



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАТИКИ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»

ТРЕНИНГ «ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

(информационный материал для кураторов студенческих учебных групп,
преподавателей, педагогов-психологов, воспитателей общежитий)



Минск 2014

Составитель
педагог-психолог Н.Л. Кучинская

Данный информационный материал посвящен вопросам проведения тренинга «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение» для студентов учреждений высшего образования. В материале подробно излагается программа проведения тренинга «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение», дается описание занятий с методическими указаниями по их проведению. Данный тренинг способствует осознанию студентами своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения, а также формированию образа своего профессионального будущего.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТРЕНИНГ «ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»	5
Занятие 1. Тренинг «Путь к себе или кто я такой?»	6
Занятие 2. «Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы»	10
Занятие 3. Тренинг «Профессиональное самоопределение»	15
Занятие 4. Тренинг «Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии»	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СОСТЯЗАНИЕ МОТИВОВ	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. МОИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЖЕЛАНИЯ	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. «ДОРОЖНАЯ КАРТА МОИХ ЦЕЛЕЙ»	30

ВВЕДЕНИЕ

Период обучения в учреждениях высшего образования приходится на время наиболее интенсивного психологического и социального формирования личности, ее взросления, осознания студентом его роли и места в мире. Представления о ближайшем и отдаленном будущем играют очень важную роль в поведении и жизни человека. Построение жизненной перспективы подразумевает выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлексию смысла достижения этих целей. Жизненные перспективы личности, их четкое осознание, их дальность, надежность и т.д. определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, от ее социально-психологической и социальной зрелости и активности.

Профессиональное самоопределение студентов это сложный, длительный и многоплановый процесс. Профессиональное самоопределение рассматривается как процесс, охватывающий весь период профессиональной деятельности личности: от возникновения профессиональных намерений до выхода из трудовой деятельности. Он пронизывает весь жизненный путь человека. Важнейшим критерием осознания и продуктивности профессионального становления личности является её способность находить личностный смысл в профессиональном труде, самостоятельно проектировать, творить свою профессиональную жизнь, ответственно принимать решения о выборе профессии, специальности и места работы. Постоянное уточнение места в мире профессий, осмысление своей социально-профессиональной роли, отношения к профессиональному труду, коллективу и самому себе становятся важными компонентами жизни человека. Профессиональное самоопределение осуществляется в течение всей профессиональной жизни: личность постоянно рефлексит, переосмысливает своё профессиональное бытие и самоутверждается в профессии. Профессиональное самоопределение является важным фактором самореализации личности в конкретной профессии и в культуре вообще.

ТРЕНИНГ «ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

С целью помощи студентам в вопросах построения жизненной перспективы, профессионального самоопределения разработан тренинг «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение». Тренинг является наиболее результативным методом передачи психологических знаний, развития определенных умений и навыков, а также создания условий для самораскрытия, самоисследования и самопонимания участников (Приложение 1).

Тренинг «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение» предназначен для студентов 2-3 курсов, для которых вопросы личного и профессионального становления являются наиболее актуальными. Организация межличностного взаимодействия в тренинговой группе основывается на системе психологических принципов (Приложение 2).

Программа тренинга состоит из четырех занятий:

1. Тренинг «Путь к себе или кто я такой?»;
2. «Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы»;
3. Тренинг «Профессиональное самоопределение»;
4. Тренинг «Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии».

Занятие 1. Тренинг «Путь к себе или кто я такой?»

Программа проведения занятия

Программа тренинга «Путь к себе или кто я такой?» рассчитана на 1,5-2 часа.

Цель занятия: формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие личности.

1. Упражнение «Имя и эпитет»

Цель: знакомство участников тренинговой группы, снятие психологического напряжения.

Инструкции участникам: Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Гениальный Геннадий, яркая Яна, буйный Борис» и т.д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры членам группы предлагается обменяться впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эпитеты впечатлили?
2. Какие имена было трудно запомнить?

2. Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: осознание участниками тренинга собственной идентичности.

Инструкции участникам:

1. Сейчас вы разобьетесь на пары. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- чего я жду от работы в тренинге;
- что я ценю в самом себе;
- предмет моей гордости;
- что я умею делать лучше всего.

2. Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первую руку на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего

партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту ведущий прерывает монолог; если кто-то закончит раньше, все молчат, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы, в том числе и ведущий, имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать.

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?
- Назови свое самое заветное желание.
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам: способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию. Оцени успешность твоей презентации партнером.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?
2. Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе?
3. Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?
4. Согласен ли ты с ответами, которые давал партнер от твоего имени?

3. Упражнение «Пять вопросов»

Цель: расширение знаний участников о себе и других членах группы.
Инструкция участникам: «Напишите на листе бумаги 5 вопросов, на которые вам хотелось бы услышать ответы от кого-то из участников группы. Старайтесь избежать формальных вопросов. (Дается время для записи). Теперь, зачитывая вопросы, ответьте на них сами».

Вопросы для обсуждения:

1. Какова ваша первая реакция на столь неожиданный поворот в содержании инструкции?

2. Какие чувства у вас возникали в процессе индивидуальной работы и работы в группе?

4. Упражнение «Кто Я, какой Я?»

Цель: осознание себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

Инструкция участникам: задание выполняется в три этапа.

Этап 1. Инструкция: «Возьмите листок бумаги и напишите вверху 2 вопроса: «Кто Я? Какой Я?». Ответы запишите в столбик. Это могут быть слова, фразы, предложения. Не оценивайте их. Пишите то, что приходит в голову. Таких характеристик–ответов должно быть не менее 15».

Этап 2. Инструкция: «Прочтите еще раз то, что вы написали о себе, теперь из 15 определений выберите 5-6 наиболее важных, тех, которые наиболее характерны для вас. Подумайте, может быть, некоторые ваши характеристики вы сможете объединить в одну общую. Запишите их».

Этап 3. Инструкция: «А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. Какими вы видите себя? Откройте глаза и запишите 5-6 своих характеристик из воображаемого будущего. Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?»

После выполнения всех шагов задания предлагается рассказать, как выполнялись все 3 этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли. Следует обратить внимание участников на количество позитивных и негативных характеристик в первом списке черт как на показатель принятия себя, отметить, какие изменения намечены от Я-настоящего к Я-желаемому, обсудить реальность, оптимистичность желаемого образа «Я».

5. Упражнение «Самореклама»

Цель: обучение навыкам самопрезентации.

Инструкция участникам: Всем членам группы дается 25-30 минут, чтобы написать работодателю письмо с предложением своих услуг и описанием своих психологических особенностей, способностей, склонностей, успехов. Автор подписывает письмо и сдает его ведущему. Ведущий собирает все письма, а затем, не называя автора, читает письма вслух. Проводится обсуждение писем в кругу. Участники круга пытаются угадать автора.

6. Упражнение «Без маски»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Инструкция участникам: Все участники поочередно берут карточки, которые лежат на столе, и, без подготовки, продолжают высказывание, начало которого записано на карточке.

Группа прислушивается к интонациям, голосу, оценивает меру искренности. Если признано, что высказывания было искренним, то упражнение про-

должает следующий участник. Если же группа признает, что оно было шаблонным, неискренним, участник делает еще одну попытку, но уже после всех.

Содержание незаконченных предложений:

«Мне в особенности не нравится, когда...»

«Мне знакомое острое ощущение одиночества. Помню...»

«Мне очень хочется забыть, что...»

«Бывало, что близкие люди вызвали у меня почти ненависть. Однажды, когда...»

«Однажды меня напугало то, что...»

«В незнакомом обществе я ощущаю...»

«Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды ...»

«Помню случай, если мне стало стыдно, я...»

«В особенности меня бесит то, что...»

