

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение  
**«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А.  
Алмазова»**

Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института медицинского  
образования

ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»

Минздрава России

Е.В. Пармон

«27» января 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

по дисциплине **«ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ИДЕНТИЧНОСТИ»**

магистратура по направлению подготовки **37.04.01 Психология**

Профиль **«Кризисная психология и психотравматология»**

Очная форма обучения

Санкт-Петербург  
2023

**ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России**

Сертификат [01D891DF7BA735C0000A995600060002](#)

Владелец [Пармон Елена Валерьевна](#)

Действителен с [07.07.2022](#) по [07.07.2023](#)



## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Методические материалы по дисциплине «Тренинг профессиональной идентичности» рассмотрены и обсуждены на заседании кафедры психологии «20» декабря 2022г., протокол № 4

**Цель изучения дисциплины:** сформировать у обучающихся основы профессиональной идентичности психолога посредством методов психологического тренинга.

**Задачи изучения дисциплины:**

- ознакомление обучающихся с понятием профессиональной идентичности, ее структуры, функциях, этапах становления;
- формирование у обучающихся образа себя в профессии, мотивации к изучению и развитию своего профессионального Я, перспективного плана профессионального развития.

**Тема 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА**

Особенности профессии «психолог». Требования к личностным и профессиональным качествам психолога.

Особенности профессии «психолог». Профессиограмма психолога. Требования к личностным и профессиональным качествам психолога. Морально-этические принципы психологов. Мотивация выбора профессии «психолог». Специфика профессионализации и профессионального развития психолога. Основные стадии профессионального развития психолога. Факторы успешной профессиональной адаптации и эффективности деятельности специалиста «психолога».

Основные проблемы профессионального развития психолога. Специфика профессиональной деформации психолога. Объективные и субъективные факторы возникновения профессиональной деформации психолога. Формирование специальных профессиональных деформаций психолога. Профессионально-типологические деформации психолога. Профилактика профессиональных деформаций у психологов.

Идентичность личности с позиций интегрального подхода. Структура и закономерности становления зрелой, кризисной и аддиктивной идентичности личности в разных сферах жизнедеятельности: профессиональная, экзистенциальная, гендерная, профессионально-ролевая, виртуальная и другие виды идентичности. Типология идентичности.

Соотношение синонимичных категорий идентичности личности: идентификация, самоопределение, концепция Я, образ Я, конгруэнтность, аутентичность.

Понятие профессиональной идентичности. Профессиональная идентичность в структуре психологических понятий. Функции профессиональной идентичности. Проблемы профессиональной идентичности. Пути преодоления трудностей развития профессиональной идентичности.

**Практическое задание**

Выполните упражнение «Мой профессиональный мир».

Цель: выявление представления о себе как будущих профессионалах в образной форме.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать свой профессиональный мир, не рисуя пока себя в нем. Далее работ проходит в группах по трое. «Психолог», «клиент», и наблюдатель. «Клиент» — автор рисунка, «психолог» — человек, который помогает автору рисунка осознать характер его профессионального мира. Наблюдатель также может принимать участие в обсуждении, задавать вопросы, но лучше, если он сможет понаблюдать за контактом «психолога» и «клиента», дать обратную связь о своих чувствах, возникавших по ходу работы пары, поделиться тем, что он заметил.

В тройках по очереди обсуждается каждый рисунок. Обсуждается наличие предметов, объектов и их значение, выясняется эмоциональное отношение к картине. Если автору рисунка все нравится, то ему предлагается поместить в свой профессиональный мир самого себя. Если для автора рисунка, есть что-то тревожащее, то необходимо выяснить что именно беспокоит и предложить изменить рисунок, что-то добавить, убрать, изменить, пока автор не станет готовым поместить на рисунок себя. Смена ролей.

Вопросы для обсуждения: Из каких элементов состоит ваш профессиональный мир? Как вы относитесь к вашему профессиональному миру? Что является наиболее привлекательным в вашем профессиональном мире? Как вы чувствуете себя в этом мире?

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте обобщенную характеристику профессии «психолог».
2. Перечислите требования к личностным и профессиональным качествам психолога.
3. Дайте определение понятиям: идентичность, профессиональная идентичность.
4. Назовите функции и статусы профессиональной идентичности.
5. Соотнесите понятия: профессиональная идентичность, профессиональное самоопределение, профессиональное самосознание, профессиональная Я-концепция.

## **ТЕМА 2. ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА**

Существующий образ Я и образ профессии. Статусы профессиональной идентичности. Методики диагностики профессиональной направленности и статусов профессиональной идентичности.

Виды и формы идентичности. Уровни и статусы формирования идентичности. Критерии идентичности. Коллективная (групповая) и индивидуальная (личностная, экзистенциальная, аутоидентичность) идентичность. Особенности политической, социальной, конфессиональной идентичности. Постоянная и временная идентичность.

Известные и валидные методы и методики изучения идентичности личности и ее видов, форм и статусов. Методика изучения статусов личностной, профессиональной и гендерной идентичности (Л.Б. Шнейдер), анкета для выявления вида профессиональной направленности.

Тест двадцати предложений «Кто Я?» Д. Куна, Л. Маккпартленда; мини-сочинение «Образ будущей профессиональной деятельности и моя профессиональная направленность»; Тест-опросник «Формально-динамическая структура идентичности личности» (А.В. Сергеева), Шкала профессионально-ролевой идентичности психолога-консультанта (А.В. Сергеева, Е.И. Коваль), изучение статусов профессиональной идентичности Азбель А.А., Опросник профессиональной идентичности студентов – будущих психологов У.С. Родыгиной.

### **Практическое задание**

Используйте для самообследования методики психодиагностики идентичности, описанные в Приложениях 1-4:

1. Тест двадцати предложений «Кто Я?» Д. Куна, Л. Маккпартленда;
2. «Опросник профессиональной идентичности студентов – будущих психологов» (У.С. Родыгина);
3. «Методика изучения статусов профессиональной идентичности» (А.А. Азбель);
4. Методика изучения статусов профессиональной идентичности (Л.Б. Шнейдер).

Составьте психодиагностическое заключение по материалам использованных методик. Заключение состоит из следующих разделов:

1. Социально-демографические данные обследуемого.
2. Результаты обследования. В этом разделе должны быть представлены результаты диагностики по всем методикам, которые были изучены в процессе курса.
3. Общее заключение о сформированности профессиональной идентичности студента, составленное по результатам диагностики.

### **Контрольные вопросы**

1. Выполните обзор методов и методик психодиагностики образа Я, образа Я в профессии и образа профессии.
2. Назовите и охарактеризуйте методики диагностики профессиональной направленности
3. Назовите и охарактеризуйте методики диагностики статусов профессиональной идентичности.
4. Укажите возможности применения для изучения профессиональной идентичности методики «Кто Я?» Д. Куна, Л. Маккпартленда,
5. Дайте характеристику методике Опросник профессиональной идентичности студентов – будущих психологов У.С. Родыгиной.

## **ТЕМА 3. ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА**

Специфика профессионализации и профессионального развития психолога. Основные стадии профессионального развития психолога. Становление профидентичности в процессе вузовской подготовки. Методы и средства развития профессиональной идентичности студентов.

Конкретные научные подходы к психологической помощи и коррекции кризисной, негативной диффузной (спутанной) и аддиктивной идентичности.

Социально-психологические условия, влияющие на возникновение кризисной, негативной и аддиктивной идентичности. Социальное идентифицирование и социальный контакт.

Принципы и требования к коррекционно-развивающим программам, направленные на конструирование эмоционального, когнитивного, поведенческого и аксиологического компонентов идентичности.

Задачи и основные блоки (диагностический, установочный, коррекционный, оценочный) коррекционно-развивающих программ работы с негативной, кризисной и аддиктивной идентичностью (психологических анализ и опыт самостоятельно разработки).

Принципы и требования к программам психологической помощи с аддиктивной идентичностью, направленные на восстановление и укрепление психического здоровья личности, коррекцию созависимости и деформаций личности, восполнения ее личностного и профессионального ресурсов, приобретения социально-адаптивных стратегий поведения, активизации, способности к результативному и творческому труду, воспитательных функций, сохранения и оздоровления семьи.

### **Практическое задание**

Примите участие в тренинговых упражнениях, направленных на самопознание и саморазвитие профессиональной идентичности психолога (Часть 1). Программа тренинга прописана в Приложении 5.

Упражнения направлены на оценку различных аспектов профессионального будущего, включая анализ имеющихся представлений о профессии и о себе как субъекте будущей профессиональной деятельности. Сопоставление видов профессиональной направленности студентов с идеальным образом профессиональной

деятельности и существующим индивидуальным образом профессии. Оценка возможности и ограничения студентов в профессиональной сфере. Уточнение индивидуального образа профессии. Формирование адекватного представления образа профессии и профессионального образа Я. Актуализация профессиональной направленности. Стимулирование личной ответственности за построение профессионального будущего. Формирование представлений о себе как о главном источнике происходящих в собственной жизни событий. Активизация процесса обратной связи. Техники активизация самоопределение, самосознания, процессов рефлексии, повышение собственной значимости, формирование мотивации к исследованию собственного профессионального Я и постановке профессиональных целей и задач.

Опираясь на механизмы, через которые реализуется профессиональная идентичность в тренинге предусмотрены ролевые профессиональные игры, разборы кейс-задач, отражающие профессиональную ситуацию, необходимую для развития профессиональной идентичности, дискуссии, беседы, отражающие профессиональное общение, индивидуальную работу и работу в парах и малых группах, позволяющие студентам формировать и презентовать свой профессиональный образ я. также в качестве упражнения выбрана психобиографическая методика, которая наряду с диагностическим потенциалом дает возможность студенту увидеть свою жизнь в единстве прошлого, настоящего и будущего, что дает ощущение собственной непрерывности, тождественности, цельности.

Упражнения для тренинговой работы направлены на формирование всех компонентов профессиональной идентичности: когнитивного, аффективного и поведенческого. Примеры упражнений представлены в таблице.

Общая схема каждого занятия:

1. Приветствие.
2. Диагностика актуального состояния позволяет погрузиться в атмосферу "здесь и теперь", рефлексия своего эмоционального и физического состояние, а также ожидания от тренинга. Реализуется в виде различных упражнений.
3. Предложение ведущим темы занятия. Мини-лекция.
4. Разминочное упражнение, активизирующее рабочее состояние
5. Основная часть (два ключевых упражнения и разминка, психогимнатические упражнения)
6. Подведение итогов занятия, диагностика актуального состояния, осмысление проделанной работы. Пожелания и предложения ведущим.
7. Ритуал прощания.

