УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Утверждаю.
Зав. кафедрой:
канд.пед.наук, доцент
_____ А.Л. Короткова

Протокол заседания кафедры № 4
от 4 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплин

Наименование дисциплины Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Профили подготовки Психолого-педагогическое сопровождение профилактики девиантного поведения детей и подростков

Год набора 2024, 2025, 2026

Составитель:
канд.пед.н., доц., Рыбакова Л.А.

Казань 2026

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины 3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП 3
3. Требования к результатам освоения дисциплины 4
4. Структура и содержание дисциплины 4

4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций 4

4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам) 5

4.3 Планы практических и семинарских занятий 6

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов 45
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 47
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины 48
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине 48

Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 51

Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине 54

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: развитие личности педагога, ознакомление студентов с системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и психологических ситуаций.

Задачи дисциплины:

- развить адекватное понимание самого себя;
- расширить сферы самосознания;
- развить и совершенствовать способности наблюдать, воспринимать и понимать психологические проявления и своеобразие других людей;
- развить умение и потребность в познании других людей, гуманистического отношения к ним;
- развить умение преодолевать жизненные трудности; конструктивного разрешать проблемных ситуаций.
- сформировать профессионально-значимые качества и умение практического психолога (рефлексия, сензитивность, ответственность, эмпатия и др.).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к факультативным дисциплинам учебного плана по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины

↓

Психология профессионально-творческого развития личности

Учебная практика (ознакомительная)

Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога

Обеспечиваемые учебные дисциплины

↑

Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)

Производственная практика (преддипломная практика)

До начала изучения дисциплины «Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога» у студента должны быть сформированы компоненты компетенции, обеспечивающие знания и умения, полученные в результате изучения таких дисциплин, как «Психология профессионально-творческого развития личности», «Учебная практика (ознакомительная)».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога» участвует в соответствии с ФГОС ВО направление «Психолого-педагогическое образование». После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты:
Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 ч.)

Очная форма обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Психолого-педагогическое образование Дисциплина: «Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов			Самост. работа	Всего часов
	Л	П	ЛР		
Модуль 1: «Рефлексия, Я-концепция, эмпатия»					
Тема 1: Рефлексивные умения в структуре деятельности. Структура рефлексии *		4		5	9
Тема 2: Я-концепция в структуре личности		6		3	9
Тема 3: Эмпатия и децентрация как основное средство эффективного профессионального общения. Обратная связь в общении		6		3	9
Модуль 2: «Развитие уверенности, типы защитного поведения, творчество»					
Тема 4: Развитие уверенности в себе		6		5	11
Тема 5: Типы защитного поведения в трудной ситуации*		4		3	7
Тема 6: Развитие творческого потенциала личности*		4		5	9
Подготовка к зачету				18	18
ИТОГО		30		42	72

* Данная тема изучается с помощью интерактивных методов обучения.

Заочная форма обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Психолого-педагогическое образование Дисциплина: «Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов			Самост. Работа	Всего часов
	Л	П	ЛР		
Модуль 1: «Рефлексия, Я-концепция, эмпатия»					

Тема 1: Рефлексивные умения в структуре деятельности. Структура рефлексии *		2		7	9
Тема 2: Я-концепция в структуре личности		1		7	8
Тема 3: Эмпатия и децентрация как основное средство эффективного профессионального общения. Обратная связь в общении		1		7	8
Модуль 2: «Развитие уверенности, типы защитного поведения, творчество»					
Тема 4: Развитие уверенности в себе		2		7	9
Тема 5: Типы защитного поведения в трудной ситуации*		1		9	10
Тема 6: Развитие творческого потенциала личности*		1		9	10
Подготовка к зачету				18	18
ИТОГО		8		64	72

*Данная тема изучается с помощью интерактивных методов обучения.

По результатам освоения модуля проводится устный, тестовый опрос и решаются практические задачи.

Итоговой контрольной точкой является зачет.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)
Первый модуль «Рефлексия, Я-концепция, эмпатия»

Тема 1. Рефлексивные умения в структуре деятельности. Структура рефлексии

Задачи тренинга профессионально-личностного роста. Отличительные черты зрелой личности. Основные структурные компоненты личности в деятельностно-личностном подходе: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

Тема 2. Я-концепция в структуре личности

Я-концепция в структуре личности, основные функции Я-концепции. Содержание концепции «Я-педагог». Компоненты профессиональной Я-концепции.

Тема 3. Эмпатия и децентрация как основное средство эффективного профессионального общения. Обратная связь в общении

Механизмы децентрации и идентификации в педагогической деятельности. Значения идентификация в психологии. Идентификация как перенос качеств другого на себя. Идентификация как перенос своих качеств на другого. Эмпатия как способ понимания другого человека. Отличие эмпатии от идентификации. Рефлексия как необходимое условие преодоления эгоцентричности. Рефлексия как понимание осознания

действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению.

Второй модуль «Развитие уверенности, типы защитного поведения, творчество»

Тема 4: Развитие уверенности в себе

Конструктивные копинг-стратегии. Содержание теории ассертивности.

Тема 5. Типы защитного поведения в трудной ситуации

Четыре способа общения, характерных для людей, страдающих от низкой самооценки и страха быть отвергнутыми: угождать другому человеку; обвинять другого, рассуждение; отвлечение внимания. Характерное положение тела для каждого из этих способов. Характерные речевые обороты и внутренние ощущения для каждого из этих способов. Выравнивание как способ поведения.

Тема 6. Развитие творческого потенциала личности

Составляющие креативности личности. Способы развития творческого потенциала личности.

4.3. Планы практических и семинарских занятий

Тема 1. Рефлексивные умения в структуре деятельности. Структура рефлексии

Вопросы для обсуждения

1. Задачи тренинга профессионально-личностного роста.
2. Отличительные черты зрелой личности.
3. Основные структурные компоненты личности в деятельностно-личностном подходе: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

Практический блок:

1. Выработка и принятие правил групповой работы, уточнение индивидуальных запросов и групповых целей.
2. Выполнение упражнений на возможность проявиться тому, что есть, пребывание в текущем опыте (здесь и сейчас).
3. Проведение упражнений, направленных на осознание собственных чувств, потребностей, смыслов.
4. Упражнения, способствующие развитию внутренних средств рефлексии и способностей к аффилиации.

Практические задания

Задание 1. Исследовать уровень собственной рефлексивности по методике А.В. Карпова и В.В. Пономарева.

