

Е.А. Быкова

Тренинг профессионального роста «Я могу стать компетентным специалистом»



В статье даны фрагменты тренинга — элемента программы «Психологические механизмы формирования профессиональной компетентности студентов-психологов», направленной на развитие профессиональной самоидентификации. Полный текст программы представлен в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Ключевые слова: студент-психолог, профессиональная самоидентификация, тренинг профессионального роста.

Цель тренинга: формирование представления о профессиональной компетентности на основе восприятия и понимания механизмов ее становления, осознание своих профессиональных возможностей, определение путей профессионального роста.

Блок I. «Блок психологических знаний» — о профессиональной компетентности

Реализуется четырьмя занятиями: «Профессиональная компетентность, что это и зачем она нужна», «Психологу компетентным быть необходимо», «Профессионал — какой он?», «Я — будущий психолог». Цель: формировать у студентов представления об основных структурных характеристиках профессиональной компетентности. Развивать умения видеть и оценивать профессиональную компетентность психолога, ставить перед собой профессионально значимые цели и находить пути их достижения.

Занятие 1. «Профессиональная компетентность, что это и зачем она нужна»

Упражнение «Ловушки-капканчики»

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

Каждый участник должен определить некоторые трудности на пути к достижению профессиональной цели — стать настоящим квалифицированным психологом. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать о том, как их преодолеть.

После этого каждый по очереди называет по одной трудности-ловушке, адресуя ее по циклическому принципу участнику, си-

Быкова Елена Анатольевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии ФГБОУ ВПО ШГПИ, заместитель декана по учебной работе факультета коррекционной педагогики и психологии.

Сфера научных интересов: психология развития, психология труда, использование арт-терапии в психологическом консультировании детей и подростков.

Автор более 80 научных публикаций. Среди них публикации в сборниках статей всероссийских и международных конференций, зарубежных изданиях, личная монография, разделы в коллективных монографиях, учебные и учебно-методические пособия.



дяде через два человека от него. Тот должен сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ответы обсуждаются в группе, сравниваются, выбирается наиболее интересный.

Вопросы: какие трудности уже встречались на профессиональном пути? Как они преодолевались? Обмен опытом.

Занятие 2. «Психологу компетентным быть необходимо»

Упражнение «Плохой психолог»

Направлено на осознание своих недостатков в профессиональном становлении, в поступках, без перевода их на личность, умение корректно выдавать и воспринимать критику.

Из числа участников выбирается студент на роль «плохого» психолога. Остальные разбиваются на 2 группы, равные по количеству. Задача группы «обвинителей» — выделить негативную черту «плохого психолога» и описать ее проявления. Просто оценочные высказывания, без описания ситуации проявления этой черты не допускаются. Функции «защитников» — найти объяснения проявлению этой черты и дать другую — позитивную характеристику «плохому психологу». Затем слово дается герою. Он сам высказывается по поводу услышанного, выражая свое эмоциональное отношение к ситуации, сам отвечает на обвинения, описывает себя как «хорошего» психолога.

Вопрос группе: к какому психологу вы предпочли бы обратиться? Опишите его портрет. Почему он должен быть именно таким? Чего вы от него ждете? Побуждает студентов составить образ идеального психолога, используя механизмы *стереотипизации и аттракции*.

Упражнение «Требуется психолог»

Упражнение помогает смоделировать некоторые элементы собеседования при приеме на работу. *Цель:* рефлексия профессиональных требований к кандидату в психологи и оценка соответствия их личностным ожиданиям, осмысление процесса поиска вакансий.

Из числа участников выбирается группа экспертов, которые будут вести прием на работу. Они разрабатывают список требований для психолога при приеме

на работу. Остальные члены группы в это время составляют свое резюме для предоставления его группе экспертов. Им предлагается не упустить из виду любое свое преимущество, помня о том, что претендентов на должность множество, а вакансия одна. Обращается внимание на то, какие курсы повышения квалификации студенты указали в своем резюме, какие профессионально важные качества они выделили.

Подводится общий итог. Группа экспертов выбирает одного из членов группы на должность психолога и называет еще трех наиболее понравившихся претендентов, объясняя, почему выбор пал именно на них.

Вопросы: какие сложности возникли при написании резюме? Насколько правильными и точными показались вам требования, выдвинутые группой экспертов к претендентам на должность психолога?

Занятие 3. «Профессионал — какой он?»

Упражнение «Профессиональный почерк»

Цель: выявление эталонного варианта психологической деятельности.

Группе предлагается описать различные стили (или отдельные черты разных стилей) успешной работы по профессии психолог, свойственные людям, различающимся по своим личностным качествам, возрасту, полу.

Татьяна А., 46 лет, окончила МГУ, кандидат психологических наук, замужем, двое детей, серьезна, ответственна.