В завершении каждого занятия студентам будет предлагаться выполнение домашнего задания, направленного на осмысление полученного опыта и интеграцию полученных знаний.

### **Контрольные вопросы**

1. Раскройте специфику профессионализации и профессионального развития психолога.
2. Назовите этапы развития профессиональной идентичности психологов.
3. Перечислите факторы, влияющие на формирование профессиональной идентичности психологов.
4. Назовите методы и средства развития профессиональной идентичности психологов.
5. Опишите задачи и возможности становления профидентичности в процессе вузовской подготовки.

## **Тема 4. ПРИЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ СТРАТЕГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И КАРЬЕРЫ**

Психологические подходы к профессиональному развитию. Основные варианты профессионального развития психолога. Основные формы и средства профессионального развития психолога. Концепция непрерывного образования и вхождение в психологические сообщества как средства профессионального развития психолога.

Понятие саморазвития в психологии. Основные формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация, личностный рост. Средства саморазвития: самообразование и самовоспитание. Специфика профессионального саморазвития психолога. Основные формы и средства профессионального саморазвития психолога. Концепция непрерывного образования как средство профессионального саморазвития психолога. Вхождение в психологические сообщества как способ самосовершенствования психолога. Супервизия и баллинтовские группы как инструменты профессионального саморазвития психолога. Роль рефлексии в профессиональном саморазвитии психолога.

Тренинговые занятия по формированию профессионально-ролевой идентичности будущих специалистов помогающих профессиях. Структурные компоненты профессиональной идентичности психолога-консультанта. Использование психологом собственного «Я» в построении модели специалиста. Препятствия на пути становления профессиональной идентичности психолога.

### **Практическое задание**

Примите участие в тренинговых упражнениях, направленных на самопознание и саморазвите профессиональной идентичности психолога (Часть 2). Программа тренинга прописана в Приложении 5.

Опыт участи в тренинге профессиональной идентичности проанализируйте в форме Дневника участника тренинга.

Важно: дневник после проверки преподавателем остается у студента. Дневник не подлежит публикации или иной форме размещения в открытых источниках.

В Дневнике должны быть раскрыты следующие вопросы.

- Индивидуальная цель участника тренинга, критерии ее достижения. Ожидания участника от тренинга.
- Анализ дотренингового представления о себе как о профессионале, отношения к выбранной профессии, профессиональному сообществу. Можно также использовать результаты исходной диагностики.
- С какими трудностями вы столкнулись в процессе тренинговой работы. Что помогло вам их преодолеть.
- Какие барьеры в развитии вашей профессиональной идентичности показал опыт тренинговой работы. Проанализируйте их и сделайте выводы.
- Какие ресурсы для развития профессиональной идентичности были обнаружены.
- Какие цели из поставленных в начале тренинга были достигнуты. Какие результаты в сфере изменения своих представлений о себе как о профессионале и профессии в целом вы можете обозначить.
- Что становится возможным для вас благодаря изменениям, произошедшим в процессе тренинговой работы.
- Ваши перспективы и планы профессионального развития. Над чем вы будете работать в ближайшем будущем.

## Контрольные вопросы

1. Раскройте значение концепции непрерывного образования для развития психолога.
2. Поясните значение вхождения в психологические сообщества как средства профессионального развития психолога.
3. Покажите роль супервизии в профессиональном развитии психолога.
4. Поясните роль рефлексии в профессиональном саморазвитии психолога.
5. Назовите техники планирования карьеры и профессионального развития психолога.

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Укажите методiku, изучающую статусы профессиональной идентичности
  - a) Методика «Кто Я?» Д. Куна, Л. Маккпарленда
  - b) Методика «Я психолог»
  - c) Опросник профессионально идентичности студентов-будущих психологов (У.С. Родыгина)
  - d) Методика профессиональной идентичности Л.Б. Шнейдер
2. Профессиональная идентичность
  - a) начинает формироваться на более поздних стадиях профессионализации
  - b) начинает формироваться с момента поступления в ВУЗ
  - c) начинает формироваться на последнем курсе ВУЗа
  - d) начинает формироваться в старшем подростковом возрасте
3. Какие компоненты включает в себя профессиональная идентичность
  - a) когнитивный
  - b) поведенческий
  - c) эмоциональный
  - d) все перечисленные
4. Когнитивная составляющая идентичности включает в себя
  - a) отношение к профессиональному сообществу
  - b) понимание своих способностей и склонностей относительно профессии
  - c) степень принятия себя в профессии
  - d) способность управлять своим профессиональным развитием
5. Поведенческая идентичность включает в себя
  - a) стремление к профессиональному самосовершенствованию
  - b) переживание профессии как ценности
  - c) принятие этических норм и принципов профессионального сообщества
  - d) владение информацией о выбранной профессии
6. Аффективная идентичность включает в себя
  - a) наличие профессиональных целей и планов
  - b) переживание профессии как ценности
  - c) проявление инициативы в части формирования круга профессиональных контактов
  - d) представление о себе как о профессионале
7. С точки зрения Родыгиной, важным фактор развития профессиональной идентичности студентов психологов является
  - a) интерес к профессии

- b) субъектная позиция студента
- c) способности
- d) адекватные представления о профессии
- e) наследственность, воспитание

8. Профессиональная идентичность – это объективное и субъективное профессиональное единство с профессиональной группой, которое обуславливает преемственность

- a) этических принципов
- b) профессиональных норм
- c) профессиональных ролей
- d) все ответы верны

9. На какой стадии формирования профессиональной идентичности находится студент:

- a) профессиональная идентичность
- b) профессиональная категоризация
- c) профессиональная идентификация
- d) профессиональное самоопределение

10. К особенностям формирования профессиональной идентичности в условиях ВУЗа можно отнести все нижеперечисленные пункты, кроме

- a) имеет кризисные этапы
- b) формируется в процессе специально организованных мероприятий
- c) сформированная профессиональная идентичность является обязательным результатом процесса обучения
- d) носит нелинейный характер
- e) характеризуется наличием сенситивных периодов

11. Без какого этапа (статуса) невозможно достичь сформированной профессиональной идентичности?

- a) статус преждевременной идентичности
- b) статус навязанной идентичности
- c) статуса мораторий
- d) статуса неопределенной идентичности
- e) статуса диффузной идентичности

12. К механизмам формирования и развития профессиональной идентичности относят все кроме:

- a) профессиональная ситуация
- b) отчуждение
- c) рефлексия
- d) психологическая защита
- e) идентификации

13. Профессиональная идентичность проявляется через

- a) идентификацию
- b) репрезентацию образа я
- c) отчуждение
- d) социализацию

14. Характеристиками диффузной идентичности являются все перечисленные кроме:

- a) сомнения в ценности своей личности
- b) высокий уровень самообвинения
- c) ригидность я-концепции
- d) представление о себе как о личности, заслуживающей уважения
- e) низкий уровень рефлексии

15. Псевдоидентичность по Л.Б. Шнейдер характеризуется всеми перечисленными характеристиками, кроме

- a) отторжение своей уникальности или чрезмерное ее подчеркивание
- b) ригидность я-концепции
- c) неадекватное восприятие критики
- d) поглощение своей ролью и статусом
- e) высокий уровень рефлексии

16. С каким кризисом профессионального становления (по Н.С. Пряжникову) сталкиваются студенты

- a) кризис учебно-профессиональной ориентации
- b) кризис профессионального самоопределения
- c) кризис адаптации к социально-профессиональной ситуации
- d) кризис профессионального роста
- e) кризис социально-психологической адекватности

17. Несформированная профессиональная идентичность может обуславливать

- a) профессиональную готовность
- b) профессиональную успешность
- c) компетентность специалиста
- d) профессиональную деформацию

18. Возникновение профессионального маргинализма обусловлено

- a) введением двухуровневой системы образования
- b) внешними социальными и экономическими причинами
- c) личностными особенностями специалиста
- d) социальным статусом личности

19. Теория социальной идентичности впервые была представлена в работах психологов:

- a) Л.Б. Шнейдер и У.С. Родыгиной
- b) Дж. Мида
- c) Э. Эриксона
- d) Г. Тэджфел и Дж. Тернер

20. В структуру идентичности по методике Куна – Макпартленда входят все перечисленные Я, кроме:

- a) коммуникативное я
- b) социальное я
- c) физическое я
- d) невозможное я
- e) перспективное я
- f) рефлексивное я

- g) деятельностное я
- h) материальное Я

21. Какой стадии развития идентичности отводится ключевая роль в концепции Э. Эриксона.

- a) первая стадия
- b) третья стадия
- c) пятая стадия
- d) восьмая стадия

22. Обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области это:

- a) профессиограмма
- e) профессия
- f) профессиональное самоопределение
- g) профессиональное развитие

23. Какая из перечисленных задач является главной для основного этапа профессионального самоопределения:

- a) самореализация в профессии
- b) выбор профессии
- c) подготовка к пенсии
- d) обучение

24. Какое из перечисленных личностных качеств относится к обязательным личностным качествам профессиограммы психолога?

- a) выносливость
- b) интерес и уважение к другому человеку
- c) патриотизм
- d) лояльность

25. Какой из перечисленных компонентов профессиональной деятельности психолога проявляется в умении сознательно контролировать результаты своей деятельности и уровень своего развития?

- a) мотивационно-волевой компонент
- b) коммуникативный компонент
- c) функциональный компонент
- d) рефлексивный компонент

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Введение в профессию: психолог: учебник и практикум для вузов / В. М. Голянич [и др.]; под редакцией В. М. Голянич, С. В. Семенов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5800-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489185> (дата обращения: 12.04.2022).

2. Шнейдер, Л. Б. Психология идентичности : учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 328 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09779-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493543> (дата обращения: 12.04.2022).

### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецова, О. В. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / О. В. Кузнецова ; под редакцией Л. Ф. Обуховой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8783-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489245> (дата обращения: 12.04.2022).

2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491953> (дата обращения: 12.04.2022).

Шнейдер, Л. Б. Психология карьеры : учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06900-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493542> (дата обращения: 12.04.2022).