Методика определения уровня рефлексивности

Инструкция: Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В таблице ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

1. абсолютно неверно
2. неверно
3. скорее неверно
4. не знаю
5. скорее верно
6. верно
7. совершенно верно

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

Текст методики

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним разговор.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка результатов

Из этих 27-ми утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 – обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при переворачивании шкалы ответов.

Все пункты можно сгруппировать в четыре группы:

1) ретроспективная рефлексия деятельности (номера утверждений 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27);

2) рефлексия настоящей деятельности (утверждения 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26);

3) рассмотрение будущей деятельности (3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20);

4) рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми (номера утверждений 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

Полученные сырые баллы переводятся в стены:

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	80 и ниже	81-100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 и выше

Интерпретация данных, полученных в результате тестирования

Высокие результаты по тесту (больше 7 стенов) говорят о том, что человек в большей степени склонен обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно ее

планировать и прогнозировать все возможные последствия. Вероятно также, что таким людям легче понять другого, поставить себя на его место, предсказать его поведение, понять, что думают о них самих.

Низкие результаты по тесту (меньше 4 стенов), вероятно, говорят о том, что испытуемому в меньшей степени свойственно задумываться над собственной деятельностью и поступками других людей, выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем. Он редко обдумывает свою деятельность в мельчайших деталях, ему сложно прогнозировать возможные последствия. Такой испытуемый испытывает сложности при постановке себя на место другого, ему сложно предсказать его поведение.

Задание 2. Исследовать рефлексивность собственного мышления с помощью методики О.С.Анисимова.

Определение уровня рефлексивности (по О.С.Анисимову)

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждый из приведенных ниже вопросов и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, какой ответ Вы выбираете (вариант буквенного ответа в вопросах 5, 6 обведите в кружок)».

5 – никогда
4 – редко
3 – по мере необходимости
2 – часто
1 – всегда

1. Как часто Вы возвращаетесь к анализу хода решения педагогической проблемы, если Вы ее уже решили?
2. Как часто Вы предпочитаете переходить от решения к анализу хода решения педагогической проблемы, если она очень сложна?
3. Как часто Вы ищете причину затруднения в способе мыслительной деятельности, анализируя ход решения педагогической проблемы?
4. Как часто Вы ищете причину затруднения в самом себе, анализируя ход решения педагогической проблемы?
5. Как Вы предпочитаете поступить, если Вы терпите неудачу в анализе хода решения задачи?
6. Как Вы относитесь к перспективе участия в совместном с другими людьми решении, если для Вас очень важна поставленная задача?
7. Как часто Вы стараетесь быть лидером в организации поиска причин и снятия затруднения, если в совместном поиске решения возникли трудности?
8. Как часто Вы сохраняете активность в коллективной организации снятия затруднения, если в совместном поиске решения возникли трудности и Вам кажется, что Ваша активность недооценивается и даже игнорируется?

1 2 3 4 5
1 2 3 4 5
1 2 3 4 5
1 2 3 4 5

а) отойти от задачи и заняться другой

б) упорно продолжать попытки решения
в) искать «темные места» и «прояснять» их для себя путем обращения к словарю, учебным пособиям и т.д.
г) вовлекать в анализ других людей
д) воздействовать на создание групповой направленности к поиску причин затруднений.
а) не вхожу в совместный поиск
б) иногда вхожу в совместный поиск
в) по мере необходимости вхожу в совместный поиск
г) часто вхожу в совместный поиск
д) всегда вхожу в совместный поиск.
1 2 3 4 5
1 2 3 4 5

Для анализа данных теста следует расставить баллы в зависимости от значимости варианта ответа по следующим критериям: уровень личности, уровень коллективистичности личности и уровень самокритичности личности.

Ответ	**Номер вопроса**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	4	4	6	4	А–0	А-1	4	6
2	3	3	4	3	Б-1	Б-2	3	4
3	2	2	2	2	В-2	В-3	2	2
4	1	1	1	1	Г-3	Г-4	1	1
5	0	0	0	0	Д-4	Д-5	0	0

Уровень рефлексивности подсчитывается путем сложения баллов, соответствующих вопросов №№ 1, 2, 3, 5.

Уровень самокритичности – количество баллов по вопросу № 4.

Уровень коллективности – сумма баллов по вопросам №№ 5, 6, 7, 8.

Из общего количества претендентов следует выбрать тех, кто набрал максимально баллов по трем разделенным критериям при фиксированном объеме набора или по суммарному подсчету баллов.

№	**Шкала Уровень**	**рефлексивности**	**самокритичности**	**коллективности**
1.	Низкий	0 – 2	0	0 – 3
2.	Ниже среднего	3 – 6	1	4 – 7
3.	Средний	7 – 11	2	8 – 11
4.	Выше среднего	12 – 15	3	12 – 15
5.	Высокий	16 – 18	4	16 – 19

Задание 3. Определить уровень сформированности рефлексии по методике Е.Е. Рукавишникова.

Определение уровня сформированное педагогической рефлексии (Е.Е. Руковишников)

Инструкция. С целью более глубокого познания самого себя вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечая на них, обозначайте в регистрационном бланке свое согласие знаком «+», а несогласие – знаком «–».

Текст методики

1. Были ли у вас случаи, когда анализ вашего поступка примирял вас с вашими близкими?
2. Изменялись ли ваши духовные ценности после того, как вы, проанализировав свои недостатки, приходили к решению изменить их?
3. Часто ли вы прибегаете к анализу своего поведения в конфликтных ситуациях?
4. Часто ли бывает так, что ваше поведение в конфликтной ситуации зависит от эмоционального состояния?
5. Ставите ли вы себя в своем воображении на место какого-либо незнакомого вам неудачливого человека?
6. Анализируете ли вы причины своих неудач?
7. Долго ли вы вспоминаете встречу с неудачливым человеком?
8. Пытаетесь ли вы анализировать свое поведение, если у вас долгое время не возникало проблемных ситуаций?
9. Как вы считаете, это связано с личностной потребностью разобраться в себе?
10. Вы анализируете свое поведение, чтобы сравнить себя с другими?
11. Были ли у вас случаи, когда анализ ситуации приводил к изменению решений, принятых вами ранее, изменению вашей точки зрения или переоценке самого себя?
12. Часто ли вы осознаете причины собственных поступков?
13. Часто ли вы анализируете поведение окружающих вас людей, избегая анализировать свое?
14. Пытаетесь ли вы выявить для себя причины своего поведения?
15. Считаете ли вы однозначным и беспрекословным для себя мнение человека, авторитетного в интересующей вас проблеме?
16. Пытаетесь ли вы анализировать мнения авторитетных людей?
17. Подвергаете ли вы критическому анализу позицию авторитетного человека, группы людей?
18. Противопоставляете ли вы мнению авторитетного человека свои хорошо обдуманные аргументы «против»?
19. Совпадает ли, как правило, ваша точка зрения на какую-либо проблему с мнением авторитетного человека в этой области?
20. Пытаетесь ли вы найти причину каких-либо неразрешимых жизненных противоречий, относящихся к вам?

