата I, концентрируя свое внимание на квадрате II.

Имея в виду данные таблицы, членам группы рекомендуется вернуться к своим ответам на вопрос в начале этого задания. В какой из квадратов вписываются названные действия? Являются ли они важными? Являются ли они срочными?

Обычно участники относят эти действия к квадрату II. Очевидно; что действия эти очень важные, но не срочные. И поскольку - несрочные, они и не выполняются.

Вопросы для обсуждения:

1. К каким квадратам, вы отнесли действия, необходимые для вас для достижения высокого профессионализма?
2. Хотели бы вы изменить приоритетность выделенных вами действий? Каких и как?

#### **Процедура 4. «Барьер»**

**Цель:** осознание барьеров на пути к профессиональной цели и стратегии их преодоления.

**Инструкция:** «Каждый из участников представляет то, что является препятствием - барьером на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Каждый из членов группы является одним из препятствий: ленью, отсутствием времени, низким уровнем знаний и т.п. «Препятствия» могут не соглашаться, требовать гарантий, переубеждать (Например, лень может сказать: «Не понимаю, зачем тебе со мной расставаться. Твоя жизнь станет сплошным круговоротом, полным напряжения. Нам, т.к. хорошо вместе. Я вообще тебе необходима, я скрапяю тебя от излишней и ненужной активности...» и т.п.). Прорыв означает о преодолении препятствия. Участник может выйти из круга, убедив хотя бы одного из препятствующих».

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли вам вырваться из круга?
2. Какое именно препятствие оказалось наиболее легким для преодоления?

3. Какие действия вам пришлось совершить, чтобы преодолеть препятствия? Как полученный вами опыт соотносится с реальной жизнью?

**Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

**Процедура 6. Ритуал прощания.**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия* собственных сложностей и возможностей их преодоления.

*Навыки* объективно анализировать проблему.

*Умения* анализировать существующую проблему и находить пути ее преодоления.

## **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 10. Ресурсы профессионального саморазвития (2 часа)**

**Цель:** выявить внутренние ресурсы участников для их преодоления.

**Задачи:**

- 1) поиск внутренних ресурсов;
- 2) осознание своих сильных сторон.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия**

**Процедура 2. «Твое состояние»**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** «Кидая друг другу мяч, называйте имя того, кому бросают. Тот, кто получает мяч, принимает позу, отражающую внутреннее состояние того, кто бросил ему мяч».

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли Вам передать внутреннее состояние другого участника?
2. Правильно ли было передано Ваше внутреннее состояние другим участникам?

**Процедура 3. «Через три года»**

**Цель:** формирование навыка объективной оценки существующих препятствий.

**Инструкция:** «Предлагаю вам выполнить упражнение, которое позволит взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает повод задуматься, какая деятельность для нас действительно важна, а о чем через несколько лет мы даже и не вспомним. Для начала составьте список наиболее важных дел занимающих вас в данный период жизни. После этого представьте себе, что вы стали старше на три года, и подумайте об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы (вопросы записаны на доске):

Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?

Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

#### **Процедура 4. «Удовольствие»**

**Цель:** выявить личностные ресурсы.

**Инструкция:** Одним из распространенных стереотипов является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые принесут им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Вопросы для обсуждения:

1. О каких новых способах восстановления Вы узнали?
2. Какие способы будете использовать на практике?

#### **Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

#### **Процедура 6. Ритуал прощания**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений  
*Рефлексия* собственных сильных сторон.

*Навыки* находить внутренние ресурсы.

*Умения* использовать свои сильные качества для постижения поставленных целей.

### **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 11. Поиск ресурсов для преодоления барьеров (2 часа)**

**Цель:** актуализация личностных ресурсов для преодоления препятствий на пути профессионального самоопределения

#### **Задачи.**

- 1) сформировать навыки анализа препятствий, возникающих на пути профессионального становления;
- 2) обучение техникам преодоления препятствий.

**Ход занятия:**

#### **Процедура 1. Ритуал приветствия**

#### **Процедура 2. «Ассоциация со встречей»**

**Цель:** эмоциональное включение участников в работу

**Инструкция:** участникам предлагается высказать свои ассоциации со встречей. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака, потому что ...».