7. Упражнение «... зато ты»

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция участникам: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Подводя итог тренинга группа обсуждает следующие вопросы:

1. Что нового о себе я узнал во время занятий группы?
2. Что нового я узнал о других?
3. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
4. Каким образом я буду это делать?

Занятие 2. «Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы»

Программа проведения занятия

Программа «Тренинга целеполагания и построения жизненной перспективы» рассчитана на 2-3 часа.

Цель занятия: осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей, построению жизненной перспективы.

1. Упражнение «Достижение цели»

Цель: выработка умения грамотно формулировать свои цели.

Инструкция участникам: Для того чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

- Цель должна быть конкретна, измерима и реальна;
- Разбивайте цели–«слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени;
- Ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь нам в достижении целей.

После вводной части, участникам предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь.

Каждый из участников имеет бланк, в котором необходимо заполнить графы:

- Что делать (цель).
- Когда (сроки).
- Что нужно (средства, действия).
- Кто может вам помочь в достижении цели.
- Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать.

Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

2. Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Цель: осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Инструкция участникам: Главное в проведении этого упражнения – последовательность, неспешность и деликатность. Выполним следующие действия:

1. «На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить».

2. «Завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?»

3. «Теперь во всех свои фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».

4. «Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. «И наконец завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» - и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

3. Упражнение «Жизненные цели»

Цель: выработка жизненных целей.

Инструкция участникам: задание выполняется в 5 этапов.

Этап 1. Инструкция: «Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Фантазируйте. Чем больше — тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь».

Этап 2. Инструкция: «Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты — чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны. Работая на этом и на последующих шагах, в отличие от первого, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах».

Этап 3. Инструкция: «Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев — две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку».

Этап 4. Инструкция: «Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель – приобретение нового ресурса».

Этап 5. Инструкция: «Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете».

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя ощущаете после упражнения?
2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?
3. Что было неожиданным для вас?
4. Что было труднее всего? Почему?
5. Кто из участников составил реалистичный план и готов ему следовать?

4. Упражнение «События моей жизни»

Цель: сформировать структурное видение своей жизни через значимые события; помочь осознать связи (отношения) событий с окружающими людьми и определить характер этих связей.

Инструкция участникам:

«Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

- в природе и обществе;
- в ваших мыслях и чувствах;
- в семейной; учебной; деловой; личной жизни.

Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем. Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- событие А;
- событие Б;
- событие В;
- событие Г;
- событие Д.

Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

- кто больше других помогал (или поможет) нам в этом?
- кто больше других мешал (или помешает)?
- кого вы этим сильнее всего порадовали (или порадуете)?
- кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчите)?

Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:

- родственники;
 - друзья;
 - соседи;
 - коллеги по учебе и работе;
 - герои художественных произведений;
 - исторические личности;
 - представители предшествующих и последующих поколений».
- По завершению упражнения происходит обсуждение в группе.

5. Упражнение «Будущее»

Цель: осознание участниками своих жизненных перспектив и возможностей влияния личностных особенностей на свой жизненный путь.

Инструкция участникам: «Закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг». (Время 5-7 минут).

После этого ведущий предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микрогруппы. Им следует придумать название или девиз группы, за 10-15 минут сделать «видеоклип», рекламирующий «дух и сущность» группы, ее девиз и разыграть свой клип на сцене.

Обсуждение начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах по поводу подготовки своего клипа и просмотра клипа других групп.

6. Упражнение «Жизненные перспективы»

Цель: отработка умений ставить цели и планировать их достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.

Инструкция участникам: «В нашей жизни зачастую, чтобы получить желаемое необходимо ставить цели, уметь их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся. Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугода, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного».

Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение – это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть:

- конкретным;
 - кратким;
 - сформулированным позитивно;
 - включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а **не в** других людях;
 - написано в настоящем времени, как реально существующее.
- Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели.