21. Бывает ли так, что человеческие ценности, принятые в обществе, вы подвергаете критическому анализу?
22. Часто ли общественное мнение способно диктовать вам определенный образ мыслей?
23. Считаете ли вы, что умение анализировать вами свое поведение всегда приводит к принятию единственно правильного решения?
24. Пытаетесь ли вы анализировать свое или чужое поведение, если понимаете, что это может привести к возникновению отрицательных эмоций, неприятных для вас?
25. Задумываетесь ли вы о поведении посторонних вам людей, сравнивая их с собой?
26. Пробуете ли вы занять позицию постороннего вам человека в конфликтной ситуации, пытаясь сопоставить ее с собственной?
27. Вели ли вы когда-нибудь дневники, куда записывали свои мысли, переживания?
28. Анализируя свои неудачи, склоняетесь ли вы к оценке своего поведения?
29. Часто ли, анализируя свои неудачи, вы в большей степени приходите к выводу, что виноват беспорядок в социальной жизни?
30. Присуща ли анализу вашего поведения в большей степени эмоциональная оценка?
31. Присутствует ли в анализе собственного поведения в большей степени четкая словесная логика?
32. Часто ли общество способно навязать вам определенную манеру поведения?
33. Считаете ли вы обязательным для себя придерживаться всех рекомендаций моды, определенного стиля одежды и т.п.?
34. Часто ли бывает так, что, проанализировав свое поведение, вы меняете свой стиль общения с людьми?

Обработка результатов

Для определения уровня развития педагогической рефлексии необходимо сопоставить результаты, полученные в ходе проведения методики, с ключом для ее обработки. За каждый ответ, совпадающий с ключом, испытуемый получает 1 балл, в противоположном – 0 баллов, полученные баллы суммируются.

Ключ

1.	+	6.	+	11.	+	16.	+	21.	+	26.	+	31.	+
2.	+	7.	+	12.	+	17.	+	22.	-	27.	+	32.	-
3.	+	8.	+	13.	-	18.	+	23.	+	28.	+	33.	-
4.	-	9.	+	14.	+	19.	-	24.	+	29.	-	34.	+
5.	+	10.	-	15.	-	20.	+	25.	+	30.	-		

0-11 баллов – низкий уровень развития рефлексии.

12-22 балла – средний уровень рефлексии.

23-34 балла – высокий уровень рефлексии.

Высокая рефлексивность. Педагог с таким баллом в большей степени склонен обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем

и будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно ее планировать и прогнозировать все возможные последствия.

Низкие результаты – свидетельствуют о низком уровне развития рефлексивности педагога. Это проявляется в том, что ему сложно поставить себя на место другого и регулировать собственное поведение.

В личностной сфере человека рефлексия охватывает как коммуникативные процессы, так и процессы самоосмысления, самосознания:

- рефлексия является гарантом позитивных межличностных контактов, определяя такие партнерские личностные качества, как проницательность, отзывчивость, терпимость, безоценочное принятие и понимание другого человека и др. (С.В. Кондратьева, В.А. Кривошеев, Б.Ф. Ломов);

- рефлексия обеспечивает взаимопонимание и согласованность действий партнеров в условиях совместной деятельности, кооперации (В.А. Лефевр, Г.П.Щедровицкий);

- рефлексия как способность человека к самоанализу, самоосмыслению и переосмыслению стимулирует процессы самосознания, обогащает Я-концепцию человека, является важнейшим фактором личностного самосовершенствования (А.Г. Асмолов, Р. Берне, В.П. Зинченко);

- рефлексия способствует целостности и динамизму внутренней жизни человека, помогает стабилизировать и гармонизировать свой эмоциональный мир, мобилизовать волевой потенциал, гибко управлять им (В.В. Столин, К. Роджерс).

Задание 4. Изучить текст И.В.Орловой «Проблемное поле рефлексии».

Задание 5. Прояснить психологическое содержание феномена «рефлексия», методологический аспект рефлексии.

Тема 2. Я-концепция в структуре личности

Вопросы для обсуждения

1. Я-концепция в структуре личности, основные функции Я-концепции.
2. Я-концепция как результат процесса самопознания.
3. Представления Р.Берне о Я-концепции как совокупности установок, направленных на самого себя.
4. Три элемента Я-концепции в логике Р.Берне: образ «Я» самооценка; потенциальная поведенческая реакция.
5. Полимодальность и многоаспектность «Я».
6. Функции Я-концепции, как их определил Р. Берн: обеспечение внутренней согласованности; Я-концепция как интерпретация опыта; Я-концепция как источник ожиданий.
7. Содержание концепции «Я-педагог».
8. Компоненты профессиональной Я-концепции.

Практический блок:

1. Выполнение упражнений, направленных на актуализацию своего «внутреннего «Я»»

2. Упражнения, направленные на развитие умения выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей.
3. Выполнение упражнений на осознание и расширение представлений о собственном Я.

Практические задания

Задание 1. Выполнить упражнение «Круг субличностей».

Упражнение «Круг субличностей»

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, ниже приводятся наиболее часто встречающиеся желания:

- закончить учебу;
- не болеть и чтобы не болел никто из значимых людей;
- иметь достаточно денег;
- любить;
- быть любимым;
- достигнуть успеха в работе (бизнесе);
- получить хорошее образование.

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5-6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди?».

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше Я. А в самом кольце разместите те 5-6 субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Герой-

любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей и Гончих, Девушка Из Провинции, Лесная Фея, Мисс Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

7. Теперь раскрасьте свое Я.

Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (Скептик, Критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.

Это упражнение можно повторять много раз, и названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.

Упражнение «Круг субличностей» (групповой вариант)

Ведущий: Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен.

А иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом.

Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире.

Первый этап

Ведущий: Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю – абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля – достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться 15-20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу.

Второй этап

Ведущий: Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний.

(Отвечает каждый участник.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие – с романтичными мечтами, третьи – с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом – для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

Третий этап

Ведущий: Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека?

Попробуйте придумать названия получившимся субличностям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками.