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли Вам было подобрать ассоциацию?  
Какие ассоциации показались Вам наиболее удачными?

### **Процедура 3. «Преодоление препятствий»**

**Цель:** повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

#### **Инструкция:**

1. Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения; оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего...).

2. В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя...). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много!

3. Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш главный (вымышленный или реальный) герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человека (например, в нашем главном герое), и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две-три таких трудностей-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. Главному игроку также дается время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и также подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

4. После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодолевания данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет проставлен приз — знак "плюс". Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки-капканчики) на пути к своей цели».

5. Далее игроки, включая главного героя, выделяют на своих листочках основные трудности на пути к намеченной цели. Напоминаем, что

трудности бывают не только внешними, но и внутренними (последние часто оказываются даже более существенной преградой-ловушкой на пути к своим целям...).

6. Каждый по очереди называет свою трудность. Если оказывается, что какая-то трудность будет явно надуманной (например, разговор с самим Господом Богом накануне ответственного экзамена...), то сама группа должна решить, обсуждать подобную трудность или нет.

7. Сразу же главный игрок говорит, как он собирается её преодолеть.

8. После него о своем варианте преодоления трудности – говорит игрок, назвавший эту трудность.

9. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чем вариант преодоления трудности оказался более оптимальным, интересным и реалистичным.

10. Наконец, подводятся общий итог (сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет). При общем подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своем листочке), которые уже в игре предлагали ему остальные участники.

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько вам удается видеть возможные сложности на пути к достижению целей?

2. Получалось ли у вас находить способы решения проблем?

#### **Процедура 4. «Пять шагов»**

**Цель:** повысить способность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

#### **Инструкция:**

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3 – 4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом

особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5 – 7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько обстоит ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли вам построить общую стратегию?
2. На что вы опирались при составлении стратегии?

**Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

**Процедура 6. Ритуал прощания.**

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия* собственных преемств на пути к достижению целей.

*Навыки* формировать стратегию для преодоления сложностей.

*Умения* анализировать причину возникающих сложностей и находить возможности их преодоления.

## **ТЕМА 5 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ (6 часов)**

### **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 12. Я и другие: грани взаимодействия (2 часа)**

**Цель:** формирование умения поиска позитивных характеристик в образе неприятного человека

**Задачи:**

- 1) обучение поиску позитивных характеристики в образе неприятного человека;
- 2) развитие умения видеть положительное в других.

**Материалы:** бумага, карандаши, ножницы.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Приветствие**

**Цель:** эмоциональное включение участников в работу.

**Инструкция:** «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

### **Процедура 2. «Зебра»**

**Цель:** формирование навыка находить позитивные стороны в неприятном образе.

**Инструкция:** Участниками предлагается написать пять качеств личности, которые ему в себе не нравятся и пять качеств личности, которые ему не нравятся в других людях. Далее участники разбиваются по парам. В процессе работы в парах один участник зачитывает по очереди свои качества личности, другой участник позитивную сторону каждого из качеств. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали в процессе обсуждения?
2. Что вызвало наибольшие сложности для вас?

### **Процедура 3. «Маски»**

**Цель:** оценка себя и оценка других, самопринятие, развитие умения видеть положительное в других. Материалы: изготовленные участниками маски или готовые по желанию участников.

**Инструкция:** Ведущий предлагает каждому из участников нарисовать маску, которая отражает то, что видят в них окружающие - позитивные и отрицательные качества. Далее участники разбиваются по парам. Надев на себя маску партнера, участнику предлагается выслушать более подробный рассказ хозяина маски о ней (привычки, особенности, что для маски является ценным, чем она отличается от других, в чем ее уникальность). «Хозяин» маски и его «носитель» фиксируют свои чувства и мысли и выражают их. Выполнение упражнения обычно обсуждается в группе.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, надев на себя маску другого человека?
2. Насколько то, что вы говорили из маски другого человека подходит к вам?

### **Процедура 4. Интеграция полученного опыта**

#### **Процедура 5. Ритуал прощания.**

#### **Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия* присутствия защитного механизма проекции у себя.

*Навыки* распознавания и присвоения проекций.

*Умения* видеть положительные черты в себе и других.