Федор Н., 39 лет, окончил Пермский политехнический институт, «сертифицированный» психолог, женат, трое детей, имеет собственную практику, инициативен, предприимчив.

Оксана Ф., 24 года, выпускница РГГУ, не замужем, интересная, обаятельная и сентиментальная девушка.

Арсений Н., 59 лет, окончил Санкт-Петербургский университет, женат, 1 ребенок, авторитетен и авторитарен.

Глеб Д., 27 лет, выпускник небюджетного вуза МОСУ, женат, детей нет, самостоятельный, ответственный.

Вопрос: проанализировать индивидуальные и определяющие составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.

ФИО всех участников	Положительные профессионально важные качества	Отрицательные качества, мешающие профессионально выполнять деятельность
1		
2		
3... и т. д.		

Табл. 1

Занятие 4. «Я — будущий психолог»

Упражнение «Советчик»

Методика групповой экспертной оценки. Направлена на создание обобщенного профиля личности студента на основании отрицательных и положительных профессионально важных качеств, выделенных группой.

Каждый участник на отдельном чистом листочке рисует таблицу (табл. 1) и выписывает на своем бланке фамилию и имена всех присутствующих в группе. Важно, чтобы все присутствующие были написаны в одном порядке. Дается задание: напротив каждой фамилии, включая собственную, написать в соответствующих колонках положительные и отрицательные качества, свойственные данному человеку (7–10 минут).

Затем листочки собираются и зачитывается первая по списку фамилия, положительные и отрицательные качества человека. После того как зачитывается все по первому человеку, ведущий переходит ко второму и т. д.

Вопрос группе: прислушайтесь внимательно к советам своих товарищей и напишите в тетради свой обобщенный психологический портрет на основании выделенных группой качеств. Проанализируйте его, с чем вы согласны в данном профиле, а что не соответствует вашему представлению о себе.

Блок II. «Профессионально важные качества личности психолога»

Цель: формировать в сознании студентов представления о профессионально важных качествах личности психолога. Развивать умения проявлять эти качества в повседневной жизни.

Занятие 1. Лекция на тему «Профессиональные качества психолога»

Компетентным, квалифицированным психолог становится в процессе воспитания и формирования у себя профессионально важных качеств и соблюдения моральных и этических норм поведения при работе с клиентами, которые выработала психологическая практика. *Профессионально важные качества* (ПВК) являются индивидуальными качествами субъекта деятельности, влияющими на эффективность деятельности и успешность ее освоения. ПВК психолога, соблюдение им морально-этических норм поведения в профессиональной деятельности является одним из показателей оценки профессиональной компетентности, обеспечивают его социальную адаптированность, способность к саморегуляции и многоуровневой рефлексии.

Р.В. Овчарова, проанализировав личностные и профессионально важные качества психолога, выделяет: интеллектуальность, социабельность, эмоциональная стабильность и практичность. Психолог должен хорошо знать свои личностные особенности,

способности, возможности, сильные и слабые стороны, способы компенсации недостатков. Он должен уметь регулировать в себе профессионально важные качества: любознательность, логичность и практичность ума, рефлексивность, эмпатию, потребность в социальном контакте и социабельном одобрении, коммуникабельность.

Согласно И.В. Дубровиной, практического психолога профессионально отличают: широта интересов и независимость взглядов; готовность к контактам и умение их поддерживать; умение эмоционально притягивать к себе людей; способность сохранять эмоциональное самообладание при общении; стремление к познанию себя и других; осознание границ своей компетентности

Р. Мей подчеркивает, что психолог должен уметь привлекать к себе людей, чувствовать себя свободным в любом обществе, быть способным к эмпатии. Главное у настоящего психолога — это «доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности».

В список личностных качеств, необходимых в профессиональной психологической деятельности, чаще всего включаются: эмоциональность, общительность, инициативность, оптимизм, высокий интеллект, широта и гибкость взглядов, наблюдательность, эмпатия, рефлексия, синтонность, доброта, чувство юмора.

По мнению Р.В. Овчаровой, несовместимыми с работой психолога являются следующие личностные характеристики: незрелость личности, низкая сила «эго», низкая интеллектуальность, отсутствие эмпатии, недостаточная независимость мысли, невозможность решения своих проблем, излишняя заторможенность, низкая организованность, плохое сопротивление стрессу, потребность в гиперопеке, высокая тревожность и чувство виновной ничтожности.

Главная опасность формирования профессиональных деструкций в том, что развиваются они достаточно медленно и незаметно. Это затрудняет их своевременное распознавание и создает ситуацию, когда психолог начинает привыкать к этим своим негативным тенденциям в развитии, и деструкции становятся неотъемлемой частью его личности.