## **ГЛОССАРИЙ**

**Аутоидентификация** – самоотождествление, самоопределение.

**Группа** – это объединение индивидов, поддерживающих взаимоотношения, которые делают их взаимозависимыми, и стремящихся к общей цели

**Идентификация** – заимствование психических качеств у важных людей, например, идентификация с агрессором для защиты от своего страха перед ним.

**Идентификация изменений** – самоотождествление с новым образцом поведения.

**Диффузная идентичность** – нарушение идентичности, когда Образ Я и образ Другого при таком варианте нарушения идентичности неструктурированный, размытый. Человек плохо представляет и осознает кто он такой, какой он. Клиенты с диффузной идентичностью затрудняются говорить о качествах своего я и других людей, дают им очень размытые характеристики. И в реальных отношениях границы между Я и Другим размыты.

**Достигнутая идентичность** – этот статус идентичности характерен для человека, пережившего кризис и сделавшего выбор в отношении профессиональных целей, идеологических позиций, ценностей и убеждений. В этом статусе человек переходит от поиска себя к самореализации

**Идентичность** – по Э. Эриксону – целостность личности, тождественность и непрерывность нашего Я, несмотря на те изменения, которые происходят в процессе роста и развития.

**Идентификация** – 1) часто осознаваемый психический процесс уподобления себя другому человеку или группе людей, механизм формирования профессиональной идентичности. 2) механизм психологической защиты в психоаналитической концепции.

**Мораторий** – статус идентичности, присущий человеку, переживающему кризис и находящемуся в процессе поиска вариантов решения задачи и выбора между альтернативами.

**Преждевременная или предрешенная идентичность** – статус профессиональной идентичности, который характеризует человека, обладающего набором ценностей, целей, убеждений, но это не результат собственного поиска и выбора, а следствие идентификации со значимыми близкими людьми.

**Профессия** – это социально-значимая область (сфера) приложения физических и духовных сил человека, позволяющая ему получать взамен затраченного труда необходимые средства для существования и развития; это вид трудовой деятельности, требующий определенных знаний и умений, приобретаемых в результате специального образования, подготовки и опыта работы.

**Профессиограмма** – это научно обоснованные нормы и требования профессии к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста, которые позволяют ему эффективно выполнять требования профессии; это обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области.

**Профессиональная деформация** – это деструктивные изменения личности в процессе выполнения профессиональной деятельности.

**Профессиональное самоопределение** – это сложный динамический поэтапный процесс выбора профессионального пути, поиска смысла в предполагаемой, осваиваемой или уже выполняемой трудовой деятельности, а также увязывание личностью в единое целое индивидуального стиля жизни и профессиональную карьеру.

**Профессиональное развитие (становление)** – это процесс прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий, профессиональной деятельности и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самореализацию.

**Профессиональные деструкции** – это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

**Профессиональная идентичность** - результат профессионального самоопределения, персонализации и самоорганизации, проявляющийся в осознании себя представителем определенной профессии и профессионального сообщества, в отождествлении себя с Делом и Другими, отражающиеся в когнитивно-эмоционально-поведенческих самоописаниях Я.

**Профессиональная идентичность студентов (У.С. Родыгина)** – это результат целенаправленной активности субъекта в рамках учебно-профессиональной деятельности, характеризующей значимость для студента профессии как средства удовлетворения своих потребностей

**Профессиональная перспектива** - системное интегративное образование, отражающее образ профессионального будущего, совокупность ближайших и отдаленных целей профессионально-личностного развития и альтернативные пути их достижения. Профессиональная перспектива – возможный результат проектирования будущей профессиональной деятельности.

**Профессиональная Я-Концепция** – система представлений о себе как о профессионале

**Профессиональное самоопределение** – поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также — нахождение смысла в самом процессе самоопределения (Н.С. Пряжников).

**Профессиональное самосознание** – часть самосознания, включающее осознание личностью своей физиологии, психики, умственного и физического развития, понимание требований различных профессий к человеку и адекватное соотнесение себя с конкретными профессиональными требованиями (В.Г.Каташев).

**Профессиональное развитие** –это процесс становления и дальнейшего развития профессионала, в результате которого появляются новые профессионально важные качества или меняется их характер (состав, структура). Профессиональное развитие и становление профессионала часто обозначают таким понятием как профессиогенез.

**Профессиональный маргинализм** - позиция профессионала, которая характеризуется формальной причастностью к выполняемым профессиональным ролям, при внутреннем неприятии профессиональных норм и ценностей, а также ориентации на мораль другой профессиональной среды.

**Психогимнастические упражнения** - задания, выполнения которых в игровой, непринужденной форме способствуют решению таких психологических задач, как «разминка» членов группы, снятие эмоциональной напряженности, ускорение процесса сплоченности группы и т.д.

**Психологический подход к профессиональному самоопределению** – механизмы профессионального самоопределения обуславливаются в основном внутренними личностными факторами.

**Психогимнастические упражнения** - задания, выполнения которых в игровой, непринужденной форме способствуют решению таких психологических задач, как «разминка» членов группы, снятие эмоциональной напряженности, ускорение процесса сплоченности группы и т.д.

**Ригидная идентичность.** При таком варианте нарушения идентичности происходит нарушение баланса динамичности – статичности в сторону статичности. Как правило, такие люди идентифицируют себя с какими-то социальными ролями, которые становятся гипертрофированными, замещают собой все Я. Особенно важным для них становится следование неким правилам, принципам. Для таких людей характерно эмоциональное опустошение.

**Тренинговые упражнения** - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и социальных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике. тренинговые упражнения направлены на формирование и развитие когнитивного, аффективного и поведенческого компонента профессиональной идентичности.

**Ситуативная идентичность. Ситуативный** – относящийся к отдельной ситуации, ограниченный определенными условиями. Такой вариант идентичности определяется чрезмерной динамичностью и в силу этого нестабильностью образа Я и образа Другого.

**Социальная идентичность** – принадлежность человека к различным социальным категориям: расе, национальности, полу, профессии т.д.

**Социальный подход к профессиональному самоопределению** – механизмы профессионального самоопределения обуславливаются в основном внешними объективными факторами.

**Субъект деятельности** – это носитель определенной профессиональной деятельности и уровня ее эффективности.

**Фрагментарная идентичность.** При таком варианте нарушения идентичности образ Я оказывается разорванным, неинтегрированным. В человеке существует набор идентификаций находящихся вне системы, целостности. Отдельные идентичности (субличности) живут своей жизнью.

## Методика «Кто Я?»

Тест создан на основе Я-концепции Манфреда Куна. Теоретической основой методики служат концепции социальных ролей и ролевого поведения, в рамках которых задается и способ самовосприятия человека как носителя этих ролей. Этот факт находит свое отражение в самоописаниях испытуемых. В то же время личности свойственно рефлексировать и свои психологические характеристики, свое место не только в социальном мире, но и в мире в целом. Поэтому методика охватывает не только ролевые аспекты, но все сферы представлений человека о своей личности и ее ядре – «Я». Наиболее часто для анализа ответов испытуемых применяются следующие категории группировок: группы принадлежности, тип родства, основные занятия, черты характера, интерперсональный стиль, устремления и др.

Проблемы, связанные с маскировкой истинного самовосприятия, предъявлением в эксперименте социально желательных стереотипов, в подобных минимально формализованных методиках стоят достаточно остро. Еще Л.С. Выготский отстаивал отчет испытуемого в качестве объективного метода исследования психических явлений при условии специальной организации опроса.

На теоретическом уровне предполагается, что оперируя идеальными представлениями о себе, испытуемый не дает меньше информации об особенностях своего самовосприятия, поскольку представления о том, каким человек хочет быть в глазах окружающих, дают важные сведения о его личности (А.А. Бодалев, В.В. Столин, 1987). При подобном подходе проблема смещается в область разделения «реального» и «идеального» в самосознании испытуемого, для чего возможно применение взаимодополнительных методик. На практическом уровне проблему истинности данных пытаются решить, специальным образом организуя процедуру эксперимента – создавая в ходе исследования атмосферу безопасности и доверительности (безоценочность, конфиденциальность) для возможной большей откровенности испытуемого.

### Процедура проведения.

Испытуемый должен в течение 12 минут дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем он должен оценить каждое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ( $\pm$ ), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

### Интерпретация

#### Интерпретация количества ответов

По количеству ответов, данных за отведённый промежуток времени, можно косвенно судить о уровне рефлексии личности. Чем больше ответов дано за отведённое время, тем уровень рефлексии выше.

#### Интерпретация оценок

- Самооценка считается **адекватной**, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.
- Самооценка считается **неадекватно завышенной**, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

- Самооценка считается **неадекватно заниженной**, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

- Самооценка является **неустойчивой**, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

- К людям **эмоционально-полярного** типа относятся те, у кого отсутствуют (или почти отсутствуют) знаки «±». Склонность представлять всё в полярном свете говорит о примитивности, дихотомичности мышления, является одним из симптомов алекситимии.

- Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному** типу. Данное количество знаков «±» можно считать условной нормой.

- Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **сомневающемуся** типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

- Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

- Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

### **Диагностика идентичностей**

В рамках интерпретации теста Куна-Макпартленда можно определить множество идентичностей человеческой личности, такие как: половую, социальную, духовную, семейную, профессиональную, индивидуальную, физическую и т.д..

При этом каждая идентичность может быть выражена:

- **Прямо** - ответ содержит прямое определение какой-либо идентичности. Например, **мужчина** - вариант прямого выражения гендерной идентичности. Прямые выражения характеризуют явную, принимаемую и выражаемую часть личности.

- **Косвенно** - ответ содержит признаки той или иной идентичности. Например, **жена, студентка, работница** - варианты косвенного выражения гендерной идентичности (и прямого выражения семейной и социальной идентичности). Косвенные выражения (особенно при отсутствии прямых) свидетельствуют о менее осознаваемой, вытесненной части личности.

- **Не выражена** совсем - среди характеристик нет ни прямых ни косвенных упоминаний той или иной идентичности. При этом соответствующая идентичность либо не развита, либо очень глубоко вытеснена.

По контексту можно судить о субъективной оценке каждой идентичности. Возможны следующие основные варианты:

- **Эмоционально-положительное** отношение выражается в положительных характеристиках: **хороший парень, внимательный работник.**
- **Эмоционально-отрицательное** отношение выражается в отрицательных характеристиках: **неуверенный сотрудник, некрасивый мужчина.**
- **Нейтральное** отношение выражается в безоценочных характеристиках: **мужчина, муж.**
- **Отчужденное** отношение выражается в абстрактно-отвлечённых характеристиках: **житель планеты, биологическое существо.**

Кроме того, в диагностике идентичности важно **количество** характеристик, соответствующих каждой идентичности, и **порядок** их написание (чем больше характеристик идентичности и чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая идентичность).