## **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 13. Наши психологические проекции (2 часа)**

**Цель:** опознавание участниками собственных проекций.

**Задачи:**

- 1) обнаружение и присвоение собственных проекций участниками тренинга;
- 2) обучение эффективному взаимодействию с другими людьми.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия**

**Процедура 2. «Эмоциональное состояние Другого»**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** «Каждому участнику в порядке очереди следует обратиться к соседу справа и попытаться распознать его эмоциональное состояние. После этого сосед справа рассказывает, насколько эти высказывания оказались верными. Далее процедура повторяется по кругу.

**Процедура 3. Информирование о проекциях**

**Цель:** формирование навыка понимать окружающих людей, объективно относиться к их достоинствам и недостаткам.

**Инструкция:** Предоставление теоретического материала и его обсуждение в кругу.

Вопросы для обсуждения:

1. Каков Ваш уровень объективности (оцените по 5-балльной шкале)?
2. Проанализируйте примеры субъективных оценок.

**Процедура 4. Психотехнология распознавания проекций**

**Цель:** получение каждым участником обратной связи от членов группы, осознание собственных трансферентных характеристик.

**Инструкция:** Участникам необходимо представить других членов группы в роли выбираемой профессии. Исходя из этих представлений, выделить характерные особенности, присущие каждому члену группы и сообщить о них. Процедура организуется следующим образом: каждый из членов группы по очереди выдвигается внутрь круга. Далее каждый из участников, обращаясь к нему, завершает предложение «В роли (профессия) ты...» Например, участник А обращаясь к участнику Б может заявить следующее: «В роли психолога ты представляешься мне как самодовольный, амбициозный тип. Кажется, что клиент тебе нужен для того, чтобы лишний раз подтвердить собственную значимость, показать какой ты крутой». Участнику Б следует поблагодарить участника А за высказанное мнение, не вступая при этом в спор или обсуждение неприятных фактов.

После завершения данной процедуры в роль вступает следующий и т.д. Здесь важно на доступном материале подвести членов группы к осознанию возможной неадекватности их представлений в целом. Для этой цели можно произвести обмен ролями и отвечать и действовать уже от имени этого человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Как на ваш взгляд работает механизм проекций?
2. Оказывали ли влияние проекции других людей на ваше эмоциональное состояние?

### ***Процедура 5. Интеграция полученного опыта***

### ***Процедура 6. Ритуал прощания.***

#### ***Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:***

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия* присутствия защитного механизма проекции у себя.

*Навыки* распознавания проекций.

*Умения* узнавать отделять проекции других людей от собственной "Я" и присваивать свои проекции.

### ***Материал к лабораторному занятию № 4.***

Что человеку больше всего мешает в объективной оценке другого человека? Субъективность. Объективность это способность понять другого как он есть, без предвзятости, вне собственных потребностей и личностных качеств. Когда мы относимся к кому-то объективно, мы считаем, что человек обладает тем или иным качеством не потому, что он на самом деле ими обладает, а потому, что нам так хочется. Иногда, конечно, субъективная характеристика оказывается точной, но от этого она не перестает быть менее субъективной.

Примеры субъективных оценок.

- Один человек склонен обижать другого, так или иначе издеваться над ним. Наблюдая целый ряд случаев обиды, он делает вывод, что тот человек сильно обидчив.

- Один человек берет от другого (богатого) значительной щедрости в отношении себя (дорогого подарка или даже наследства). Поскольку жить с мечтой значительно комфортнее, сам себе он внушает, что богатый - человек очень добрый и заботливый.

- Студент учится в некотором вузе. Ему хочется ощутить себя причастным к чему-то великому. Сам себе он внушает, что тот или иной профессор - великий ученый с мировым именем. Хотя на самом деле он занят лишь озвучиванием содержания прочитанных книг.

Но это лишь одна сторона субъективности. Другая заключается в том, что человек автоматически, не критически переносит на других людей (проецирует) качества, которые присущи ему самому. Примеры:

- Человек сам склонен ко лжи. И поэтому ему кажется, что все вокруг лгут ему, хитрят. Может быть и наоборот: человек любит говорить только правду, очень болезненно переносит ложь; и поэтому ему кажется, что окружающие тоже склонны говорить обычно правду, а лгут только в исключительных ситуациях.