Р.В. Овчарова составила примерную модель идеального психолога: он должен хорошо знать свои личностные особенности, способности, возможности, сильные и слабые стороны, способы компенсации недостатков, уметь регулировать свои эмоциональные состояния, мобилизовать свои психологические функции — постоянно развивать в себе профессионально важные качества: любознательность, логичность и практичность ума, рефлексивность, эмпатию, потребность в социальном контакте и одобрении, коммуникабельность.

Успешность практической деятельности психолога зависит от аутентичности (конгруэнтности самому



себе). В процессе психологического воздействия психолог должен оставаться самим собой, спонтанно реагировать на поведение и высказывания клиентов, сохранив при этом все необходимые установки (эмпатия, наблюдательность). Наблюдательность занимает одно из главных мест в деятельности практического психолога. От данного качества зависит правильность оценки личности клиента и его проблемы и, соответственно, эффективность процесса и результата психологического воздействия.

Профессиональные знания как объективно необходимые сведения о всех сторонах труда практического психолога складываются из востребованных практикой общих и частных компонентов. Это основа для формирования психолого-педагогической культуры и технологии достижения психологом желаемых результатов труда.

Профессиональные умения представляют собой действия и методы работы психолога, применяемые им для реализации обязанностей и функций в процессе деятельности. Это исходный элемент целостной технологии его социально-психологической работы.

Навыки отражают приобретенную способность психолога выполнять профессиональные действия, приемы, конкретные должностные функции.

Профессиональные умения, необходимые для продуктивной деятельности практического психолога, охватывают обширный арсенал его действий по выполнению профессиональных функций. Ему необходимо уметь объективно и всесторонне анализировать реальные условия и факторы, цели и задачи труда и жизни клиента; планировать и эффективно осуществлять социально-психологическую работу в соответствии с научными рекомендациями, законами и интересами человека, группы, общества; систематически изучать и объективно оценивать результаты социально-психологической деятельности, а также реализовывать меры по ее оптимизации.

Вопросы для обсуждения:

- каким образом можно развивать ПВК студентам и зависит ли их формирование от курса обучения?
- как можно избежать профессиональных деструкций, мешающих стать квалифицированным специалистом?

Занятие 2. Эмоционально-волевые качества

Графическая беседа «Круг воли»

Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», активизация интереса к волевой сфере личности.

Материалы: стандартный чистый лист бумаги, 8 цветных карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

Ведущий: «Вы знаете, насколько важно для психолога управлять своими чувствами, эмоциями и по-

ведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. Воля — это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой — у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг — это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли».

Испытуемый может закрасить весь круг или какую-либо его часть.

Ведущий: «Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это — волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы оценить волевые качества, нам необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки»

Участникам выдается список волевых качеств с соответствующими признаками.

1. Признаки решительности: быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка; выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в трудных условиях и во время эмоционального возбуждения; решительные действия в непривычной обстановке.

2. Признаки самостоятельности: выполнение субъектом сильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание); умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть); умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

3. Признаки дисциплинированности: сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил); добровольное выполнение правил, установленных коллективом; дисциплинированное поведение при изменении обстановки.

4. Признаки настойчивости: стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

5. Признаки выдержки: проявление терпения в деятельности, выполняемой в непростых условиях (большие помехи, неудачи и т. п.); умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.); умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении

(большой радости, негодовании); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

6. Признаки смелости: преодоление чувства страха; сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями; проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, открытое выражение собственного мнения.

7. Признаки инициативности: проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации; участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других; активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

8. Признаки целеустремленности: умение анализировать свои желания и выбирать из них приоритетные; умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности; умение осуществлять намеченное.

Ведущий: «А сейчас я предлагаю к перечисленным волевым качествам подобрать подходящий, по вашему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам. В каждом круге закрасьте ту часть, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас. Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов — от наибольшего к наименьшему».

Если большинство кругов, по полученным данным, закрашены полностью или закрашенные части (сектора) кругов очень малы, то с испытуемым обсуждается: действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности.

Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений человека о своих волевых качествах.

Подведение итогов: обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности, о своей волевой сфере.

В данной методике не анализируется выбор испытуемым цвета для закрашивания.

Занятие 3. Коммуникативные качества

Упражнение «Психологический магазин»

Направлено на осознание участниками стремлений изменить отдельные черты своей личности, рефлексии.

Ведущий: представьте себе, что вы прогуливаетесь в незнакомом городе и попали в волшебный магазин. Это Психоловка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве оплаты те человеческие качества и способности, которые кажутся ему ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у вас имеется в избытке, или на то, что осталось в прошлом,

или на то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предложит вам те качества, которые помогут вам в дальнейшем профессиональном росте. Он попросит что-то взамен. Вы можете торговаться.

Участники записывают на листочке, какие качества предлагал им продавец и на какие качества был совершен обмен.