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличностей», распределив названия субличностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличностей и количество желаний, попавших в соответствующую группу.

Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом.

Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими: «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением вспомогательных лиц.

Ведущий: Итак, нам удалось вычленить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших

субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний.

Выбирается протагонист.

Ведущий: (обращается к протагонисту). Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей.

Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор.

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: Вы становитесь в середину круга. Ваши субличности занимают места вокруг вас – на одинаковом расстоянии. Ваша задача – просто слушать, а задача каждой субличности – убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности.

Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить субличностям содержание желаний.

Несколько минут уделяется подготовке актеров-субличностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Последние во время этой процедуры могут получить наставления от ведущего относительно внимательного наблюдения за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить одновременно.

У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки – говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности – замолчать; отстраняющее движение руки – чуть отойти; движение руки к себе – приблизиться; руки, скрещенные над головой, – замолчать всем.

Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщенны.

Обсуждение

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Интересно, что в процессе одновременного

говорения субличностей, часто воспринимаемого внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя.

Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Задание 2. Исследовать собственные субличности с помощью процедуры диалога субличностей.

Упражнение «Диалог субличностей»

Закройте глаза и представьте, что вы шагнули в центр круга, и теперь вас окружают ваши субличности. Медленно поворачивайтесь и наблюдайте за ними. Может быть, вам покажется, что они разговаривают друг с другом.

- Что они говорят?
- Какая субличность играет главную роль?
- Какие субличности помогают друг другу?
- Какие борются друг с другом?
- Какие из них сильнее?
- Какие из них слабее?
- Узнаете ли вы свои привычки, стереотипы, повторяющиеся ситуации из обыденной жизни?
- А сейчас попробуйте так поговорить с этими образами, чтобы между ними воцарился мир.
- Можете ли вы помочь им лучше понять друг друга?
- Могут ли их взаимоотношения стать лучше?
- Что им нужно от вас?
- Что вам нужно от них?

Запишите самые важные наблюдения.

Одна из целей самонаблюдения – почувствовать центр, сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Когда интересы таких неосознаваемых частей личности вступают между собой в конфликт, борьба между ними приводит к неэффективному расходованию творческой и жизненной энергии человека. Такой конфликт может проявляться и как спорящие между собой «внутренние голоса», и как сожаления о том, что «опять поступил не так, как хотел». При выполнении упражнения ваше Я не должно игнорировать или прогонять какие-либо из субличностей. Такая стратегия ошибочна, так как непринятие каких-либо своих черт, свойств ваших субличностей не отменяет их существование, а лишь приводит к усугублению проблемы. Помните, что каждая из субличностей отражает потребности целостной личности.

Освоение техники «Диалога субличностей» позволяет также решать конфликты между отдельными двумя, тремя субличностями путем заключения между ними своеобразного трудового соглашения или контракта, когда ваше Я выступает в роли дирижера. Например, это соглашение может касаться того, как будут распределять между собой время Студент (которому надо сдать сессию), Любитель Поиграть в Футбол и

Влюбленный. Контракт заключается на определенное время. Такой вид работы не предполагает трансформации субличностей.

Для более серьезной трансформационной работы с парой конфликтующих субличностей или для более глубокого знакомства с какой-либо субличностью предлагается следующее упражнение. Оно дает пример практического применения одного из основных принципов практики психосинтеза: пребывая в какой-то одной из конфликтующих субличностей, конфликт разрешить невозможно, ибо каждая из них считает себя правой. Разрешение конфликта становится возможным только в том случае, когда человек находится в «осознающем центре». Из «центра» можно видеть ядро, сущностную часть каждой из субличностей.

Тема 3. Эмпатия и децентрация как основное средство эффективного профессионального общения. Обратная связь в общении

Вопросы для обсуждения

1. Механизмы децентрации и идентификации в педагогической деятельности.
2. Значения идентификация в психологии.
3. Идентификация как перенос качеств другого на себя.
4. Идентификация как перенос своих качеств на другого.
5. Формирование намерений и установок, соответствующего поведение как следствие идентификации (в логике В.В. Столина).
6. Идентификация как механизм самопознания.
7. Стороны общения (коммуникативная, перцептивная, интерактивная).
8. Виды взаимодействия: кооперация (взаимопонимание участников общения) и конкуренция.
9. Эмпатия как способ понимания другого человека. Отличие эмпатии от идентификации.
10. Рефлексия как необходимое условие преодоления эгоцентричности.
11. Рефлексия как понимание осознания действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению.

Практический блок:

1. Выполнение упражнений на развитие внимания к собственным чувствам и чувствам другого, отработка навыков эмпатического понимания.
2. Выполнение упражнения, направленного на прояснение ценностно-мотивационной сферы как собственной, так и партнера.
3. Выполнение упражнения, направленного на формирование установки на личностный рост на психосоматическом уровне.
4. Выполнение упражнения на формирование умений анализа мотивации поведения других людей.
5. Выполнение упражнения на отработку умения давать и получать обратную связь.
6. Выполнение упражнения, направленного на отработку навыков самоанализа.

Практические задания

Задание 1. Изучить материал по теме «Эмпатия и децентрация как средство эффективного профессионального общения», выявить особенности эмпатии и децентрации, их роль в развитии личности.

Задание 2. Выполнить процедуру «Письмо одногруппнику»

Задание 3. Выполнить упражнение, направленное на выработку внутренних средств рефлексии.

Задание 4. Изучить материалы по теме «Обратная связь в общении», дать 5 определений понятия обратная связь, данного разными авторами.

Задание 5. Проведите методику В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии» с группой учащихся подросткового возраста, проанализируйте полученные данные, работа сдается преподавателю в письменном виде, объем не менее 5 стр., в приложении представить протокол исходных данных.

Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

Инструкция: Вам будут предложены утверждения. Ориентируясь на то, как Вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите свое согласие или несогласие с каждым из них.

Текст опросника

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается строгостью, конкретностью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов

Ниже приводятся шесть шкал с номерами определенных утверждений. Подсчитывается число ответов, соответствующих «ключу» каждой шкалы (каждый совпавший ответ оценивается 1 баллом), а затем определяется их общая сумма.

1. Рациональный канал эмпатии: +1,+7, -13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Тема 4. Развитие уверенности в себе

Вопросы для обсуждения

1. Конструктивные копинг-стратегии.
2. Содержание теории ассертивности.