Занятие 3. Тренинг «Профессиональное самоопределение»

Программа проведения занятия

Программа тренинга «Профессиональное самоопределение» рассчитана на 2-3 часа.

Цель занятия: обучить навыкам профессионального самоопределения.

1. Упражнение «Мои потребности»

Цель: выявление степени значимости профессиональной деятельности для участников тренинга.

Инструкция участникам: 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 (1, 2, 3...). После выполнения задания участникам предлагается поделиться своими откровениями в группе.

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.

2. Упражнение «Мой профессиональный выбор»

Цель: осознание характера своего профессионального выбора.

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

Если группа состоит из 7-10 человек, каждый рассказывает о своем выборе в общем круге, если больше — лучше разделить на тройки либо четверки и потом от группы дать информацию в общий круг.

Вопросы для обсуждения:

1. Был ли этот выбор самостоятельным? Осознанным?
2. Если бы вы перенеслись назад, какую профессию вы бы выбрали?

3. Упражнение «Состязание мотивов»

Цель: понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция участникам: «Наша задача — выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете себе профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя. Возьмите бланк со списком мотивов (Приложение 3). Список мотивов включает 16 фраз.

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.

6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.

7. Легкость поступления на работу.

8. Перспективность работы.

9. Позволяет проявить свои способности.

10. Позволяет общаться с людьми.

11. Обогащает знаниями.

12. Разнообразная по содержанию работа.

13. Романтичность, благородство профессии.

14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.

15. Трудная, сложная профессия.

16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал. В заключение попробуйте теперь определить три первых места – три своих главных мотива выбора профессии».

4. Упражнение «Моя профессия»

Цель: осознание личностного смысла выбранной профессии.

Инструкция участникам: Упражнение проводится в парах. Один — экспериментатор, другой — испытуемый. Экспериментатор задает испытуемому вопрос: «Зачем ты выбрал эту профессию?» Ответ должен соответствовать вопросу, т.е. начинаться со слова «чтобы...», но не «потому что...». Как правило, бывает несколько ответов, например: «Чтобы решить свои собственные проблемы», «Чтобы овладеть престижной профессией» и т.п. Записав все ответы, экспериментатор задает следующий вопрос: «А зачем тебе нужно решать собственные проблемы?» – «Чтобы стать гармоничной личностью». «А зачем тебе становиться гармоничной личностью?» и т.д.

Словесные формулировки смыслов, данные в ответ на вопрос «Зачем?», называются категориями. Примеры категорий: «решить свои собственные проблемы», «овладеть престижной профессией», «стать гармоничной личностью». За исключением исходной категории, задаваемой в первом вопросе, в каждом последующем фигурирует категория, данная испытуемым в ответ на предыдущий вопрос. Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которой испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос «Зачем?». Часто встречаются псевдопредельные смыслы — категории, вопросы о смысле которых ставит испытуемого в тупик и он просто отказывается отвечать. Опыт показывает, однако, что настойчивость экспериментатора часто позволяет испытуемому преодолеть этот барьер и выйти на новый уровень осмысления. Можно использовать при

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

Выйдя на предельный смысл и удостоверившись в этом, экспериментатор возвращается к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов и аналогичным образом прослеживает их до предельного смысла. Эта процедура повторяется со всеми категориями, которые назывались испытуемыми на каком-либо этапе беседы. Нередко новые цепи вливаются в уже имеющиеся. Если испытуемый дал в ответ на один из вопросов категорию, которая уже ранее встречалась, рекомендуется все равно задать к ней вопрос «Зачем?». Если будет дан ответ, аналогичный воспроизводившемуся ранее, можно на этом остановиться: новая цепь просто влилась в уже существующую. Испытуемый, однако, может ответить иначе, и тогда диалог следует продолжить до нового предельного смысла.

После завершения экспериментатор и испытуемый обмениваются ролями.

Данная процедура является не только исследовательским и психодиагностическим инструментарием, но и психотехническим или даже психотерапевтическим средством, фасилитирующим личностный рост и развитие процессов осмысления, осознание личностного смысла выбранной профессии.