- Человеку нравится привлекать к себе положительное внимание (демонстрировать). Поэтому у него может сложиться впечатление, что окружающие люди живут только тем, что "рисуются".

- Кто-то склонен к алкоголизму. В окружающих он улавливает малейшие признаки схожего порока. Если кто-то, например, из его коллег утром плохо выглядит, то ему будет очень сложно поверить в то, что это связано не с алкоголизмом, а с какой-то иной болезнью или недосыпанием.

Полностью избавиться от проекции нельзя. В конце концов, непосредственно мы знаем только свой образ мыслей. В чужую голову не залезешь, об образе мыслей другого человека можно только догадываться. Поэтому так или иначе приходится уподоблять чужой образ мыслей своему. Но приглушить эту проекцию можно. Периодически надо критически анализировать собственные представления о другом (конкретном) человеке. Выберите кого-то, кого вы хорошо знаете, с кем у вас выработались некоторые отношения, может быть не простые. Сравните себя и его, обращая в первую очередь внимания на различиях.

Можно использовать примерно такую схему анализа:

**Характер:**

- как относится (и он, и вы) к другим людям.
- любит ли, может ли врать,
- отношение к труду, деньгам, карьере.

**Способности:**

- интеллект,
- творческие способности, артистизм,
- технические способности.

**Волевые качества:**

- целеустремленность, настойчивость,
- ощущение внутренней свободы.

**Интересы и склонности:**

- чем интересуется,
- есть ли (и какие) хобби,
- деструктивные склонности.

**Личность:**

- как относятся другие люди,
- чем занимается,
- чем приносит пользу обществу.

## **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 14. Мое межличностное взаимодействие (2 часа)**

**Цель:** понимание особенностей своего взаимодействия с Другими.

**Задачи:**

- 1) выявление личностных особенностей взаимодействия с Другими;
- 2) обучение эффективному взаимодействию с другими людьми.

**Ход занятия:**

**Процедура 1. Ритуал приветствия**

**Процедура 2. «Эмоциональное состояние Другого»**

**Цель:** диагностика эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** «Каждому участнику в порядке очереди следует любого из присутствующих и попытаться изобразить его эмоциональное состояние с помощью невербальных техник. После участники эмоциональное состояние которого изображали, рассказывает, насколько эти высказывания оказались верными.

### **Процедура 3. «Самый неприятный человек»**

**Цель:** поиск позитивных характеристик в образе неприятного человека.

**Инструкция:** «Вспомните свои отношения с самым неприятным для вас человеком (преподавателем, терапевтом и т.д.), с которым вы уже прервали все связи. А теперь, используя ретроспективный анализ межличностных отношений, попробуйте найти в его характере, поведении не менее 5-6 положительных качеств. Представьте, что вы вместе или с ним случилось несчастье. Какие чувства при этом вы переживаете, изменит ли это событие ваше отношение к очень неприятному для вас специалисту?»

Вопросы для обсуждения:

1. Присутствуют ли в вашем характере те черты, особенности поведения, которые есть у неприятного вам человека?
2. Изменяется ли ваше отношение к человеку, если вы узнали о его трудностях, несчастьях, проблемах?

### **Процедура 4. «Я и другие: грампозиции взаимодействия»**

**Цель:** осознание предпочитаемых стратегий взаимодействия с другими людьми.

**Инструкция:** «Разбейтесь на пары. Встаньте напротив друг друга в парах. Дайте возможность друг другу встретиться. Не разводя ладоней, сделайте несколько проб контактов (взаимодействий):

1. Вы активны, ваш партнер совершенно пассивен, не уклоняется от контакта, не проявляет инициативы, самостоятельных движений не делает (как воск).
2. Вы активны, партнер активен, но не проявляет инициативы, и делает только движения, следующие за вашими движениями.
3. Вы активны, партнер проявляет активность, делает движения, противоборствующие любому вашему движению.
4. Обмен ролями: партнер активен, вы противодействуете любому его движению.
5. Партнер активен, вы активны, но не проявляете инициативы, и делаете только движения, следующие за движениями партнера.
6. Вы пассивны, не проявляете инициативы, партнер активен.

Теперь объединитесь в четверки и обсудите, какая из ролей была наиболее сложной, какая роль показалась привычной. Какие чувства возникали?