Упражнение «Да значит нет»

Направлено на тренировку умений конструктивно вести диалог, сдерживая эмоции партнера по общению.

Ведущий: нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора. Психологу необходимо уметь говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и без злобы.

Каждый участник пишет на листочке или просто придумывает спорное утверждение. Например: «Все дети невыносимы», или «Пожилые люди — мудрые и спокойные», «Все преподаватели ценят и уважают своих студентов», «Родители никогда не понимают своих детей».

Затем фразы зачитываются по очереди. Остальные дают ответы в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого — продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...».

Занятие 4. Самостоятельность и активность личности

Цель: актуализация знаний об активности личности, осознание собственных целей и уровня самостоятельности в труде методом самопознания.

Беседа на тему «Активность, так ли она необходима?»

Цель: активизация в сознании студентов понятия «активность личности». Формирование адекватного восприятия и понимания важности данного качества для психолога-профессионала.

Вопрос: что, по вашему мнению, подразумевается под понятием «активность личности»?

Это может быть общая психофизическая активность, инициативность, наблюдательность, целеустремленность. Наша активность определяется нашими потребностями, желаниями, мотивами. Любой деятельности свойственна активность в той или иной мере, однако высокий уровень активности всегда подразумевает творческое отношение человека к выполняемой работе. Психолог-профессионал характеризуется тем, что активно, результативно и успешно, с высокой производительностью осуществляет свою трудовую деятельность. Следуя высоким стандартам, достигая профессионального мастерства, он обладает развитым профессиональным целеполаганием,



самостоятельно строит сценарий своей профессиональной жизни.

Упражнение «Что я хочу изменить»

Цель: формирование умения выражать свои цели в стиле театра импровизаций.

Ведущий: вы знаете, что активный человек всегда ставит перед собой определенные цели и стремится к их достижению.

Участникам предлагается встать, образуя круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной–двух минут показывает формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. Каждый будет делать это без слов, и каждый сможет показать другим, к чему он стремится.

После небольшой паузы он должен будет изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто думает, что понял действия этого человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения. Это поможет другим отождествиться с ним и понять его.

Упражнение «Вклад в психологию — лестница достижений»

Цель: стимулировать у участников заинтересованность в поисках путей творческого самовыражения, достижении высоких профессиональных результатов.

Оборудование: лист ватмана с изображением лестницы с 15 ступенями, ведущей вверх, набор карточек на липучках.

Участники получают набор карточек с именами известных психологов (З. Фрейд, Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, А. Маслоу, А.Н. Леонтьев, В. Вундт, Дж Уотсон, К. Роджерс). Второй набор содержит следующие карточки: школьный психолог, психолог детского сада, спортивный психолог, психолог — семейный консультант, психолог центра занятости населения, клинический психолог городской больницы, психолог детского дома, психолог промышленного предприятия, психолог — консультант реабилитационного центра для инвалидов). Третью группу составляет одна карточка — «Я».

Поочередно каждый участник выходит к листу ватмана и размещает на нем на разных (или на одном, по желанию) уровнях три карточки. Каждая ступень лестницы символизирует определенную степень профессионального роста и развития: окончание вуза, курсы повышения мастерства, участие в конференциях, статьи, защита кандидатской диссертации, помощь конкретному человеку, открытие лаборатории, получение премии за особые заслуги, обнаружение новых явлений, участие в международных симпозиумах, написание книги, защита докторской диссертации, создание собственного центра психологической помощи.

Заключительный момент для каждого участника — размещение своей карточки и моделирование своего профессионального развития и трудового пути в целом. Другие участники группы задают уточняющие вопросы.

Вопрос: как отношение к самому себе влияет на моделирование профессионального пути и достижение профессиональной успешности?

Занятие 5. Саморегуляция

Цель: овладение приемами психологической саморегуляции, развитие рефлексии как процесса познания и понимания самого себя.

Беседа на тему «Наш успех зависит от умения управлять собой»

Ведущий: давайте вспомним русскую сказку об Иванушке, который лежал на печи, а затем выловил волшебную щуку из речки, выполнившую его желания. Мы часто иронизируем над этой сказкой: везет Иванушкам-дурачкам! Но забываем о том, что в сказках заложена народная мудрость: везет тому, кто не слишком усердствует в желании добиться успеха. Более того, фактор везения возникает у тех, кто выступает свободным от желаний и целей. Необходимо найти свой оптимальный уровень активности, при котором «все получается». Чуть меньше активности — ничего не происходит, жизнь и дела стоят на месте. Чуть больше усилий — начинается сопротивление. Слишком сильное желание достичь поставленной цели и успеха всегда сопряжено со страхом неудачи. Страх блокирует внутренние возможности профессионала и снижает его творческий потенциал. В результате он может пройти мимо условий, которые могли бы привести к профессиональному успеху.