5. Упражнение «Мои профессиональные желания»

Цель: осознание своих профессиональных желаний; установление связи своих профессиональных желаний с предполагаемыми местами работы; овладение инструментом самоосознания и самодиагностики.

Инструкция участникам:

1. В раздаточных листах приведено 21 незаконченное предложение (Приложение 4). Нужно выбрать из списка любые 5 и закончить предложения прямо сейчас.
2. Теперь обратите внимание на три дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы. Если таковые отсутствуют (так получилось), то придумайте прямо сейчас хоть что-нибудь – сделайте это в учебных целях.
3. Объединитесь произвольно (как сами решите) в малые группы и обсудите со своими товарищами ответы на три вопроса. Попросите совета, если хотите. Дайте совет, если вас попросят.

Если кто-то справится со своей задачей раньше других, то предложите ему продолжить заполнение незаконченных предложений.

Очень важно именно в этом предложении предоставить участникам полную свободу объединения в малые группы. Может даже так случиться, что они захотят обсуждать все, не делясь на группы.

6. Упражнение «Дорожная карта»

Цель: осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Инструкция участникам: Участникам раздаются готовые бланки «Дорожной карты» (Приложение 5). Выполните следующие действия:

1. Посмотрите на свои бланки «Дорожной карты».
2. Сформулируйте свою профессиональную цель. Например:
 - окончание учебного заведения и получение специальности;
 - устройство на конкретное место работы;
 - конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.
3. Запишите сверху на листе свою профессиональную цель (конечную остановку вашего пути).
4. Продумайте и запишите в свою «Дорожную карту» промежуточные остановки.
5. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отрадите этот другой путь на своей карте.

Занятие 4. Тренинг «Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии»

Программа проведения занятия

Программа тренинга «Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии» рассчитана на 1,5-2 часа.

Цель: осознать препятствия на пути профессионального саморазвития, выявить внутренние ресурсы участников для их преодоления.

1. Упражнение «Психотехнология преодоления препятствий на пути профессионального саморазвития»

Цель: осознание характера действий на пути к профессиональной цели.

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

Таблица 1.

Оценка действий на пути к моей профессиональной цели

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

Данные таблицы со всей очевидностью демонстрируют, каким образом человек реагирует на выполнение действий. Срочные дела обычно видимы. Они давят на нас, требуют немедленной активности. Квадрат I одновременно срочный и важный. Он связан с тем, что способствует значительным результатам и требует немедленного внимания. Конечно, в жизни каждого человека есть

какое-то количество дел, относящихся к квадрату I. Однако, многие люди оказываются полностью им поглощены. Это люди, сосредоточенные на проблемах и проблемами мыслящие. Они живут в режиме постоянного «пожара» и «вечного боя».

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. К каким квадратам вы отнесли действия, необходимые вам для достижения высокого профессионализма?

2. Хотели бы вы изменить приоритетность выделенных вами действий? Каких и как?

2. Упражнение «Барьер»

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

Инструкция участникам: «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 препят-

ствия. Участник может выйти из круга, уговорив, убедив хотя бы одного из препятствующих».

Вопросы для обсуждения:

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

3. Упражнение «Завершение предложений»

Цель: получение ведущим обратной связи.

Инструкция участникам: «Завершите следующие предложения:

1. В результате тренинга произошли следующие изменения...
2. Думаю, что мне удалось преодолеть...
3. В процессе тренинга я осознал(а)...
4. Мне, как будущему специалисту, нужно...
5. Сильные стороны ведущего – это...
6. Слабые стороны ведущего – это.. .(и т.п.)»

4. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»

Цель: создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Инструкция участникам: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем каждому участнику «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемой жизненной перспективы и профессионального самоопределения, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое решение о первоначальном выборе карьеры. «Чемодан» будем собирать каждому участнику без него. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющих и отсутствующих, но необходимых для получения предполагаемой профессии, достижения цели.
2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один из участников не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они написаны. Каждый получит послания от участников группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. – М.: Изд-во «Ось-89», 1999. – 176с.