### **Шкала анализа идентификационных характеристик**

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

«Социальное Я» включает 7 показателей:

1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

«Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

«Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

1. описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
2. оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
3. отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

«Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

1. субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
2. фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
3. пристрастия в еде, вредные привычки.

«Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

«Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
7. деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);
9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

«Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);
2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);
2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

**«Опросник профессиональной идентичности студентов – будущих психологов»  
(У.С. Родыгиной)**

Инструкция испытуемому. Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. На следующие ниже вопросы не существует правильных и неправильных ответов. Пожалуйста, ответьте на каждый из них согласно вашему собственному мнению. Внимательно прочитайте вопросы и укажите вашу степень согласия/несогласия с каждым утверждением, приведенным ниже, используя следующую шкалу: 5 – совершенно согласен; 4 – согласен; 3 – не думал об этом, не знаю; 2 – не согласен; 1 – совершенно не согласен.

Текст опросника

1. Профессия психолога удовлетворяет не всем моим жизненным потребностям и запросам.
2. Мои мысли о будущей карьере в психологии доставляют мне радость.
3. Мой интерес к психологии возник достаточно давно (задолго до поступления на факультет психологии) и именно он способствовал тому, что я поставил себе цель поступить на факультет психологии.
4. Профессия психолога для меня – это один из способов самореализации в жизни.
5. У меня есть потребность большую часть своего свободного времени проводить, занимаясь психологией.
6. Профессия психолога не всегда вызывает у меня положительные эмоции.
7. Я уже давно просчитал все, что мне нужно для того, чтобы работать психологом.
8. Я не уверен, что обучение по специальности «психология» способствует моему саморазвитию.
9. Образование, которое мы получаем в вузе, будет вполне достаточно на всю мою психологическую карьеру.
10. Пока я не строю планов, что буду делать после окончания вуза.
11. Я учусь для того, чтобы оказывать профессиональную психологическую помощь другим людям.
12. Есть некоторые вопросы в психологии, которые до конца мне не ясны, но я знаю, как можно получить интересующую меня информацию.
13. Я долго размышлял, взвешивая все «за» и «против», прежде чем сделать свой профессиональный выбор.
14. Я думаю, что пока учишься, необязательно приобретать опыт практической психологической деятельности.
15. У меня нет особого желания работать по специальности.
16. Если бы я вновь оказался в ситуации выбора, то уже не избрал бы вновь психологию как сферу профессиональной деятельности.
17. Я очень расстраиваюсь при мысли, что по причине каких-либо обстоятельств не смогу работать психологом.
18. Я разочарован, так как представлял профессию психолога несколько иначе.
19. Я считаю, что в профессии психолога нельзя ставить себе цели, планировать, чтобы потом не разочароваться.
20. Я могу однозначно утверждать, что работа по профессии психолога – это мое призвание.
21. Психология, как и любая другая специальность – лишь средство зарабатывать деньги.

**«Методика изучения статусов профессиональной идентичности» ( А.А. Азбель )**

**Инструкция.** Опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответа: а, б, с, d. Внимательно прочитай их и выбери тот, который лучше всего выражает твою точку зрения. Возможно, что какие-то варианты покажутся тебе равноценными, тем не менее выбери тот, который в наибольшей степени соответствует твоему мнению. Запиши номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них. Старайся быть максимально правдивым! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайся угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

1. Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.
  - a) Согласен: еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать.
  - b) Согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем.
  - c) Согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.
  - d) Не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.
  
2. Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.
  - a) Согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить.
  - b) Согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга).
  - c) Не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем.
  - d) Не согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.
  
3. Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.
  - a) Согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу.
  - b) Не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить.
  - c) Не согласен, так как время анализировать спрос по профессии еще не пришло.
  - d) Не согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.
  
4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.
  - a) Согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались, но данному вопросу.
  - b) Не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения.
  - c) Согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы.
  - d) Не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение, но по поводу своей будущей профессии.
  
5. Мои родители выбрали мне будущую специальность.
  - a) Согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе.
  - b) Не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности.

с) Не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии.

д) Не согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.

6. Мне хорошо ясны свои будущие профессиональные планы.

а) Согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области.

б) Согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте.

с) Не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы.

д) Не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы.

7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.

а) Не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели.

б) Согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать.

с) Согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями.

д) Согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.

8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры

а) Согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть от решения моей семьи.

б) Согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры.

с) Не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбирать направление своей дальнейшей карьеры.

д) Не согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.

9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.

а) Не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью.

б) Согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу.

с) Согласен, так как мои родители уже сообщили мне, па кого и где я буду дальше учиться.

д) Не согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.

10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.

а) Согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно.

б) Согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению.

с) Не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.

д) Не согласен, я уже принял решение относительно своего будущего, без помощи друзей.

11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.

а) Согласен, так как для меня главное — получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы.

b) Согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы.

c) Согласен, поскольку профессиональная учеба – не главное в жизни.

d) Не согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.

12. Я боюсь без совета своих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.

a) Согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно.

b) Не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать.

c) Согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии.

d) Не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.

Я не часто думаю над своим профессиональным будущим.

a) Не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто.

b) Согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось от- лично.

c) Согласен, думаю мне еще рано над этим размышлять.

d) Согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.

У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.

a) Не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться.

b) Не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении.

c) Согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений.

d) Не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.

Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.

a) Согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились. b) Не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей.

c) Согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.

d) Не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.

a) Не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили, и с ними уже бесполезно спорить.

b) Не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.

c) Не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам, и спорить со мной все равно бесполезно.

d) Согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.

a) Согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности, и нет надобности собирать какую-либо дополнительную информацию,

b) Согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться.

c) Не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности.

d) Согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.

a) Согласен, по они были определены заранее моими родителями.

b) Не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.

c) Не согласен, я о них пока еще не задумывался.

d) Согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.

a) Не согласен, пока мое профессиональное будущее – это множество альтернативных вариантов выбора.

b) Не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена.

c) Не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.

d) Согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

a) Не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе. b) Согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор.

c) Не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться.

d) Согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

### **Ключ**

Каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с приведенным ниже «ключом».

Чем выше сумма баллов, набранная тобой по каждому из статусов, тем в большей степени суждения о нем применимы к тебе. Интерпретация полученных данных приведена в таблице, которая представлена ниже.

№ во-проса	Профессиональная идентичность			
	Неопределенная	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1	a-2	b-1	d-1	c-1
2	d-1	b-1	a-2	c-1
3	c-1	b-1	a-2	d-1
4	c-1	a-2	b-1	d-1
5	c-1	a-2	b-1	d-1
6	c-1	a-1	d-1	b-2
7	a-1	b-2	c-1	d-1
8	b-2	a-1	c-1	d-1
9	a-1	c-1	d-1	b-2
10	c-1	b-2	a-1	d-1
11	c-2	b-1	d-1	a-1
12	b-1	c-2	a-1	d-1
13	c-2	b-1	a-1	d-1
14	d-1	a-1	c-2	b-1
15	b-1	a-1	d-1	c-2
16	b-1	a-1	d-2	c-1
17	d-2	a-1	c-1	b-1
18	c-1	a-1	d-2	b-1
19	c-1	b-1	a-1	d-2
20	a-1	c-1	b-1	d-2

### Статусы профессиональной идентичности

Статусы ПИ	Характеристика статусов	Суммы баллов	Степень выраженности статуса
Неопределенное состояние профессиональной идентичности	Состояние характерно для учащихся, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают подростки, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у подростков, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии	0-3	Статус не выражен
		4-7	Выраженность ниже среднего уровня
		8-11	Средняя степень выраженности

		12-15	Выраженность выше среднего уровня.
		16 баллов и выше	Ярко выраженный статус
Навязанная профессиональная идентичность	Это состояние характерно для человека, который выбрал спой профессиональный путь, но не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека. Поэтому такой выбор в дальнейшем вполне может привести к разочарованию	0-4	Статус не выражен
		5-9	Выраженность нижнесреднего уровня
		10-14	Средняя степень выраженности
		15-19	Выраженность выше среднего уровня
		20 баллов и выше	Ярко выраженный статус
Мораторий (кризис выбора)	Такое состояние характерно для человека, исследующего альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем. Эти юноши и девушки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На этой стадии нередко складываются неустойчивые отношения с родителями и друзьями: полное взаимопонимание может быстро сменяться непониманием, и наоборот. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходит к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности	0-4	Статус не выражен
		5-9	Выраженность ниже среднего уровня
		10-14	Средняя степень выраженности
		15-19	Выраженность выше среднего уровня
		20 баллов и выше	Ярко выраженный статус
Сформированная профессиональная идентичность	Эти юноши и девушки характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают те	0-2	Статус не выражен
		3-5	Выраженность ниже среднего уровня
		6-8	Средняя степень выраженности
		9-11	Выраженность

юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе, о профессиональных ценностях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь потому, что определились, чего хотят достигнуть

выше среднего уровня

12 баллов и выше

**Методика изучения статусов профессиональной идентичности (Л.Б. Шнейдер)**

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди предложенных слов ассоциативного ряда те из них, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей повседневной жизни.