Успех в профессии возникает именно тогда, когда человек внутренне раскрепощен и не испытывает чрезмерного желания чего-то достичь. Для каждого человека важно быть успешным в своей профессиональной деятельности. Вы знаете, из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели бы достичь. По известной формуле классика У. Джемса, самооценка=успех/притязания.

Свою самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания. Давайте попробуем определить вашу самооценку.

Блок III. «Механизмы становления профессиональной компетентности»

Реализуется занятиями: «Психологические механизмы», «Как работает механизм идентификации?», «Эмпатия — умение сопереживать человеку», «Аттракция. Моя профессия привлекает меня», «Профессиональная рефлексия — что значит осознавать себя в профессии?», «Профессиональные стереотипы и установка», «Профессиональная мотивация, почему она важна?»

Цель: познакомить студентов с основными психологическими механизмами становления профессиональной компетентности. Показать их роль в процессе профессионализации.

Занятие 1. Лекция на тему «Психологические механизмы, восприятие и понимание»

Цель: теоретическое ознакомление с понятиями «восприятие», «понимание», «психологические механизмы» в профессиональной деятельности психолога.

В процессе становления профессиональной компетентности важное место занимает процесс восприятия и понимания функционального назначения психологических механизмов, обеспечивающих психолога знанием профессиональной ситуации. К таким механизмам относят: профессиональную мотивацию, стереотипизацию, установку, идентификацию, эмпатию, аттракцию, рефлексию.

Восприятие, по мнению А.А. Ухтомского, — это чувственное отображение предмета или явления объективной действительности. В словарях сущность *понимания* раскрывается как способность осмыслить, постигать содержание, смысл, значение (понимание чужой речи, произведений искусства, мыслей, доказательств); как раскрытие и воспроизведение смыслового содержания предмета через осознание связей и отношений между предметами или явлениями; ясное «видение» причинно-следственных связей (законов природы, мотивов поведения).

Для того чтобы человек что-то понял, нужно, выделить два общих условия:

1) мнемическое (от греческого слова «память») — человек может понять только то, что находит отклик в его памяти. Если нет никаких знаний о предмете, нам понять его невозможно;

2) целевое — человек понимает только то, что соответствует его внутренним установкам, прогнозам, гипотезам. В том случае, если что-то не соответствует его ожиданиям, то обычно первой реакцией бывает непонимание. Понятны только те действия, которые приобретают какой-то смысл.

Л.П. Доблаев различает понимание в широком смысле — это установление существенных связей или отношений между предметами реальной действительности посредством применения (использования) знаний; и понимание в узком смысле — это компонент мышления, состоящий в выявлении и разрешении скрытых (невывраженных) вопросов в проблемных ситуациях на основе использования имеющихся знаний и применения специальных приемов.

Любые категории и понятия не смогут превратиться в убеждения, если они лишь усвоены и вошли в сознание, а не пережиты и не прочувствованы эмоционально. Наличие личностного, глубоко заинтересованного отношения к знанию, когда оно становится внутренним приобретением, важнейшим условием превращения знаний в убеждения, а стимулов в мотивы.

Понимание достигается только на основе знаний и умений, уже добытых в предшествующем опыте и выступает как одна из основных профессиональных задач психолога. В развитии понимания важную роль

играет проверка его правильности. Особенности понимания психологом субъекта являются критерием его профессиональной зрелости. При непонимании человек испытывает отрицательные эмоции (неуверенность, отчаяние, тревожность, страх). Полнота знаний, достаточная для понимания, вызывает положительные эмоции, активизирует все познавательные процессы и волевые усилия. В понимании наиболее отчетливо проявляются феномены когнитивной и ценностной сторон личности профессионала.

В большинстве теоретических и экспериментальных исследований по проблеме понимания преимущественное внимание уделяется механизмам формирования понятия о другом человеке как личности. В них исследуются общие особенности формирования образа другого человека и понятия его личности. Выявляются типичные ошибки, которые допускает человек, оценивая окружающих его людей, прослеживаются связи между познанием самого себя и отражением других людей, типичные формы восприятия и понимания (Г.Л. Ковалев, Р.Л. Кричевский, В.Н. Куницына, В.А. Лабунская).

Формы восприятия и понимания человека человеком

1. *Аналитическая* — психологические особенности человека определяют на основе предварительного разложения его внешности (анализ внешнего облика), а далее по ним определяют отдельные присущие ему качества личности.

2. *Эмоциональная* — человеку приписываются те или иные качества личности на основе эмоционального отношения к нему, причем личностная оценка воспринимаемого определяется механизмами эффекта первичности, эффекта новизны.

3. *Перцептивно-ассоциативная* — использование суждений по аналогии при восприятии человека. Признаки его внешнего облика и поведенческие реакции вызывают в памяти воспринимающего образ другого человека, внешне чем-то похожего на воспринимаемого.