Вопросы для обсуждения:

1. Спроецируйте данное упражнение на ваше профессиональное взаимодействие с людьми.
2. Какие чувства могут возникнуть при встрече с человеком, ведущим себя неприятным для вас образом?

### **Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

### **Процедура 6. Ритуал прощания.**

#### **Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия* своих особенностей взаимодействия с Другими.

*Навыки* распознавания причин возникновения в межличностном взаимодействии.

*Умения* изменять и совершенствовать способы взаимодействия с Другими.

### **ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 15. Мое профессиональное будущее (2 часа)**

**Цель:** осмысление своего профессионального пути

#### **Задачи:**

- 1) осознание жизненных целей
- 2) выявление областей деятельности, в которых участники хотели бы добиться успеха

#### **Ход занятия.**

##### **Процедура 1. Ритуал приветствия**

##### **Процедура 2. «Физическое самочувствие»**

**Цель:** развитие эмпатических навыков путем возвращения в разные эмоциональные состояния.

**Инструкция:** Ведущий просит участников тренинга оценить свое физическое самочувствие в 5-ти баллах (например, по 5-ти бальной системе). Затем последовательно воскресить в своей памяти то физическое самочувствие, которое они испытывали в связи с болезнью, сложными проблемами, физическими нагрузками, жарой, холодом, травмами, болью, здоровым сном и т.д. После этого члены группы делятся своими эмоциональными переживаниями и вновь оценивают свое актуальное самочувствие.

##### **Процедура 3. «Похвала»**

**Цель:** диагностика областей профессиональной деятельности, по которым человек недополучил признания, и выявление круга значимых людей, чье одобрение хотелось бы получить.

**Инструкция:** «Разделитесь на тройки. Один человек хвалит себя за какие-то профессиональные достижения в течение 3 минут, второй записывает все слова. Третий наблюдает, отмечает и после завершения 3 минут сообщает, чем было легко хвалиться, а чем затруднительно, как распределялась энергия. Потом второй, который выслушивал, буквально по тексту третьего зачитывает первому эти слова, то есть хвалит этими словами «от себя»: «Я тебя хвалю за то-то...» и далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь - что было труднее воспринимать из уст другого, что легче».

Вопросы для обсуждения:

1. Какую новую информацию о себе вы получили в результате выполнения этого упражнения?

2. Что Вы чувствовали, слыша похвалу в свой адрес?

#### **Процедура 4. «Мое профессиональное будущее»**

**Цель:** смысложизненная рефлексия

**Инструкция:** В начале упражнения тренер предлагает всем занять удобную позицию и закрыть глаза. «Постарайтесь создать мысленный образ себя в будущем. Если Вам кажется это трудным, начните с того, что представьте, как стареет ваша рука. Это похоже на то, как если бы Вы наблюдали за специальным анимационным эффектом, когда актер стареет по ходу фильма. По мере того, как в Вашем воображении рука стареет, Вы видите, как кожная ткань изменяется, становится тоньше, грубее, морщинки и складки углубляются, а вены становятся еще заметней. И Вы можете изменять ход старения Вашей руки. Вы можете наблюдать, как она изменяет цвет, покрывается коричневато-красными пятнами и становится узловатой от артрита или становится сильной и ловкой, старея грациозно. Прделав это с рукой, Вы можете представить, как тоже самое происходит с Вашей ногой. Затем вообразите себя перед зеркалом и, используя свои творческие способности состарьте свое лицо настолько, чтобы будущее стало для Вас реальностью. Помните: цель этого упражнения — не испугать и не обескуражить Вас последствиями старения, а, наоборот, дать Вам переживания, способные повлиять на Ваше поведение так, чтобы Вы позаботились сейчас о том, как Вы будете жить и работать отныне и в будущем. Теперь сконцентрируйтесь на образе своего профессионального «Я». Чтобы усилить реальность представлений о себе как о профессионале, выделите определенный срок — 2 года, 5, 15 лет — и создайте свой мысленный образ из этого времени. Постарайтесь как можно глубже почувствовать состояние этого профессионального психолога из будущего. Что и кто его трудит? Тем ли он занимается, о чем мечтал? Задайте ему любые вопросы о том, какова его жизнь... Узнайте, как он к Вам относится... От чего хочет предостеречь... Что пожелать... Теперь подумайте: можете ли Вы с уверенностью утверждать, что из своего настоящего Вы оказываете поддержку этому человеку? «Я» Вашего будущего и его благополучие зависят от Ваших сегодняшних действий. Если Вы чрезмерно нагружаете себя, мыслите не возможностями, а проблемами, недостаточно отдыхаете или, наоборот, ленитесь, тратите время на бессмысленные дела, ощущаете себя жертвой, за это заплатит Ваше будущее «Я». У Вас остается последняя минута... О чем еще хотелось бы узнать? Что спросить? Время закончилось. Сейчас Вы скажете «до свидания» себе-будущему и откроете глаза...»