Азарт Активность Внимательность Дисциплина Доход Запросы Знания Компетентность Кризис Лень Ловкость Мастерство Медлительность Надежность Наивность Начинаящий Независимость Неопытность Образованность Обучающийся Общение Обязанности Опыт Ответственность Ошибки Переоценка своих возможностей Подготовка Поддержка Похвала Преданность делу Претензии Признание Проба Промахи Радость Разноплановость Растерянность Самолюбие Самостоятельность Скука Совершенствование Сравнение Старания Творчество Тревога Труд Уважение Уверенность Удача Удовлетворенность Ум Умения Усердие Успешность Усталость Хобби Цель Экзамен Энтузиазм Эффективность

Обработка результатов  
Ключ к тесту МИПИ

<b>Профессиональное</b>	<b>Непрофессиональное</b>
Азарт	Доход
Активность	Запросы
Внимательность	Кризис
Дисциплина	Лень
Знания	Медлительность
Компетентность	Наивность
Ловкость	Начинаящий
Мастерство	Неопытность
Надежность	Обучающийся
Независимость	Общение
Образованность	Обязанности
Опыт	Ошибки
Ответственность	Переоценка своих возможностей
Преданность делу	Подготовка
Признание	Поддержка
Радость	Похвала
Самостоятельность	Претензии
Совершенствование	Проба
Творчество	Промахи
труд	Разноплановость
Уважение	Растерянность
Уверенность	Самолюбие
Удача	Скука
Удовлетворенность	Сравнение
Ум	Старания
Умения	Тревога
Успешность	Усердие
Цель	Усталость
Энтузиазм	Хобби
Эффективность	Экзамен

Конечный подсчитываемый параметр соответствует значению показателя «профессиональная идентичность» и вычисляется по следующей формуле:

$$S = A / (A + B) \cdot 100,$$

где S — профессиональная идентичность; А — количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «профессиональное»; В — количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «непрофессиональное».

Баллы	Статусы личностной идентичности	Уровни	Типы
0—20	Диффузная идентичность	Очень низкий	Невыраженная
20—40	Преждевременная идентичность	Низкий	Пассивная
40—60	Мораторий	Средний	Выраженная активная
60—80	Достигнутая идентичность	Оптимальный	Устойчивая
80—100	Гиперидентичность	Завышенный	Псевдоидентичность

Максимальное значение 100 соответствует наибольшей выраженности профессиональной идентичности респондента. Значения идентичности, приближающиеся к этому показателю (40—80), характеризуют его как человека, ориентированного на дело, других и себя, желающего выполнять свою профессиональную роль, проявлять себя в профессии, поддерживать свое профессиональное самоуважение. Минимальное значение 0 соответствует наименьшей выраженности профессиональной идентичности респондента и свидетельствует о стремлении его к отчуждению от своей профессии, работы, безразличию к профессиональному совершенствованию и/или профессиональной самореализации.

**Программа тренинга развития профессиональной идентичности студентов-психологов<sup>1</sup>**

Тема занятия №1: Знакомство

Цель: знакомство, включение в работу, создание группового доверия, получение представлений о себе как о специалисте.

Содержание: знакомство, уточнение целей и задач участников группы, создание благоприятной, доверительной атмосферы. Принятие правил группы.

Форма проведения: индивидуальная работа, работа в парах, групповое обсуждение.

Оборудование: рабочая тетрадь, ручки, альбомная бумага, художественный материал (карандаши, фломастеры, цветные мелки)

Ход занятия:

1. Упражнение «Снежный ком» (Время до 10 минут)

Цель: знакомство участников группы,

Инструкция: Студентам предлагается по кругу называть свое имя и на первую букву имени назвать свое настроение, состояние или присущее ему качество, пример: Меня зовут Николай, я надежный, а сейчас я немного напряжен. Следующий студент повторяет все, что сказано до него представляется сам и так до последнего участника в группе.

2. Упражнение «Ключи» (К. Фопель) Модификация (до 20 минут).

Цель: выявление ожиданий группы, постановка целей и задач. Развитие символического мышления.

Инструкция: Ведущий говорит вступительное слово, рассказывает о предстоящей работе. Предлагает разбиться на пары и обсудить следующие вопросы: Какие мои ожидания от тренинга, какие цели профессиональные и личные я ставлю? Как я узнаю, что добился целей? Что у меня хорошо получается, как у психолога? Какое качество я бы хотел развить?

Каждый участник фиксирует свои ответы. Далее в общем кругу ведущий демонстрирует связку ключей, как символическую возможность что-то новое открыть для себя на тренинге, а что-то закрыть. Участник рассказывает о своих целях, о том, что он хотел бы развить в себе как в профессионале. Далее связка ключей передается по кругу. Ведущий фиксирует ответы участников, отмечает, на сколько цели участников соответствуют целям, которые стоят перед группой.

3. Выработка правил группы. (15 минут)

Цель: определение правил, по которым будет работать группа, организация группового пространства

Инструкция: Ведущий говорит об особенностях группового формата работы и предлагает совместно выработать нормы и правила.

4. Разминка (5 минут) – психогимнастические упражнения, настраивающие на работу.

5. Упражнение «Мой профессиональный мир» (60 минут)

Цель: выявление представления о себе как будущих профессионалах в образной форме.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать свой профессиональный мир, не рисуя пока себя в нем. Далее работ проходит в группах по трое. «Психолог», «клиент», и наблюдатель. «Клиент» — автор рисунка, «психолог» — человек, который помогает автору рисунка осознать характер его профессионального мира. Наблюдатель также может

<sup>1</sup> Гаранжа А.В. Программа психологического сопровождения развития идентичности студентов-психологов [Рукопись]. Магистерская диссертация. СПб.: СПбГИПСР, 2018. 118 с.

принимать участие в обсуждении, задавать вопросы, но лучше, если он сможет понаблюдать за контактом «психолога» и «клиента», дать обратную связь о своих чувствах, возникавших по ходу работы пары, поделиться тем, что он заметил.

В тройках по очереди обсуждается каждый рисунок. Обсуждается наличие предметов, объектов и их значение, выясняется эмоциональное отношение к картине. Если автору рисунка все нравится, то ему предлагается поместить в свой профессиональный мир самого себя. Если для автора рисунка, есть что-то тревожащее, то необходимо выяснить что именно беспокоит и предложить изменить рисунок, что-то добавить, убрать, изменить, пока автор не станет готовым поместить на рисунок себя. Смена ролей.

Вопросы для обсуждения: Из каких элементов состоит ваш профессиональный мир? Как вы относитесь к вашему профессиональному миру? Что является наиболее привлекательным в вашем профессиональном мире? Как вы чувствуете себя в этом мире?

#### 6. Упражнение «Мои потребности».

Цель: выявление степени значимости профессиональной деятельности для участников тренинга.

Инструкция: Упражнение выполняется в парах. Участникам следует договориться о сотрудничестве с теми людьми, к которым есть доверие и записать вопрос: «Без чего я не мыслю своей жизни?» Важно перечислить то, отсутствие чего в жизни делает ее невыносимой. После выполнения задания участникам предлагается поделиться своими откровениями в группе.

Обсуждение: в процессе группового обсуждения следует обратить внимание студентов на то, присутствует ли в их индивидуальных списках и какое место занимает профессиональная деятельность, насколько она для них важна.

#### 7. Подведение итогов дня.

Цель: обсуждение результатов, подведение итогов дня.

Инструкция: «Давайте каждый расскажет о том, каким для него было сегодняшнее занятие. Что было для Вас полезным? Что задело, вызвало сильные чувства и эмоции? Хотелось бы услышать каждого». Интеграция полученного опыта

8. Ритуал прощания: вырабатывается совместно группой. Завершает каждое занятие. (Например, упражнение: «Аплодисменты»)

#### Занятие 2. «Моя профессия – мой выбор»

Цель: осознание участниками тренинга стратегий своего профессионального выбора.

Форма проведения: индивидуальная работа, групповая работа, дискуссия, работа в парах.

Оборудование: рабочие тетради, ручки, листы-бланки для упражнения «Ретроспекция жизненных событий»

Содержание: выявление мотивов выбора профессии, влияние жизненных событий на профессиональный выбор

#### 1. Упражнение «Мое состояние» (10 минут)

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: расскажите о своем самочувствии используя метафоры погодных явлений, или времени года, цвета... (Ведущий приводит пример, я сегодня как ураган, такая же сильная, активная и внезапная, или как ранняя весна, только начинаю просыпаться.)

#### 2. Активизирующее упражнение, на сплочение. (5- 10 минут)

#### 3. Упражнение Мотивация профессиональной деятельности (60 минут)

Цель: осознание характера своего профессионального выбора, а также возможных неявных мотивов выбора профессии.

Инструкция: Работа в парах 1. Работа в парах по 10 минут на каждого. Вопросы для рассуждения в парах: Почему я выбрал профессию психолога? Что меня в ней привлекло?

Как давно я решил стать психологом? Был ли этот выбор самостоятельным? Осознанным? Если бы вы перенеслись назад, какую профессию вы бы выбрали?

Если вы готовы быть достаточно честными друг с другом и с самим собой то ответьте на следующие вопросы: каковы настоящие причины, побудившие вас сделать выбор профессии консультанта? В чем бы вы хотели помочь не только другим людям, но и себе? Назовите как можно больше личных мотивов, которые, как вам кажется, объясняют вашу заинтересованность этой специальностью. Разбейте все мотивы на три категории. Дайте отдельное название каждой категории. Какой вывод вы делаете на основе анализа этих мотивов? Работа в форме монолога. Участники возвращаются в круг и по очереди кратко отвечают на вопросы, которые обсуждались в парах.

Обсуждение в группе: участники делятся своими открытиями. Вопрос для обсуждения: чем поможет психологу понимание своих истинных мотивов выбора профессии?

#### 4. Ретроспекция значимых событий (С.А. Котова) (30 минут).

Цель: диагностика восприятия значимых для профессионального самоопределения жизненных событий.

Инструкция: Работа ведется в индивидуальном формате. «Выстройте на листе модель своего жизненного пути вдоль оси в соответствии с Вашим возрастом, когда, то или иное событие произошло; укажите не более семи событий, повлиявших на Ваш профессиональный выбор. В зависимости от положительной или отрицательной модальности события размещайте его выше или ниже оси. К каждому событию сделайте подпись. Также укажите события, которых вы ожидаете в будущем, которые могут повлиять на ваше профессиональное развитие как позитивно, так и негативно.

Обсуждение в группе открытий в процессе выполнения задания и возможностей данного упражнения.

#### 5. Психогимнастическая разминка. (5 минут)

#### 6. Упражнение «Портрет моей работы» (до 20 минут)

Цель: получить представление о том, как люди видят свою работу в перспективе.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам разбиться на группы из трех-четырех человек и попросите каждого образно описать, как он видит свою работу. Они могут использовать для описания метафоры, аналогии, образы из телевизионных шоу, фильмов, спортивные сравнения и т.д. (Для лучшего понимания задания ведущий снабжает участников простыми примерами: «Я вижу мою работу, как цирк с тремя аренами»)

Обсуждение. Как вы действительно видите свою работу? Как ваша работа вписывается в общую картину? Ваше представление недавно изменилось? Как и почему? Как ваши коллеги видят вашу работу?