Практический блок:

1. Выполнение упражнений, направленных на активное создание собственного пространства, увеличения поведенческого репертуара.
2. Проведение упражнений, направленных на развитие умения амортизировать собственную и чужую агрессию.
3. Выполнение упражнений, направленных на осознание неотъемлемых прав личности.
4. Ознакомление с техникой формирования положительной самооценки и готовности нести ответственность за свои поступки.

Практические задания

Задание 1. Изучить теорию ассертивности, выявить ее особенности. Как вы относитесь к данной теории?

Задание 2. Исследовать самоотношение по тесту Келли (https://www.google.ru/search?newwindow=1&es_sm=93&biw=1024&bih=451&q=%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82+%D0%9A%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B8&oq=%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82+%D0%9A%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B8&gs_l=serp.3...706576.709716.0.709993.11.9.0.0.0.0.0.0..0.0.msedr...0...1c.1.64.serp..11.0.0.0.IYea74T0QmM)

Задание 3. Изучить представления М.Джеймса и Д.Джонгварда о «выигрывающих и проигрывающих людях», проанализируйте концепцию авторов.

Вы ничему не можете научить человека.
Вы можете только помочь ему открыть это в себе.
Галилей

Каждое человеческое существо появляется на свет как нечто новое, еще никогда не существовавшее до сих пор. Каждый рождается способным выигрывать в жизни. Каждая личность по-своему видит, слышит, осязает, изучает и думает. Каждый имеет свои индивидуальные возможности – способности и ограничения. Каждый может быть значительным, думающим, осознающим и творческим человеком – продуктивной личностью, Выигрывающим.

Слова «Выигрывающий» и «Проигрывающий» имеют много значений.

Когда мы говорим о личности как о Выигрывающей, мы имеем в виду не того, кто заставляет кого-либо проигрывать. Для нас Выигрывающий – это тот, кто аутентично (подлинно) реагирует на все как личность и как член общества, проявляя доверие, заботу, ответственность и искренность.

Проигрывающий – это тот, кому не удается быть аутентичным. Мартин Бубер делает, видимо, то же различие, когда пересказывает старую историю о раввине. Когда раввина, находящегося на смертном одре, спросили, готов ли он вступить в мир иной, то раввин ответил утвердительно. Но там его не спросят: «Почему ты не был Моисеем?» Его только спросят: «Почему же ты не был самим собой?».

Редко кто является стопроцентным Выигрывающим или Проигрывающим. Каждый из нас в чем-то Выигрывающий, а в чем-то Проигрывающий. Но возможность стать Выигрывающим увеличится, если стремиться к этому.

Выигрывающие

Выигрывающие (Победители) имеют различные возможности. Для них самым важным в жизни являются не «достижения, а аутентичность (возможность быть собой)». Аутентичная личность реализует себя, познавая все новое и становясь все более откровенной и отзывчивой. Аутентичные люди реализуют свою неповторимую индивидуальность и ценят ее в других.

Аутентичные личности – Выигрывающие – не посвящают свою жизнь фантазиям о том, кем они могли *бы* быть; являясь самими собою, они не заносятся, не высказывают претензий, не манипулируют другими. Выигрывающие умеют раскрыть себя, а не создавать образы, которые нравятся другим, привлекают их или, наоборот, вызывают у них раздражение. Они понимают, что существует разница между быть любящим и играть любящего, между быть глупым и поступать глупо, между быть знающим и изображать знающего. Выигрывающим не нужно скрываться за маской. Они отвергают нереальный образ себя, не считая себя ни самыми лучшими, ни самыми худшими. Независимость не пугает Выигрывающих.

У каждого бывают в жизни моменты, когда он независим, но они быстро проходят. Выигрывающие могут быть независимыми в течение длительных периодов времени. Они могут также терять почву под ногами и терпеть неудачу. Однако, несмотря на препятствия, Выигрывающие не теряют главное – веру в себя.

Выигрывающие не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания. Они умеют отделять факты от мнений и не претендуют на то, что имеют ответы на все вопросы. Они прислушиваются к мнению других, оценивают, что те говорят, но приходят к своим собственным заключениям. Хотя Выигрывающие могут восхищаться и уважать других людей, они никогда не зависят от них полностью, никогда не связаны ими полностью и никогда не испытывают благоговения перед другими.

Выигрывающие не разыгрывают из себя беспомощных, так же как не играют в обвинения. Вместо этого они принимают ответственность за собственную жизнь. Они не ссылаются на ложные авторитеты, а сами являются своими единственными руководителями и знают это.

Выигрывающие правильно используют свое время. Они реагируют на все адекватно ситуации. Их реакции зависят от посланного сообщения и оберегают значимость, благополучие и достоинство других людей. Выигрывающие знают, что для всего есть свой черед и для каждой деятельности свое время.

Время быть *энергичным и время быть инертным,*
Время быть вместе и время быть одному,
Время ссориться и время любить,
Время работать и время отдыхать,

Время плакать и время смеяться,
Время встретиться лицом к лицу и время удалиться,
Время говорить и время быть молчаливым,
Время спешить и время ждать.

Выигрывающие дорожат своим временем. Они не убивают его, а живут по принципу «здесь и теперь». Жизнь в настоящем не означает бездумное пренебрежение прошлым или неумение подготавливаться к будущему. Скорее наоборот, зная свое прошлое, они осознают и глубоко чувствуют настоящее и смотрят вперед в будущее.

Выигрывающие учатся понимать свои чувства и ограничения и не боятся их, не зацикливаются на внутренних противоречиях и на двойственных чувствах. Являясь аутентичными, они осознают, когда раздражены, и могут выслушать другого, когда тот раздражен, могут влиять на других и поддаваться влиянию, способны любить и быть любимыми.

Выигрывающие умеют быть непосредственными. У них нет раз и навсегда предопределенного, жесткого образа действий, и они могут менять свои планы, когда этого требуют от них обстоятельства. Выигрывающие испытывают интерес к жизни и получают удовольствие от работы, игры, от других людей, от природы, пищи, секса. Без чувства ложной скромности они радуются собственным достижениям. Без чувства зависти радуются достижениям других.

Хотя Выигрывающие могут свободно наслаждаться, они также могут откладывать удовольствия, могут дисциплинировать себя в настоящем, чтобы усилить удовольствие в будущем. Они не боятся следовать своим желаниям, но следуют им наиболее адекватным образом. Выигрывающие не стремятся к безопасности за счет контроля над другими. Они не настраивают себя на неудачу.