4. *Социально-ассоциативная* — восприятие и оценка осуществляются на основе сложившихся социальных стереотипов, воспринимаемому человеку приписываются качества того типа, к которому он был отнесен. В этом реализуется умение правильно воспринимать других людей.

С.Л. Рубинштейн отмечал: «В повседневной жизни, общаясь с людьми, мы ориентируемся в их поведении. Расшифровываем значение его внешних данных и раскрываем смысл текста. Это чтение протекает быстро, поскольку в процессе общения с окружающими у нас вырабатывается определенный более или менее автоматически функционирующий психологический подтекст к их поведению».

В психологии под механизмом понимается последовательность, система состояний, процессов, действий, определяющих какое-либо психическое явление.



ние. Выделяется механизм усвоения психологом собственного опыта, предполагающий его обобщение, упрощение, схематизацию и дальнейшую фиксацию в ходе использования по каким-либо признакам психологических ситуаций в условиях дефицита времени, необходимости немедленного принятия решений и ограниченных возможностей для проверки предположений. Знание механизмов развития компетентности является показателем профессионального мастерства психолога.

Важной стороной является вопрос о механизмах образования свойств психических процессов. Решающее значение в этом имеет *механизм условного рефлекса*, обеспечивающий установление связей и их закрепление. Это единство означает, что изменение в деятельности какого-либо элемента системы вызывает изменения в работе других его звеньев. Произвольная саморегуляция осуществляется на уровне слов, понятий, представлений конечных результатов своих действий — условных заместителей. Понимая, как работает этот механизм, можно сознательно влиять на деятельность менее произвольных психических функций, используя те, которые подвластны волевому контролю, что может оказать позитивное влияние при становлении профессиональной компетентности в учебной деятельности, при формировании базовых знаний, умений и навыков.

Таким образом, благодаря процессам восприятия и понимания обеспечивается познание психологом профессиональной ситуации, особенностей субъекта профессиональной деятельности, которым выступает человек, а также роли и назначения психологических механизмов для формирования профессиональной компетентности и оказания квалифицированной помощи клиенту.

Занятие 2. «Профессиональные стереотипы и установка»

Упражнение «Формулы»

Направлено на осознание роли положительной и отрицательной установки на успех деятельности.

Ведущий: установка играет огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его

гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Если проецировать на сдачу экзаменов — «у меня не получится», «я не успею сделать задания» и т. д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу». Однако, с помощью положительных установок можно добиться хороших результатов. Для этого необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил.

- Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не» («я уверен в своих возможностях», а не «я не боюсь, что мне не хватит времени»).
- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
- Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при освоении профессии психолога.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем по желанию зачитывают. В группе ведется обсуждение, удачно ли сформулированы положительные установки.

Занятие 3. «Профессиональная мотивация — почему она важна?»

Цель: формировать устойчивое адекватное восприятие и понимание механизма профессиональной мотивации и осознание его роли в профессиональном развитии.

Упражнение-тест «Удовлетворенность выбранной профессией»

Направлено на самопознание удовлетворенности студентов выбранной профессией психолога на основе подсчета индекса удовлетворенности.

Первичная обработка заключается в подсчете баллов, выбранных испытуемыми при ответе на вопросы (каждая шкала имеет 5-балльную градуировку).

Шкалы	нет	скорее нет, чем да	не знаю	скорее да, чем нет	да
Шкала А: Удовлетворены ли вы избранной профессией?	1	2	3	4	5
Шкала В: Хотели бы вы работать по другой специальности?	1	2	3	4	5
Шкала С: Если бы вам пришлось выбирать профессию снова, выбрали бы вы профессию психолога?	1	2	3	4	5

Бланк теста «Удовлетворенность выбранной профессией»

Обработка:

а) Первичные баллы по шкале В переводятся в обратные следующим образом:

- 1 балл соответствует 5 единицам;
- 2 балла — 4 единицам;
- 3 балла — 3 единицам;
- 4 балла — 2 единицам;
- 5 баллов — 1 единице.

б) Подсчитывается индекс удовлетворенности ИУ, как усредненная сумма баллов по всем трем шкалам: $ИУ = (A+B+C) / 3$.

в) Полученный результат сравнивается с нормативами:

- от 1 до 1,5 балла — удовлетворенность низкая (неудовлетворенность);
- от 1,6 до 2,5 балла — удовлетворенность ниже среднего;
- от 2,6 до 3,5 балла — удовлетворенность средняя;
- от 3,6 до 4,5 балла — удовлетворенность выше среднего;
- от 4,6 до 5 баллов — удовлетворенность высокая.

Вопрос: соответствуют ли результаты, полученные в ходе теста, с вашим внутренним ощущением степени удовлетворенности профессией?

Занятие 4. «Как работает механизм идентификации?»