#### 7. Подведение итогов дня

#### 8. Ритуал прощания.

3 занятие. «Я - профессионал».

Цель: диагностика представлений о себе как о профессионале, проработка интроскопов в представлениях, осознание своих жизненных и профессиональных принципов, правил.

Форма проведения: индивидуальная работа, групповая работа, ролевая игра, дискуссия, работа в парах, мини-лекция.

Оборудование: листы бумаги, ручки, цветные карандаши.

#### 1. Упражнение «Мое состояние»:

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы, снятие эмоционального напряжения.

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 ЭСТа — очень энергичный, могу ругаться, могу поддерживать»; «Я как школьный психолог в конце

учебного года — сил не осталось, все измучили, жду не дождусь каникул»; «Я сегодня как психодиагност — готов поставить диагноз каждому» и т.д.)

## 2. Упражнение «Профессиональная идентичность» (до 30 минут)

Цель: анализ собственной профессиональной идентичности.

Инструкция: Каждому участнику группы предлагается через свободные ассоциации проанализировать свою профессиональную идентичность. Для этого участники пишут по два слова стимула (например, педагог — психолог, волонтер - психолог-консультант). На каждое слово надо по кругу написать по 10 слов - ассоциаций. Для одного слова пишется одним цветом, а для другого — другим. После создания первого ассоциативного круга предлагается дать каждому слову качественную характеристику. Например, душа — душевный, помощь — помогающий и т. д., таким образом создаются два концентрических круга с личными ассоциациями. Далее предлагается поразмышлять о своей профессиональной идентичности.

В центре пишется личное местоимение «Я» и вокруг него рисуются 2 круга: центральный и периферический. Каждому участнику предлагается из качеств, написанных в ассоциациях на выбранные слова (психолог, биолог и др.), выбрать те, которые, по его мнению, присущи ему самому. При этом следует ярко выраженные качества писать в центральном круге, а остальные — в периферийном. Цвет должен быть сохранен. В результате работы возникает яркая визуальная картина, показывающая, как воспринимает себя человек и какие профессиональные черты характера себе приписывает.

Обсуждение: цвет какой профессии преобладает? Что преобладает в центральном круге, а что в периферийном? Каким цветом написаны отрицательные качества? Положительные? Делаются выводы.

Разминка.

## 3. Упражнение групповая дискуссия: «Каким должен быть психолог?» (до 40 минут)

Цель: выявление и проработка интроектов в представлениях о психологе.

Инструкция: Участникам раздаются листы бумаги, разбейте его на 4 колонки — одну большую и три маленьких. Закончите 10 раз предложение «Профессиональный психолог должен...» и запишите результат в первой колонке. Прочитайте свои предложения по кругу. Выберите себе пару — человека со сходными представлениями. Найдите удобное место в пространстве, сядьте друг напротив друга и обменяйтесь своими записями. Прочтите своему партнеру его 10 предложений, изменяя «Профессиональный 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 отрефлектировал свои эмоциональные реакции, возникающие в процессе данной процедуры.

Вопросы для обсуждения: Какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались «Ты должен...»? Готовы ли вы действовать в соответствии со всеми «долженствованиями»? Откуда вы узнали, что профессиональный психолог должен действовать именно так? Представлено ли это в вашем собственном опыте?

## 4. Упражнение. «Поддержка — миф и реальность» (35 минут).

Цель: получение опыта принятия и оказания поддержки.

Инструкция: Группа разбивается на пары по симпатии и располагается в пространстве с достаточным количеством свободного места.

1. Участники в паре становятся спиной к другу. Один из пары будет оказывать поддержку, другой получать. Тот, кто получает поддержку занимает удобное положение опираясь на спину партнера. Через 2 минуты смена ролей.

2. Парам предлагается занять позицию опираясь на спины друг друга, чтобы каждому было удобно. Даже если люди разного роста, они могут найти такое положение и баланс, в котором каждому будет комфортно.

3. Повторяет первую инструкцию, о упражнении длится дольше до 7-10 минут.

Обсуждение в парах и в группе: В какой позиции было находиться легче, комфортнее? Какие мысли и чувства возникали, когда вас поддерживали и когда вы оказывали поддержку? Удалось ли достичь состояния комфорта? Что мешало? Какие чувства возникали, когда вы долго были в роли поддерживающего? Как это связано с вашей реальной жизнью, с профессиональной? В какой роли вы чаще всего бываете?

Слова ведущего о поддержке, о том, что поддержки можно дать ровно столько, насколько вы чувствуете сами себя комфортно. Важно соблюдать баланс между собственными потребностями и потребностями клиента.

5. Упражнение «Жизненный и профессиональный кодекс практического психолога» (С.Ю. Смагина) (до 40 минут).

Цель: рефлексия и вербализация жизненных и профессиональных ценностей и принципов.

Инструкция: Согласные и гласные буквы русского алфавита делятся между участниками группы. Предлагается сформулировать значимые для них, для мира, для профессионального сообщества жизненные и профессиональные правила, принципы, ценности, которые начинались бы на те буквы, которые они получили. (Исключают буквы Ё, Е, Й, Ъ, Ь, Ы, Ю, Ц)

После все вместе зачитывают в алфавитном порядке сформулированные правила, которые потом обсуждаются и принимаются всеми членами группы. Если кто-то не согласен с правилом, оно обсуждается, видоизменяется до полного принятия. В итоге получается единый профессиональный кодекс практического психолога.

Психогимнастическое упражнение на расслабление.

6. Подведение итогов дня.

7. Ритуал прощания.

4 занятие. «Профессиональные страхи и преграды для профессионального развития и их преодоление».

Цель: осознание участниками тренинга собственных профессиональных страхов, преград для профессионального роста и их проработка.

Содержание: диагностика, обсуждение, коррекция страхов.

Формы проведения: индивидуальная работа, групповая работа, ролевая игра, дискуссия, работа в парах, мини-лекция

Оборудование: листы бумаги для записи, ручки, готовые бланки для упражнения «Дорожная карта».

1. Упражнение «Мое состояние»:

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы, снятие эмоционального напряжения.

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

2. Упражнение «Диагностика профессиональных страхов» (25 минут)

Цель: определить проблемное поле для дальнейшей работы.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому подумать о страхах, связанных с профессией. Что вас пугает в профессии психолог-консультант? Что в ней для вас страшного? Участники работают индивидуально, фиксируя свои страхи на бумаге и возвращаются в круг. Ведущий в ходе рассказа участников фиксирует информацию о их страхах.

Активизирующее упражнение.

3. Упражнение «Присвоение своего страха» (60 минут)

Цель: присвоение себе своего собственного страха.

Инструкция: Упражнение энергоемкое и подвижное, требующее достаточного активного участия группы. Ведущий говорит о правилах: вы пациенты психиатрической палаты имени Ф. Перлза. Сейчас расскажу кто чем болеет. Вы будете больными в течении 10 минут, я глав врач, я буду следить, что вы останетесь невредимыми. Далее ведущий каждому зачитывает свой страх и предлагает делать то, что он боится по отношению к другим людям. (Например, участник, боящийся быть непрофессиональным, подходит и говорит каждому «Ты ничего не умеешь, ничего не знаешь, ты не профессионал»). Важно действие выполнить до конца, раскрепоститься, стремиться к большей спонтанности. От ведущего требуется наличие артистических способностей для демонстрации задания.

Обсуждение: ведущий поясняет идею эксперимента, которая базируется на том, что в основе страха лежит интроект. Исследование и проигрывание своего страха помогает увидеть его ресурсную часть. Участники делятся своими чувствами и мыслями об эксперименте.

Разминка, отдых.

#### 4. Упражнение «Барьер» (30 минут)

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

Инструкция: «Каждый из участников представляет то, что является барьером (препятствием) 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 так хорошо вместе. Я вообще тебе необходима, я охраняю тебя от излишней и ненужной активности...» и т.п.). Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив, убедив хотя бы одного из препятствующих».

Обсуждение: Удалось ли вам вырваться из круга? Какое именно препятствие оказалось наиболее легким для преодоления? Какие действия вам пришлось совершить чтобы преодолеть препятствия? Как полученный нами опыт соотносится с реальной жизнью?

#### 5. Упражнение «Дорожная карта» (30 минут)

Цель: осознание профессиональной цели, промежуточных этапов и путей ее достижения.

Инструкция: участникам выдаются готовые бланки «Дорожной карты». Предлагается выполнить следующие действия: Сформировать свою профессиональную цель (получить определенную работу, определенное профессиональное достижение, получение определенной специальности). Запишите сверху свою профессиональную цель. Продумайте промежуточные остановки (этапы, задачи) и занесите их на свою карту. Далее работа продолжается в парах. Расскажите о своих целях партнеру, помогите друг другу разработать альтернативный путь (еще один) к этой же цели. Отразите этот путь на карте.

Обсуждение: участники делятся своими осознаниями, чувствами от процесса выполнения упражнения и от совместной работы в паре.

#### 6. Подведение итогов дня

#### 7. Ритуал прощания

#### 5 занятие. «Профессиональная ситуация и взаимодействие»

Цель: активизировать представления о взаимодействии консультанта и клиента

Содержание: выявление и обсуждение стратегий и моделей профессионального взаимодействия.

Формы проведения: индивидуальная работа, групповая работа, ролевая игра, дискуссия, работа в парах, мини-лекция

Оборудование: головные повязки с надписями, бланк к упражнению «Я обо мне»

1. Упражнение «Если бы ты был цветом». Время: 10 мин.

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы, снятие эмоционального напряжения, диагностика отношений в группе.

Инструкция: Участникам предлагается по кругу рассказать свою фантазию сначала относительно себя, а потом относительно сидящего рядом участника на тему: «Если бы я был цветом, то я бы был..., потому что...». «А если бы ты был цветом, то ты бы был ....., потому что». Свое мнение нужно обосновать. Например: «Если бы ты был цветом, то ты был бы зеленым, потому что это цвет жизни, а ты всегда такой жизнерадостный и активный». Обсуждение.

2. Упражнение «Головные повязки» (20 минут).

Цель: осознание реального взаимодействия, тренировка навыков рефлексии происходящего

Инструкция: Ведущий выдает каждому участнику головные повязки с надписями, содержание которых самим носителям повязок не известно. Надписи на чужих повязках доступны всем участникам для прочтения. Надписи содержат инструкции для других участников по поводу того, как вести себя отношению к данному участнику. Варианты надписей: слушай меня, поддерживайте меня, поймите меня, пожалейте меня, помогите мне, спорьте со мной, научите меня, дайте мне совет, не верьте мне, не смотрите на меня, соглашайтесь со мной.