Выполнение данного упражнения часто приводит к появлению у членов группы совершенно нового энергетического импульса. Опираясь на полученный опыт, они начинают чувствовать себя более активными участниками своей профессиональной жизни. В вербальных формулировках появляется настойчивость, уверенность в своих силах. Некоторые могут испытать сильные переживания: тревогу, страх, неуверенность. Необходимо

провести обсуждение полученного опыта, поделиться возникшими чувствами и выяснить, как уже сегодня можно начать заботиться о своем профессиональном будущем.

#### ***Процедура 5. Интеграция полученного опыта***

#### ***Процедура 6. Ритуал прощания***

#### ***Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:***

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений

Смысловая и профессиональная рефлексия

Навыки осмысления своих целей и жизненных планов.

Умения анализировать опыт и находить ценное в этом опыте.

### ***ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 16. Завершение тренинга (2 часа)***

***Цель:*** диагностика эффективности тренинга, прощание с группой.

#### ***Задачи:***

- 1) оценка эффективности тренинга;
- 2) завершение тренинговой работы.

#### ***Ход занятия.***

#### ***Процедура 1. Ритуал приветствия***

#### ***Процедура 2. «Конверт открытий»***

***Цель:*** диагностика представлений членов группы о профессиональной деятельности и о себе.

***Инструкция:*** Ведущий предлагает участникам, как на экзамене, тянуть билетик и, прочитав его вслух, высказать свое мнение относительно написанного. Заранее заготавливается порядка 40 вопросов по теме тренинга. Например: «Что для тебя является смыслом жизни?» или «Почему многим людям так и не удается достичь профессиональной цели? Назови несколько причин». Например: «За человека какой профессии ты хотела бы выйти замуж?»

Вопросы для обсуждения:

1. Какие вопросы вызвали наибольшие трудности? Почему?
2. Можете ли вы предложить участникам свои варианты вопросов?

#### ***Процедура 3. «Завершение предложений»***

***Цель:*** получение ведущим обратной связи.

***Инструкция:*** «Завершите следующие предложения:

1. В результате тренинга произошли следующие изменения...
2. Думаю, что мне удалось преодолеть...
3. В процессе тренинга я осознал(а)...
4. Мне, как будущему специалисту, нужно...
7. Я думаю, что я хочу быть...
8. Для этого мне нужно...

Вопросы для обсуждения:

1. Какие предложения вызвали наибольшие трудности?
2. Какие предложения было завершать легче всего?

#### ***Процедура 4. Интеграция полученного опыта***

### **Процедура 5. Ритуал прощания**

**Цель:** завершение тренинга.

**Инструкция:** участники пишут друг другу записки с пожеланиями, касающимися будущей профессиональной жизни, затем обмениваются ими.

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих умений

*Рефлексия* приобретенного за время тренинга, опыта.

*Навыки* эффективного завершения отношений.

*Умения* анализировать опыт и находить ценное в этом опыте.

## **УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Лабораторные занятия в форме УСРС по курсу «Тренинг формирования профессионального самосознания» предполагают самостоятельную работу студентов, направленную на самонаблюдение и самоанализ своих профессиональных качеств.

Преподаватель консультирует студентов на этапе планирования деятельности, дает рекомендации по литературе, обсуждает со студентом индивидуально результаты работы. Результаты самостоятельной работы студентов учитываются при зачете.

Форма управления: индивидуальные и групповые консультации, устное собеседование, проверка письменных работ их обсуждение.