Цель: познакомить студентов с механизмом идентификации, показать его назначение и использование.

Упражнение «Идентификация с ролью клиента»

Цель: развитие у студентов способности поставить себя на место другого.

Ведущий: вы знаете, насколько важно психологу уметь поставить себя на место другого человека. Однако это часто оказывается не так-то просто. Давайте мы с вами попробуем потренироваться в этом, выполняя следующее упражнение.

Участникам предлагаются карточки с описаниями различных ситуаций, в которых оказались люди, как взрослые, так и дети. Они должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица.

Ситуация 1. Молодой человек, не проявивший никаких способностей в жизни. Ничего толком он не умеет, ничего у него не получается, никаких особых способностей не проявилось. Другие люди ему об этом тоже говорят. Он им верит. Испытывает разочарование в жизни, утратил к ней интерес.

Ситуация 2. Женщина поссорилась со своим мужем. Они поругались, и муж сказал, что он уходит и забирает с собой сына. Она подумала, что он угрожает. Но муж действительно забрал ребенка. Он забрал его тайно, пока ее не было. Больше она их не видела.

Сейчас у нее новая семья, но она все время думает о первом муже, хочет его вернуть.

Ситуация 3. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее, ее воспитание. Родители упрекают друг друга, обвиняют, скандалят. Каждый считает виновным в том, что дочь отбивается от рук, другого. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей и ей обидно, когда в нее не верят.

Ситуация 4. Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Он же просто теряется, так как не знает, как тому угодить. Чувствует себя униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

Ситуация 5. Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчилось против нее. На нее бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми.

Ситуация 6. Девочки-сестры враждуют между собой. Старшая насмехается над младшей, издевается над ее внешностью, манерой одеваться, причесываться, говорить. Она выставляет в смешном свете все, чем занимается младшая. Когда дома никого нет — обзывает младшую и даже бьет. На попытки младшей сестры искать защиту и поддержку у родителей те отвечают ей, что она это все выдумывает.

Ситуация 7. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

Ситуация 8. Пожилая женщина недовольна своим сыном и его женой, которая постоянно им командует. Пока матери удастся помочь сыну, спасти его от ситуации подкаблучника, но ее мучают опасения, что после ее смерти все изменится к худшему и сын попросту пропадет. Ведь даже для своих детей он не авторитет — как их мать скажет, так и будет.

Ситуация 9. Молодая женщина находится в растерянности: муж накануне вечером сообщил ей, что у него есть другая и он решил уйти к ней. Уговоры не возымели никакого действия. Он заявил, что все равно с ней жить не будет. Сегодня утром он собрал вещи и ушел, сказав, что навсегда.

Ситуация 10. Мать не знает, что делать со своей выросшей дочерью, которая ни ее, ни отца не слушает, хамит. Может по несколько дней не появляться дома, при этом ничего родителям не сообщает. Хотя



они знают, что у нее уже регулярно меняются партнеры, ее интимное поведение попросту называется развратом. Дочь становится все более развязной, грубой, ничего не делает по дому, только ест, спит, меняет наряды и постоянно требует денег.

Ситуация 11. Старая женщина узнала, что в детском доме живет ее племянница, о судьбе которой она прежде ничего не знала. После встречи с девочкой в детдоме женщина испытывает ужасные мучения, так как девочка очень обрадовалась встрече с ней и просит забрать ее оттуда, однако женщина обеспокоена тем, что она слишком стара и тяжело больна, и, кроме того, опасается, что на ее пенсию и социальное пособие ребенка ей не поднять.

Вопросы для обсуждения: насколько трудно было войти в роль клиента? Какие чувства возникли в этой роли? Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

Занятие 5. «Эмпатия — уметь сопереживать человеку»

Цель: формирование представления о механизме эмпатии, его роли в профессиональном становлении.

Упражнение «Ситуации сочувствия»

Цель: развитие сочувственного отношения к проблемам и бедам других людей.

Участникам раздаются карточки, на которых предлагаются ситуации, в которых надо выразить сочувствие и оказать поддержку.

Ситуация 1. Маша только что узнала, что ее мама и папа собираются развестись. Они сказали ей, что

некоторое время она будет жить у тети Кати, пока все образуется. Маша плачет, рассказывая вам об этом. Вы можете выразить сочувствие Маше?

Ситуация 2. Паше 8 лет. На день рождения папа подарил ему щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл с ним после школы. Паша очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды Паша пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Мальчик был очень расстроен. Он искал его повсюду. Его мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Паша расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Когда Паша рассказывал вам об этом, он был очень-очень опечален. Можете ли вы посочувствовать Паше?

Ситуация 3. Ребенок выходит во двор поиграть в футбол, но ему постоянно отказывают, говоря, что он еще мал.