Получив повязки, участники начинают обсуждать какую-либо тему, ориентируясь на то, что написано на головных повязках. Время для работы в паре 10 минут. Задача участников определить, что написано на их повязках, за кого их принимают. Варианты тем для обсуждения: (Нужны ли психологи в школе? Необходимо ли лицензировать психологическую деятельность?)

Обсуждение: Удалось ли угадать, что написано на повязках? Какие возникали чувства в процессе упражнения? Это было отношение к вам или к козырьку?

3. Упражнение «Консультирование» (45 минут).

Цель: развитие навыков активного слушания.

Инструкция: Мини-лекция: перед упражнением ведущий напоминает участникам о техниках активного слушания и их функциях. Проводит демонстрационную сессию. Группа делится на пары. Выделяется по 15 минут на каждую сессию. 12 минут говорит клиент, 3 минуты консультант.

Разыгрывается первая встреча: консультант представляется клиенту, приглашает клиента к разговору, слушает, используя техники активного слушания, задает если необходимо открытые вопросы, предупреждает клиента об окончании сессии и делает резюмирование и получает обратную связь от клиента о сессии.

Темы для ролевой игры:

1. Рассказать о том, что для меня значит консультирование.
2. Мой идеальный рабочий день
3. Мои планы на будущее
4. Рассказать о том, что я получаю в результате общения на тренинге.
5. Мой идеальный клиент.
6. Что для меня означают поддержка и помощь.

Обсуждение: участники тренинга делятся своими впечатлениями от упражнения.

7. Упражнение «Толкни меня» (20 минут)

Цель: осознание способности к внутреннему равновесию, осознание стратегий взаимодействия с другими людьми

Инструкция: участники делятся на пары, становятся лицом друг к другу на расстоянии метра, вытягивают руки таким образом, чтобы ладони были направлены вперед и соприкасались ладонями партнера. Основные правила: ноги с места не сдвигать,

соприкасаться можно только ладонями. Можно наклоняться вперед-назад, толкать ладони с любой силой, уклоняться от контакта. Задача при взаимодействии удержаться и сохранить равновесие, а не сдвинуть партнера. Далее можно предложить попробовать разные стратегии: Вы активны, партнер пассивен. Вы активны, партнер активен, но следует за вашими движениями. Вы активны, партнер сопротивляется вам. Смена ролей.

Обсуждение: Удалось ли сохранить равновесие? В каких случаях удавалось сохранить равновесие, в каких нет? Если спроецировать это упражнение на вашу профессиональную жизнь, какую стратегию чаще используете? В какой вам привычнее? Как вы чувствовали себя, когда партнер сопротивлялся, а когда поддавался вашему давлению?

8. Упражнение «Практикум по консультированию» (30 минут).

Цель: развитие навыков рефлексивного слушания и умения анализировать результаты своей профессиональной деятельности.

Инструкция: Работа проходит в парах. Клиент в течении 5 минут рассказывает о том, как он слушает других людей в свободной форме освещает вопросы: Что мне больше нравится слушать или говорить, что удается лучше, с какими трудностями я сталкиваюсь, когда слушаю других людей? Как мои личностные качества помогают и мешают слушать? Чему мне следует еще научиться, чтобы улучшить процесс слушания? Насколько мне важно уметь хорошо слушать других людей в процессе консультирования и в жизни? Консультант слушает, используя навыки эмпатического понимания и затем в течении 2 минут пересказывает кратко услышанное. Клиент поправляет, если необходимо. Консультант интересуется, чем была полезна эта беседа для клиента. Смена ролей.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями от упражнения. Будучи в роли клиента, участник говорит о том, что он чувствовал, когда консультант использовал ту или иную технику. На сколько было удачно? Что мешало, что помогало выполнять упражнение?

9. Подведение итогов дня

10. Ритуал прощания.

6 занятие. «Мой профессиональный рост и личностное развитие».

Цель: стимулирование мотивации к профессиональному и личностному развитию.

Содержание: самоанализ и самораскрытие. Использование проективных методов для осознания и вербализации своих планов, сомнений, желаний, связанных с профессиональным и личностным ростом.

Формы проведения: индивидуальная работа, групповая работа, дискуссия, работа в парах, мини-лекция

Оборудование: бланк для упражнения «Чтобы я хотел узнать о себе», листы бумаги, ручки.

1. Упражнение «Мое состояние»:

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Посмотрите вокруг, выберите какой-либо предмет. Это может быть мебель, предмет одежды, цветок, часть комнаты. Важно, чтобы этот предмет был похож на Вас. После того, как вы выбрали предмет, идентифицируйтесь с ним и скажите несколько слов о себе от его имени.

2. Упражнение Кто Я? Какой Я? ( 30 минут).

Цель: стимулирование процессов самопознания, самораскрытия, прояснение «Я-концепции».

Инструкция: В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я? Какой Я». Запишите эти вопросы вверху. Постарайтесь дать как можно больше ответов. Это могут быть слова любой части речи, фраза, предложение. Каждый новый ответ начинайте с новой строки. Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку

в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Потом предлагается каждую характеристику оценить, как положительную для участника или как отрицательную знаками «+» и «-». Так как упражнение в том числе диагностическое предлагается определить уровень самооценки по соотношению положительных и отрицательных характеристик, а также уровень рефлексивности. Далее в парах предлагается обсудить следующие вопросы: Взгляните на вашу работу, вы сейчас отразили то, кем вы себя видите. Посмотрите, отразили ли вы свою профессиональную, половую принадлежность, национальную, религиозную, какие социальные роли вы отразили, какие нет (мама, жена, дочь, подруга). Что важное для вас вы не отразили в списке? Подумайте, с чем это может быть связано? Обратите внимание на последовательность? Какие описания вас идут в первых рядах, а какие вы написали последними?

Обсуждение: Что было самым трудным в выполнении этого упражнения? Что нового о себе вы узнали? Что вас удивило? Какое ваше отношение к результату упражнения? Есть ли что-то что вас расстроило? А что обрадовало? Хотите ли вы что-то дописать в ваш список?

### 3. Упражнение «Что бы я хотел узнать о себе» (40 минут).

Цель: стимулирование мотивации для работы над профессиональным и личностным развитием.

Инструкция: тренер спрашивает участников о том, какие профессиональные качества, на их взгляд, необходимо развивать консультанту и как это можно делать. Обсудив с участниками всевозможные способы, связанные с профессиональным самосовершенствованием тренер раздает участникам карточки «Окно Джохари». И рассказывает о всех основных понятиях данной модели и продолжает говорить о личностном росте.

Участникам надо будет ответить на вопросы, которые могут показаться им сугубо личными. При этом тренер обещает полную конфиденциальность и говорит, что никто не будет читать их записи. Также он напоминает присутствующим, что нет необходимости раскрывать то, что может задеть самолюбие, повлечь за собой неприятные воспоминания и т. д. Чтобы чувствовать себя более комфортно, выполняя данное упражнение, участникам разрешается использовать любые сокращения, символы, значки, рисунки, понятные только автору, любой иностранный язык и т. д. Запрещается заглядывать в записи соседа и всех присутствующих.

После этого зачитывается список вопросов:

В графе «Открытая зона» напишите о себе то, что знаете вы и участники тренинга (два любых пункта). В графе «Скрытая зона» напишите о себе также два пункта: то, что знаете вы, но другие участники тренинга еще не знают, хотя, возможно, вы когда-нибудь им об этом расскажете; то, что другие участники о вас не знают и никогда не узнают, потому что вы хотите сохранить это в тайне. В графе «Слепая зона» напишите два пункта: что бы вы хотели узнать о себе от других людей, которые не присутствуют в данной аудитории; что бы вы хотели узнать о себе от участников тренинга. В графе «Неизвестная зона» напишите два пункта: что бы вы хотели открыть в себе во время тренинга; что бы вы хотели открыть в себе в будущем.

Обсуждение. После того как группа возвращается в круг, тренер спрашивает участников, насколько легко или трудно им было отвечать на вопросы о себе; заполнение каких частей окна им показалось наиболее трудным; какие сегменты окна они хотели бы в большей степени расширять на тренинге; готовы ли они к тому, чтобы принять помощь участников тренинга в работе над собой, и если нет, что мешает им это сделать.

Психогимнастика, разминка.

### 4. Упражнение «Без маски» (Г. Прудченков, модификация) (15 минут)

Цель: самораскрытие и осознание особенностей своей личности, вербализация профессиональных планов, опасений.

Инструкция: мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенными. Давайте еще раз попробуем довериться друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Все фразы начинаются со слов «откровенно говоря» Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Примеры предложений: «Откровенно говоря, особенно мне нравится, когда мои коллеги (однокурсники)...», «Откровенно говоря, мне очень трудно ...», «Откровенно говоря, чего мне иногда по-настоящему хочется, чтобы в будущем...», «Откровенно говоря, особенно меня пугает в будущей профессиональной деятельности...», «Откровенно говоря, мне особенно нравится в будущей профессии ...», «Откровенно говоря, знаю, что это очень трудно, но я (все, что касается будущей профессиональной деятельности) ...», «Откровенно говоря, иногда люди не понимают меня, потому что я...», «Откровенно говоря, верю, что я обязательно буду (все, что касается будущей профессиональной деятельности)...», «Откровенно говоря, думаю, что самое важное в будущей работе для меня...», «Откровенно говоря, когда я был маленький, я мечтал быть...», «Откровенно говоря, мои родители мечтают, чтобы я...», «Откровенно говоря, я жалею, что выбрал данную специальность, потому что..., но я не жалею, потому что...», «Откровенно говоря, я считаю, что годы, потраченные на обучение в вузе, прошли не зря, потому что...», «Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящей консультации.....», «Откровенно говоря, после рабочего дня...» «Откровенно говоря, успехи на работе...», «Откровенно говоря, неудачи в работе.....», «Откровенно говоря, люди с которыми я работаю....».

Обсуждение: легко ли было продолжить начатое высказывание? Как вам показалось, другим участникам это упражнение было выполнять тяжелее или легче, чем вам? Чей ответ вам показался более искренним? Что нового узнали? Какие эмоции чаще всего вызывает будущая профессиональная деятельность? Почему? Какие ответы преобладали: уверенные или неуверенные? Что такое уверенность в себе и нужно ли быть уверенным человеком?