Кирейчева, Е.В. Психологический тренинг развития Я-концепции / Е.В. Кирейчева, А.В. Кирейчев. – Ялта, 2006. – 80 с.

Олифирович, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифирович. – Мн.: Тесей, 2005. – 264 с. – (Современная психология и психотерапия).

Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие/ Д.М. Рамендик.–М.:ФОРУМ, 2007. –176с. – (Профессиональное образование).

Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология. Серия «Учебники и учебные пособия») / Л.Д. Столяренко.— 2-е изд., перераб, и доп. — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 544 с. – (Серия «Учебники и учебные пособия»).

Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков/ Ю.В. Тюшев. — СПб.: Питер, 2009. – 160 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии.

Цели тренинговой группы:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Специфические черты тренинговой работы:

- *соблюдение ряда принципов групповой работы;*
- *нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии*, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
- *наличие более или менее постоянной группы* (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- *определенная пространственная организация* (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- *акцент на взаимоотношениях между участниками группы*, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- *применение активных методов групповой работы;*
- *объективация субъективных чувств и эмоций участников группы* относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- *атмосфера раскованности и свободы общения* между участниками, климат психологической безопасности.

Преимущества групповой формы психологической работы:

1. *групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;* человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства, – для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором;
2. *группа отражает общество в миниатюре,* делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм. Это дает возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях;
3. *возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;*
4. *в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;* если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного «психологического полигона», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки;
5. *в группе участники могут идентифицировать себя с другими,* «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;
6. *взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого;*
7. *группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания;* иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе;

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ

1. «Здесь и теперь»

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

2. Искренность и открытость

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Как отмечал С. Джурард, раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

3. Принцип Я

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...» и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное «мы». Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...». Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

4. Активность

В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной.

5. Конфиденциальность

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в

профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Помимо указанных принципов работы в тренинговой группе следует оговорить способ обращения друг к другу. Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на «ты». Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе, хотя обращение на «ты» достаточно трудно на первых порах вследствие привычки и определенной иерархичности отношений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СОСТЯЗАНИЕ МОТИВОВ

	1/8	1/4	1/2	Финал
1. Возможность получить известность, прославиться				
2. Возможность продолжать семейные традиции				
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами				
4. Возможность служить людям				
5. Заработок				
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии				
7. Легкость поступления на работу				
8. Перспективность работы				
9. Позволяет проявить свои способности				
10. Позволяет общаться с людьми				
11. Обогащает знаниями.				
12. Разнообразная по содержанию работа				
13. Романтичность, благородство профессии				
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия				
15. Трудная, сложная профессия				
16. Чистая, легкая, спокойная работа				

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. МОИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЖЕЛАНИЯ

- Я собираюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том, что...
- Я стремлюсь...
- Я могу достичь успеха в...
- У меня подходящий возраст для...
- Я абсолютно убежден, что я хочу...
- Мой успех связан...
- У меня есть то, что требуется для...
- Я знаю, что я буду...
- Я совершенно уверен...
- Мне хорошо иметь...
- Мне хорошо быть...
- В работе я удовлетворю свое желание...
- У меня есть естественное стремление...
- Моя учеба или работа позволяет мне...
- Для меня удобно и выгодно...
- У меня есть способности для...
- Я мечтаю...
- Мой профессиональный интерес направлен...
- У меня достаточно сил и желания...
- Мое сегодняшнее положение позволяет...

Три вопроса:

1. Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами работы или учебы?
2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые более полно удовлетворяют мои желания?
3. Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои желания в тех местах работы, которые я себе предварительно наметил.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. «ДОРОЖНАЯ КАРТА МОИХ ЦЕЛЕЙ»