Выигрывающие заботятся о мире и о людях, они не отделены от главных общественных проблем, а, интересуясь ими, сопереживая им, борются за улучшение жизни. Даже перед лицом национальных и международных бедствий Выигрывающие не считают себя бессильной личностью. Они живут для того, чтобы сделать мир лучше.

Проигрывающие

Хотя люди рождаются, чтобы выигрывать, они все-таки появляются на свет беспомощными и полностью зависящими от своего окружения. Выигрывающие успешно осуществляют переход от полной беспомощности к независимости и затем к взаимозависимости.

Проигрывающие (Неудачники) – нет. С какого-то момента своей жизни они начинают избегать появляющейся ответственности за собственную жизнь.

Как уже отмечалось, мало кто является полностью Выигрывающим или полностью Проигрывающим. Большинство из нас являются Выигрывающими в одних областях и Проигрывающими в других. Кем является человек, Выигрывающим или Проигрывающим, во многом зависит от того, что происходило с ним в детстве.

Недостаточная отзывчивость на потребность в заботе, плохое воспитание, конфликты в семье, грубость, болезнь, длительные неприятности, чрезмерная физическая работа, травмирующие события являются некоторыми из многих факторов, которые способствуют формированию Проигрывающих. Эти условия мешают, сдерживают или останавливают нормальное развитие независимости и самоактуализации. Чтобы совладать с этими отрицательными переживаниями, дети приучаются манипулировать собой и другими. От этих способов манипулирования им тяжело отказаться в последующей жизни, и часто они превращаются в тип поведения. Выигрывающие стремятся избавиться от них,, проигрывающие прикованы к ним.

Некоторые Проигрывающие говорят о себе как о преуспевающих, но тревожных, как преуспевающих, но попавших в ловушку или преуспевающих, но несчастных.

Другие жалуются, что они совершенно измучены, безвольны, не способны стремиться к чему-либо, «полуживые» или до смерти скучные.

Проигрывающие не могут осознать, что в большинстве случаев они сами посадили себя в клетку, сами роют себе яму и сами себе наскучили. Проигрывающие редко живут в настоящем, вместо этого они уничтожают настоящее, сосредоточиваясь на воспоминаниях о прошлом или на ожиданиях будущего. Проигрывающие, которые живут воспоминаниями, пребывают в старых добрых временах или в прошлых личных несчастьях.

Тоскуя по прошлому, Проигрывающие или цепляются за то, как «могли бы» произойти те или иные события, или оплакивают свою несчастную судьбу. Проигрывающие жалеют себя и перекладывают ответственность за свою неудовлетворительную жизнь на других. Обвинение других и оправдание себя являются частой ролью Проигрывающих. Проигрывающие, которые живут в прошлом, могут сокрушаться о том, что произошло бы, *если бы только:*

«Если бы только я женился на ком-нибудь другом...», «Если бы только я имел другую работу...», «Если бы только я окончил школу...», «Если бы только я был красивым...», «Если бы только мой супруг бросил пить...», «Если бы только я родился богатым...», «Если бы только я имел лучших родителей...».

Люди, которые живут в будущем, могут мечтать о каком-либо чуде, после которого они смогут «зажить счастливо». Вместо того чтобы следовать своей собственной жизни, Проигрывающие ждут – ждут волшебного спасения. Какая замечательная жизнь начнется, *когда:* «Когда наконец явится прекрасный принц или идеальная женщина...», «Когда я кончу школу...», «Когда вырастут дети...», «Когда представится новая работа...», «Когда босс умрет...», «Когда я разбогатею...».

В противоположность тем, кто живет с иллюзией волшебного спасения, некоторые Проигрывающие живут со страхом будущих несчастий, вызывая в воображении предвкушение того, что *если:* «Что если я потеряю работу...», «Что если я лишусь рассудка...», «Что если что-нибудь упадет на меня...»,

«Что если я сломаю ногу...», «Что если я не понравлюсь им...», «Что если я допущу ошибку...».

Непрерывно концентрируясь на будущем, такие Проигрывающие испытывают тревогу в настоящем. Они беспокоятся сверх меры из-за своих предчувствий – реальных или воображаемых – проверок, уплаты счета, любовной истории, кризиса, болезни, отставки, погоды и т.д. Люди, слишком погруженные в свои сомнения, упускают действительные возможности настоящего, проходят мимо них. Они занимают голову мыслями, не относящимися к делу в текущий момент. Их беспокойство искажает восприятие реальности. Следовательно, такие люди сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать и понимать.

Проигрывающие неспособны полностью использовать возможности своих ощущений, их восприятие неточно и неполно. Они видят себя и других в кривом зеркале. Эффективное использование их способностей в реальной жизни затруднено.

Большую часть своего времени Проигрывающие играют роли, притворяясь, манипулируя, повторяя старые роли своего детства; они расходуют энергию на сохранение масок, часто пряча свое настоящее лицо. Карен Хорни пишет: «Появление ложной самости происходит ценой реальной самости, последняя презирается в лучшем случае как бедный родственник». Для играющего роли Проигрывающего сама игра часто более важна, чем реальность.

Проигрывающие подавляют свои возможности к непосредственному и адекватному выражению полного спектра возможного поведения. Они могут не подозревать о возможности иного, более продуктивного, наполненного жизненного пути. Проигрывающие боятся оказаться в новых обстоятельствах и прежде стремятся сохранить статус-кво, повторяя не только собственные ошибки, но не менее часто и ошибки своей семьи и культуры.

Проигрывающие избегают взаимной близости (привязанности) и не вступают в честные и откровенные отношения с другими. Вместо этого Проигрывающие пытаются манипулировать другими так, чтобы те поступали в соответствии с их ожиданиями. Силы Проигрывающих также часто направляются на то, чтобы жить, следуя ожиданиям других.

Люди, являющиеся Проигрывающими, используют свои умственные способности не лучшим образом, направляя их на рационализацию и интеллектуализацию. При рационализации Проигрывающие пытаются придать своим действиям благовидные предлоги. При интеллектуализации они стремятся засыпать других пустым красноречием. Поэтому многие их возможности остаются скрытыми, нереализованными и неосознанными. Подобно сказочной Царевне-лягушке Проигрывающие заколдованы и живут в этой жизни, являясь кем-то другим, а не самим собой.

Методы изменения

Человек, желающий открыть и изменить свои черты Проигрывающего, чтобы больше походить на Выигрывающего, может использовать гештальтупражнения и Трансакционный анализ. Это два увлекательных

психологических подхода к человеческим проблемам. Первому дал жизнь д-р Фредерик Перлз, второй был развит д-ром Эриком Берном.