#### 5. Упражнение «Я обо мне» (30 минут).

Цель: осознание участниками группы своих слабых и сильных сторон в консультировании.

Инструкция: Участники на листах бумаги должны написать 7 пунктов, содержащие качества, навыки, которые ему помогают в консультировании и 3 – те, над которыми он хотел бы поработать. Ведущий предупреждает, что все это будет зачитываться на группе, поэтому необходимо писать разборчиво, не рекомендуется упоминать то, что хотел бы сохранить в тайне. Затем все листы складываются в четыре сложения и убираются в специальную коробку. Затем каждый из участников достает из коробки по одному листу, читает анкету и пытается отгадать автора. Зачем участник читающий анкету, добавляет от себя те качества, которые как ему кажется есть у автора анкеты, но он их не написал. Упражнение продолжается по кругу пока не будут рассмотрены все анкеты.

Обсуждение: услышали ли участники что-то неожиданное для себя?

#### 6. Упражнение «Пророчества, которые сбудутся» (20 минут)

Цель: отработка умения давать и получать положительную обратную связь, формирование позитивной перспективы профессионального роста

Инструкция: Стулья расставляются полукругом, а один стул становится спинкой к полукругу. Все участники садятся лицом к полукругу, а один человек садится на стул спиной к остальным участникам и закрывает глаза. Можно подобрать удобный стул и включить спокойную музыку. После этого участник, сидящий напротив всех остальных, произносит свое предсказание на будущее относительно той цели, которую он поставил в начале тренинга и кратко объясняет, почему его пророчество обязательно сбудется.

Произнося свои слова он должен использовать краткую формулу: «Я знаю, что я буду (смогу, сделаю... ) потому что я...» Все «предсказание» должно уместиться в одно предложение. После это остальные участники по очереди, или по готовности говорят сидящему на стуле напротив свое напутствие, используя следующую формулу: «Я знаю...» «Я верю...» «Я надеюсь... что ты, потому что ты...»

Например, участник, сидящий перед полукругом, произнес следующую фразу: «Я знаю, что я буду настоящим консультантом», потому что я поняла, как надо слушать клиента». Участник: «Я верю, что ты будешь настоящим консультантом, потому что очень внимательно относишься к своим клиентам». Таким образом каждый участник должен выслушать предсказания своих товарищей и узнать, какие его положительные черты, по мнению группы, должны помочь ему в дальнейшем профессиональном росте.

Обсуждение: упражнение наполнено глубоким эмоциональным смыслом и не требует обсуждения, но, если возникло желание, что-то сказать, ведущий дает такую возможность.

7. Подведение итогов дня.

8. Ритуал прощания.

7 занятие. «Профессиональное выгорание и психогигиена»

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Содержание: вербализация методов самопомощи по восстановлению эмоционального равновесия, освоение техники мышечной релаксации, дыхания, развитие позитивного мышления.

Формы проведения: мини-лекция, мозговой штурм, индивидуальная работа.

Оборудование: листы бумаги, ручки, достаточное количество художественного материала (карандаши, цветные мелки, фломастеры), спокойная музыка для медитации.

Содержание:

1. Упражнение «Мое состояние»:

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы, снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

Инструкция: Ведущий просит в баллах оценить свое физическое состояние. Потом воскресить из памяти то физическое состояние, которое было в ситуации болезни. Поделиться своими эмоциональными переживаниями и снова оценить свое состояние по шкале.

2. Упражнение «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»

Цель: сформулировать естественные способы самопомощи.

Инструкция: Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод, добавляет не указанные способы.

3. Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: обучение методике мышечной релаксации.

Инструкция: Мини-лекция: ведущий дает необходимую информацию о мышечной релаксации и ее влияние на самочувствие и эмоциональное состояние. Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона. Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающем расслаблении. Упражнения повторяются два раза. В приложении 14 приведены группы мышц и необходимые упражнения.

Обсуждение: Как ваше самочувствие? Какие возможности имеет это упражнение для профилактики эмоционального выгорания?

#### 4. Упражнение «Ловец блага» (10 минут)

Цель: развитие позитивного мышления, развитие способности видеть положительные моменты в любой ситуации.

Инструкция: Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Кто придумает больше 5 положительных сторон в ситуации тот считается «Ловцом блага».

Обсуждение.

#### 5. Упражнение «Мое событие» (30 минут)

Цель: распознавание своего эмоционального состояния посредством арт-терапевтических приемов.

Инструкция: Подумайте о тех профессиональных событиях, которые с вами произошли, они могут быть приятными, могут и не очень. Запишите эти события на листке. Этот список никто не прочитает, он только для вас. Изобразите на листе бумаги эти события так, как посчитаете нужным, это может быть что-то абстрактное или конкретное. Отрадите ваши эмоции, переживания относительно этих событий.

Теперь разбейтесь в пары и пусть сначала ваш партнер расскажет о том, что он чувствует, глядя на вашу картину, какие ассоциации у него возникают, если бы можно было дать название этой картине, то как бы она могла называться? Важно не оценивать, а говорить о своих ощущениях. Теперь дайте обратную связь на рассказ вашего партнера. Удалось ли ему почувствовать то, что вы передавали? Что вам было важно услышать? Поменяйтесь с вашим партнером.

Обсуждение.

#### 6. Медитация «Сад моей души» (20 минут)

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Инструкция: Ведущий под спокойную музыку зачитывает текст медитации. После предлагается сделать рисунок того, что они увидели.

Обсуждение: рефлексия состояния, возможности данного метода саморегуляции.

7. Подведение итогов дня
8. Ритуал прощания.

#### 8 занятие. Завершение тренинга.

Цель: оценка эффективности работы группы, формирование позитивного будущего и представлений о себе, получение обратной связи от группы, интеграция полученного опыта.

Содержание: вербализация представлений о профессиональном будущем, диагностика эффективности тренинга.

Формы проведения: индивидуальная работа, групповая работа, дискуссия, работа в парах.

Оборудование: бланки к упражнению «Карта тренинга», карточки к упражнению «Комплимент по кругу», листы бумаги, карандаши, цветные мелки.

#### 1. Упражнение «Мое состояние»:

Цель: диагностика эмоционального состояния членов группы, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: каждый участник по кругу говорит о своем настроении.

#### 2. Упражнение «Профессиональный портрет» (50 минут)

Цель: развитие представлений о будущем, формирование позитивного образа Я и профессионального будущего.

Инструкция: каждый садится перед группой, и она описывает его профессиональное будущее. Он – через 20 лет. Реалистично старается угадать, что ждет человека.

Обсуждение: насколько понравился свой профессиональный портрет? Чем именно? Что вызвало смущение или несогласие? С чем это связано? Что из того, что приписывали другому может стать вашим будущем?

### 3. Упражнение «Мой профессиональный мир». (45 минут)

Цель: диагностика эффективности тренинга, анализ результатов.

Инструкция. На первом занятии вы выполняли проективный рисунок «Мой профессиональный мир». Разбейтесь на тройки, но уже другого состава, и выполните это упражнение еще раз.

Рефлексия. После выполнения задания ведущий раздает рисунки, сделанные на первом занятии, и предлагает их сравнить с сегодняшними работами. Затем следует групповое обсуждение того, что изменилось в рисунках.

### 4. Упражнение «Коснись человека» (15 минут)

Цель: предоставить возможность участникам тренинга дать обратную связь и выразить своё отношение и чувства по отношению к конкретным людям из группы.

Инструкция: Участники свободно и неторопливо перемещаются в пространстве аудитории, слушая инструкции тренера. «Сейчас вы можете свободно перемещаться в этом пространстве и слушать мои инструкции, которые будут начинаться со слов коснись того человека, который...с которым встретился здесь впервые; с которым у меня ассоциируется это место больше всех; который для тебя загадка; которого бы ты хотел защищать; которого бы ты хотел лучше узнать; к которому чувствуешь благодарность; на которого хочешь быть кое в чем похожим; который нравится; с которым хотелось бы сблизиться больше; который вызывает уважение; которому доверяешь; с которым не хотелось бы терять контакт; изменил изначальное мнение о себе к лучшему; который приятно удивил тебя; которого хотелось бы поддержать; который думает о тебе хорошо; которого нужно беречь; которого больше всех хотелось бы обнять; который заслуживает всеобщей любви; который радовал тебя; самого зрелого среди присутствующих; с которым хотелось бы познакомить своих друзей; с которым ты начал бы ответственное дело; к которому можно обратиться за любой помощью; который может обратиться ко мне за любой помощью; талантливого человека».

Обсуждение.

### 5. Упражнение «Карта тренинга» (40 минут)

Цель: подведение итогов тренинга, закрепление навыков активного слушания.

Инструкция: Упражнение состоит из двух этапов. (10 минут)

1. Индивидуальная работа. Каждый участник получает бланк, на котором обозначены все занятия тренинга. Ведущий просит обозначить на карте те события, которые являются значимыми и оценить степень их значимости, располагая в соответствующем прямоугольнике. Ведущий предупреждает участников, что записи никто читать не будет, поэтому можно использовать любые обозначения, сокращения, символы, понятные только им.

#### 2. Работа в парах в форме психологического консультирования. (20 минут)

Один участник – клиент в свободной форме рассказывает второму используя записи в бланке о тех событиях, которые он считает самыми значимыми. Консультант используя навыки активного слушания, использует техники постановки вопросов. Каким образом эти события повлияли на состояние, эмоции или мысли клиента? Чему он научился? Какой положительный или отрицательный опыт приобрел? Что подчёркнул для себя лично? Что тебе удалось достичь из поставленных целей на тренинге? Какой момент был для тебя переломным и с чем это связано? Что ты до сих пор не высказал, но хотел бы высказать? В конце резюмирует, дает обратную связь.

Обсуждение: Группа в свободной форме делится опытом, полученным в ходе упражнения.

6. Упражнение «Комплимент по кругу» (10 минут)

Цель: завершение тренинга, получение позитивной обратной связи.

Инструкция: Каждому из Вас я раздам карточку, на которой Вы напишите свое имя. Как только я включу музыку, передавайте эти листочки по кругу. На них необходимо написать (подарить) комплимент или пожелание обладателю листочка. В завершении упражнения каждый зачитывает все комплименты, подаренные ему. Обсуждение.

7. Подведение итогов тренинга

8. Ритуал прощания. Завершение тренинга.