## **ПЛАНЫ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Содержание	К – во часов	Форма контроля
Личность идеального психолога Цель: обсуждение личностных характеристик психолога; обнаружение профессиональных мотивов и их проработка Задание: написание эссе «Я как будущий психолог»	2	Устное собеседование. Проверка письм. работ
Подведение итогов Цель: Анализ собственных достижений, ресурсов и ограничений. Развитие навыков рефлексии с целью профессионального самосовершенствования. Задание: Рефлексия и обобщение собственного опыта.	2	Устное собеседование.

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- посещение и выполнение лабораторных занятий;
- подготовка эссе;
- участие в моделировании и анализе ситуаций в ходе выполнения упражнений;
- зачет.

### ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Основные принципы работы в группе.
2. Общие требования, предъявляемые к личности профессионального психолога.
3. Представления о личности идеального психолога.
4. Диагностика представлений о себе как будущем специалисте – профессионале.
5. Рефлексии, развития навыка рефлексии.
6. Этапы профессионального становления психолога.
7. Планирование и соотносение жизненных и профессиональных перспектив.
8. Стратегии профессионального выбора.
9. Типичное и специфическое в профессиональной деятельности психолога.
10. Диагностика жизненных целей и ценностей.
11. Трудности и барьеры в процессе профессионального становления.
12. Оценка препятствий в процессе профессионального становления.
13. Диагностика представлений о профессиональной деятельности.
14. Выявление личностных ресурсов будущего специалиста.
15. Психотехнологии распознавания проекций.
16. Диагностика эмоционального состояния Других.
17. Основные стратегии взаимодействия с Другими.
18. Анализ ошибок, сопутствующих выбору профессии.
19. Профессиональные интроекты и их проработка.
20. Психотехнология преодоления препятствий на пути профессионального саморазвития.
21. Понятие обратной связи, способы предоставления обратной связи.
22. Методика предельных смыслов: назначение, сфера применения.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАЧЕТЕ**

### **ЗАЧТЕНО:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий) умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная работа на лабораторных занятиях;
- участие в групповых обсуждениях, достаточно высокий уровень культуры исполнения заданий;
- своевременное, полное и правильное выполнение лабораторных работ.

### **НЕЗАЧТЕНО:**

- недостаточно полный объем знаний в рамках изучаемой дисциплины;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;

## **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Леонтьев Д.А. Методика предельных смыслов (МПС): Методическое руководство. М., 1999.
2. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. М., 1995
3. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1993.
4. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Мн., 1998.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

5. Долгун В.В. Профессиональное самосознание психолога: тренинговая психотехнология. Мн.: 2000
6. Долгун В.В. Свобода психолога быть самим собой // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. науч. тр. - Минск, НИО, 2000
7. Елдышова О.А. Профессиональное самосознание как психологическая составляющая профессионального становления. // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 7. – С. 101– 102.
8. Завьялова Ж.В. Путь тренера. Автобиографические очерки с методическими материалами для практикующего бизнес-тренера. СПб.: Речь, 2002
9. Олифиревич Н.И. Профессиональные установки студентов психологов // Деятельность практических психологов на современном этапе. Сб. науч. ст. - Мн.: БГПУ им. М.Танка, 2000. - С.80-81
10. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. / Общ. ред. Ф.Е. Василюка. М., 1992
11. Сидоренко Е.В. Психодраматический и рефлексивный подходы в групповой работе с людьми/ Методические рисунки и комментарии. СПб., 1992
12. Сапогова Е. Е. Профессиональное психологическое сознание: рефлексия вслух / Журнал практического психолога. -- 1997. -- п 6. -- с. 3-12.
13. Сапогова Е.Е. Как я понимаю психологию: в подражание Мамардашвили / Журнал практического психолога. 1999, № 25. - 13-25
14. Харин С.С., Вильтовская Я.И. Модель конструирования профессионально-личностного гештальта у студентов вузов // Психологическое образование: контексты развития / Белорусский государственный университет. Центр проблем развития образования БГУ. Мн.: Техно принт, 1999. С.103-109
15. Шевцова И.А. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2005
16. Эннс Е. А. Понятие профессионального самосознания в психологической науке // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 127-129.
17. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Изд-во Эксмо, 2005