Перлз родился в Германии в 1893 году и покинул ее, когда к власти пришел Гитлер. Берн родился в Монреале в 1910 году. Оба ученых изучали психоанализ Фрейда, оба порвали с применением ортодоксального психоанализа, оба обрели свою наибольшую популярность и признание в США. <…>

Фредерик Перлз и гештальттерапия

Гештальт-психология не новое направление в науке, таковым является гештальттерапия. Д-р Фредерик Перлз, много лет проработавший психоаналитиком, использовал некоторые принципы и открытия гештальт-психологии для создания и развития гештальттерапии. Слово «гештальт» (от нем. Gestalt) не имеет точного английского (как и русского. – *Ред.)* эквивалента, оно означает, грубо говоря, нечто целостно организованное.

Перлз изучил многих людей с точки зрения потери ими целостности своей личности, людей, являвшихся фрагментарными личностями. Он утверждает, что люди часто осознают только часть себя. Например, женщина не может осознать или не хочет допустить, что иногда она ведет себя подобно своей матери; мужчина не может осознать или не хочет признать, что иногда ему хочется плакать, как ребенку.

Цель гештальттерапии – помочь людям стать целостными, помочь им стать осознающими, принимающими, исправляющими и объединяющими разрозненные части своей личности. Интеграция помогает личности перейти от зависимости к самостоятельности, от опоры на внешние авторитеты к аутентичным внутренним авторитетам. В действительности наличие внутреннего авторитета означает, что личность уверена и в себе. Такую личность не подчинишь зависимости от супруга/ супруги, ученых степеней, служебного звания, терапевта, счета в банке или других внешних авторитетов. Вместо этого она обнаруживает, что требуемые возможности находятся внутри нее и что они зависят только от нее. Согласно Перлзу, личность, которая отказывается поступать так, является невротичной:

Я называю невротиком любого человека,

Который использует свои возможности, чтобы Манипулировать другими

Вместо того чтобы совершенствоваться самому.

Он стремится управлять другими, становится

Помешанным на власти,

Мобилизует друзей и родных

Там, где он бессилен

Использовать собственные возможности.

Он поступает так потому, что не может вынести

Те напряжения и разочарования,

Которые сопутствуют внутреннему росту.

А рисковать настолько опасно,

Слишком опасно, чтобы думать об этом.

Основными процедурами и методическими приемами в гештальттерапии являются: использование фантазий; принцип пребывания в текущем моменте (принцип «здесь и теперь»), который является опытом «существования в настоящем»; предпочтительное употребление местоимения «я» по сравнению с местоимением «это» как путь принятия ответственности за свое поведение; обучение тому, как говорить «с» кем-либо, а не «для» кого-либо; осознание своих телесных ощущений; обучение «пребыванию в своих чувствах», пока они не будут поняты и интегрированы (внимание к ним).

Наиболее трудным для многих людей является понимание специализированной Перлзом формы исполнения ролей. Исполнение ролей не новый метод в психологической практике. Уже в 1908 году д-р Якоб Морено разрабатывал этот метод, от которого в дальнейшем и произошли многие виды групп встреч и групповой терапии. Он ввел термин «психодрама» в 1919 году для описания того, как он предлагал людям принимать на себя роли других и проигрывать их проблемы с различных точек зрения.

В противоположность Морено Перлз редко использует других людей в ролевой игре с пациентом. Он утверждает, что эти другие могут быть «взяты из *его собственных* фантазий, *его собственных* наблюдений». Таким образом, Перлз требует от пациента представить и проиграть все свои стороны. Он сосредоточивается на том, как пациент ведет себя *сейчас,* а не на том, *почему* он так себя ведет.

Хотя для этого вида исполнения ролей могут использоваться различные средства, техника двух стульев Перлза является единственной в своем роде. Ее, оснащение: 1) «горячий стул», стул для пациента, который хочет «работать»; 2) пустой стул, расположенный перед пациентом, на который пациент проецирует различные стороны своего Я, и 3) коробка из ткани с картонными повешенными носами и прослезившимися глазами.

Метод «горячего стула» применялся, например, в случае с учительницей, которая, описывая себя как человека дружелюбного, помогающего людям, не понимала, однако, почему у нее нет близких друзей. Хотя она отрицала наличие в себе чувств раздражения, ее обычными выражениями были: «Ты пожалеешь об этом» и «Мне жаль таких, как ты».

Другие, видимо, воспринимали это как угрозу и враждебность.

Когда эта женщина играла роли своих разрозненных сторон, она играла свое «дружелюбное Я» с «горячего стула» и представляла свое «раздраженное Я» на пустом стуле. Меняя стулья при смене ролей, она постепенно начала диалог:

Горячий стул: Я не знаю, почему я здесь. Я всегда дружелюбна с людьми и стараюсь приносить им пользу.

Пустой стул: Ты слишком хорошо знаешь, почему ты здесь. У тебя нет ни одного друга.

Горячий стул: Я не могу понять это. Я всегда делаю что-нибудь полезное для людей.

Пустой стул: От тебя только беспокойство. Всегда являешься «полезной Анной». Ты заставляешь всех быть обязанными тебе.

За короткое время голос учительницы стал резким и громким. Когда она находилась на «горячем стуле», она придумывала возражения против «полезной Анны». Изумленная собственной агрессивностью, она сказала с сомнением: «Я никогда не знала, что могу быть такой раздраженной». Хотя другие люди видели эту сторону ее личности очень часто, это был первый раз, когда она сама восприняла свои полярные противоположности: раздраженность и полезность.

Иногда люди осознают только одну из своих сторон, как в случае с учительницей, приведенном выше. Иногда они могут осознавать их обе и говорить: «Я или парю в небесах, как воздушный змей, или придавлен к земле депрессией»; «Я или раздражен и агрессивен, или напуган и полон сомнений».

Человек, личность которого расщеплена на части противоположностями, поступает по принципу «или-или» – или высокомерно, или унижаясь; или беспомощно, или авторитарно; или безнравственно, или добродетельно. Человек, который остается в тупике этих противоположных сил ведет внутреннюю войну. Используя метод исполнения ролей Перлза, эти противостоящие силы могут быть обнаружены при помощи друг друга, примирены друг с другом, и, таким образом, может быть найден компромисс между ними или по крайней мере положено начало к осознанию их существования.