Ситуация 4. Тимур и Роза — брат и сестра. Их родители приехали из Казахстана несколько лет назад. Дети живут в большом городе и ходят в среднюю школу. Однажды они вернулись из школы и застали обоих родителей дома. Это было очень странно, потому что они оба работали. Родители сказали им, что их бабушка в Казахстане тяжело заболела и маме необходимо поехать туда на долгое время, чтобы ухаживать за ней. Роза и Тимур очень огорчены, что их мама уезжает так далеко и неизвестно, когда вернется. Можете ли вы им посочувствовать?

Ситуация 5. Пете подарили велосипед на день рождения. Папа предупредил его, чтобы он не забывал каждый вечер ставить велосипед в гараж. Однажды вечером Петя заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нем и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было! Петя рассказал вам об этом по дороге в школу. Можете ли вы придумать слова утешения для Пети?

Ситуация 6. Карине 13 лет. Она живет с мамой и четырьмя младшими братьями. Мама подрабатывает в трех местах, чтобы заработать достаточно денег. Карина хочет стать капитаном школьной команды болельщиков, но у нее нет времени, чтобы ходить на репетиции. После школы она должна сидеть с братишками. Карина спросила у учителя, который отвечает за подготовку капитанов, что ей делать. Учитель дал ей домой видеокассеты с обучающим курсом, чтобы она могла практиковаться дома. На испытаниях она заняла первое место и была очень счастлива! Карина забежала к вам на перемене и сказала, что она набирает команду. Можете ли вы разделить ее радость?

Шесть человек рассматривают по одной ситуации каждый, а остальные составляют группу экспертов, которая выберет наиболее понравившегося участника, который, на их взгляд, выглядел более искренним и сочувствующим проблеме другого человека.



Рис. 1

Занятие 6. «Аттракция. Моя профессия и работа с людьми привлекают меня»

Цель: формирование представления о механизме аттракции и его роли в профессиональном становлении.

Упражнение «Профессиональный портрет»

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

Каждый садится перед группой и она описывает его профессиональный портрет. Он — через 10 лет. Реалистично нужно постараться угадать, что ждет человека.

Вопросы: насколько понравился свой профессиональный портрет? Что именно?

Упражнение «Признание»

Направлено на активизацию в сознании студентов привлекательности собственного образа в глазах однокурсников, развитие умение находить положительные качества в других людях, закрепление представления о механизме аттракции.

Каждый участник пишет на своем листочке фамилию, имя и неоконченное предложение: «Меня привлекает в тебе ...». Листочки каждого передаются по часовой стрелке через всю группу. Студент, получивший листок с фамилией, заканчивая предложение, пишет на нем, что его в данном человеке привлекает. Когда листок возвращается к хозяину, он сам для себя определяет, какие, по мнению сокурсников, положительные черты его личности являются в нем привлекательными.

По желанию студенты могут высказать свое мнение по поводу полученных в ходе упражнения данных. Какие черты действительно он сам в себе находит, а какие явились для него неожиданными и почему?

Занятие 7. «Профессиональная рефлексия — что значит осознавать себя в профессии?»

Цель: осознание роли механизма рефлексии в формировании умений анализировать собственную профессиональную деятельность.

Активизирующий опросник «Способность к саморазвитию»

Направлен на самопознание, осознание студентами способности к саморазвитию на основе рефлексии своих способностей и возможностей.

Студентам предлагается ответить на ряд вопросов, поставив следующие баллы:

- 5 — если данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4 — скорее соответствует, чем нет;
- 3 — и да, и нет;
- 2 — скорее не соответствует;
- 1 — не соответствует.

Текст опросника

1. Я стремлюсь изучать себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно бы отнесся к моему продвижению на службе.

Затем подсчитывается общая сумма баллов:

75–55 — активное саморазвитие;

54–36 — ориентация на развитие сильно зависит от условий, сложившаяся система саморазвития отсутствует;

35–15 — остановившееся саморазвитие.

Вопрос: проанализируйте результаты опросника и подумайте, какие меры вам необходимо предпринять, чтобы совершенствовать свои способности к саморазвитию.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: анализ собственной профессиональной позиции, выявление определенности своего образа «Я», его рефлексия.

Участникам предлагается составить перечень ответов на вопрос «Кто Я?». Затем необходимо заполнить схему (рис. 1), которая раздается каждому участнику.

Каждая клеточка этой схемы заполняется участниками собственными примерами самоописания (ответами на вопрос «Кто Я?»), располагать их необходимо в соответствии с тем, тяготеют они больше к вертикали или к горизонтали.

Вопросы для обсуждения: в каком квадрате оказалось больше самоописаний? Где оказалось большинство участников группы? Что дает знание своих личных особенностей для профессионального и личностного самоопределения.

Полный текст программы размещен в электронной версии журнала (см. CD-диск).