Используя технику двух стульев, люди могут достичь осознания своих отдельных сторон с помощью диалога, исполняя различные роли и меняя стулья с каждой сменой роли. Исполняемая роль может быть ролью человека, какой он сейчас, ролью ребенка, матери, отца, супруга или начальника. Исполняемая роль также может быть физическими симптомами – язвами, головной болью, болью в пояснице, потными ладонями, сильным сердцебиением. Она даже может быть предметами, встретившимися во сне, такими, как часть мебели, животное, окно.

Исполнение ролей с использованием «горячего стула» может применяться для того, чтобы прояснить некоторые отношения между людьми. Чтобы достичь этого, один человек представляет другого на пустом стуле. Человек говорит с этим другим, высказывая то, что действительно у него на уме. Затем он может стать этим другим и отвечать. В этом процессе невысказанные обиды и чувства часто выходят наружу и могут быть поняты и осознаны.

Различные части сна также могут исполняться для того, чтобы достичь более полного самоосознания. Согласно Перлзу, «сон – это царская дорога к интеграции личности».

...все различные части сна являются фрагментами нашей Личности. Поскольку наша цель сделать каждого целостной личностью, то есть

интегрированной личностью, личностью без конфликтов, то для этого мы должны совместить различные фрагменты сна. Мы должны снова признать своими эти спроецированные, отдельные части нашей личности и признать своими эти скромные возможности, которые проявляются во сне.

Или, иначе говоря, весь сон является личностью *спящего.* Каждый персонале и каждый предмет сна представляют некоторую сторону самого спящего. С помощью проигрывания ролей людей, предметов сна или даже отдельного фрагмента сна может быть обнаружено скрытое содержание сновидения не путем его анализа, а через его переживание.

Например, один мужчина видел повторяющийся сон, в котором всегда присутствовал письменный стол. Когда его просили вообразить себя этим столом, он бормотал: «Какая глупость, я не письменный стол». Затем он все-таки преодолел смущение и начал свою роль. «Я большой письменный стол. Я полностью забит чужими вещами. Люди сваливают на меня свои вещи, пишут на мне, тычут в меня перьями. Они просто пользуются мной, а я не могу двинуться...». Позже он сказал: «Да, это я, все правильно. Я позволяю пользоваться мною как письменным столом, и именно поэтому я нахожусь здесь!»

Гештальттерапия усиливает как эмоциональный, так и интеллектуальный инсайт, но ее методы сосредоточены скорее на первом. Эмоциональный инсайт – это такой момент самораскрытия, когда человек восклицает: «Ага!». Перлз описывает это переживание «Ага!» так: «Всякий раз, когда что-нибудь щелкает, попадая на свое место, закрывается гештальт, это и есть щелчок «Ага!», потрясение от узнавания». Интеллектуальный инсайт приходит по мере накопления фактов.

Эрик Берн и трансакционный анализ

При использовании трансакционного анализа люди достигают как эмоционального, так и интеллектуального инсайта, но этот метод скорее сосредоточен на последнем. Это процесс понимания, чаще аналитического, при котором человек обычно заключает. «Да, именно *так* это и происходит!»

Согласно д-ру Берну, его теория возникла, когда он наблюдал изменения в поведении пациента, происходящие в нем при попадании в центр его внимания новых стимулов, таких, как слова, жест, звук. Эти изменения включали выражения лица, интонации голоса, структуру речи, телодвижения, мимику, позу и манеру держать себя. Это происходило так, словно внутри личности было несколько различных людей. Временами та или другая из этих внутренних личностей, по-видимому, управляла всей личностью пациента.

Он заметил, что эти различные внутренние Я по-разному взаимодействуют с другими людьми и что эти взаимодействия (трансакции) могут быть проанализированы. Д-р Берн понял, что некоторые трансакции имеют скрытые мотивы и личность использует их как способ манипулирования другими в психологических играх и при вымогательствах.

Он также обнаружил, что люди ведут себя предопределенным образом, поступая так, как будто они читают театральный сценарий. Эти наблюдения привели Берна к развитию его замечательной теории, названной трансакционным анализом, сокращенно ТА.

Первоначально ТА развивался как психотерапевтический метод. Трансакционный анализ предпочтительно применяют в группах (как и гештальттерапию). Группа служит окружением, в котором люди могут лучше осознать себя, структуру своей личности, то, как они взаимодействуют с другими, игры, в которые они играют, и сценарии, которым они следуют. Такое осознание позволяет более ясно понять себя, с тем, чтобы человек смог изменить или усилить в себе то, что он хочет.

Изменение начинается с двухстороннего договора между терапевтом и пациентом. Договор может касаться прояснения таких симптомов, как застенчивость, половая холодность, головные боли. Он может касаться вопросов достижения контроля над поведением в таких случаях, как неумеренное пьянство, непослушание ребенка, слабо успевающего в школе. Он может сосредоточиваться на детских переживаниях, которые скрыты под определенными симптомами и поведением в настоящем, на переживаниях, при которых ребенок был униженным, заброшенным, слишком избалованным, отвергнутым или с ним жестоко обращались. Этот договорный подход сохраняет самостоятельность пациента. Он также позволяет ему узнать, когда условия договора будут выполнены.

ТА эффективно применяется не только в психотерапии, он также представляет метод, вызывающий размышления о возможностях человеческого поведения, который большинство людей может понять и использовать. Этот метод предпочитает использование прямых, простых и даже разговорных слов использованию психологических научных терминов или профессиональному жаргону. Например, основные стороны личности называются в ТА состояниями Я – Родитель, Взрослый и Ребенок.

Трансакционный анализ – это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями – везде, где люди имеют дело с людьми.

Берн говорит, что важной целью трансакционного анализа является установление «возможно более открытых и подлинных взаимодействий между эмоциональными и интеллектуальными компонентами личности».

Когда это происходит, личность способна использовать как свои эмоции, так и свой интеллект, а не только одно за счет другого. Гештальт методы могут ускорить этот процесс, особенно в области чувств.

Каждая глава этой книги содержит упражнения, которые построены так, чтобы помочь Вам в применении этой теории. Мы советуем, когда Вы заканчиваете каждую главу, прочитывать упражнения, относящиеся к ней. Выполняйте то, что представляется возможным и интересным, сразу. Затем,

через некоторое время, выполняйте то, что имеет к Вам отношение, является существенным для Вас.

Резюме

Личность, которая не осознает того, как она поступает или что чувствует, является обедненной. Лишенная уверенности, такая личность мечется между внутренними конфликтующими силами. Эта личность не является целостной и представляет отчужденные стороны – интеллект, эмоции, ощущения или поведение. Личность, которая начинает лучше осознавать себя и изменяться к большей целостности, духовно обогащается.

Люди, решившие освободиться от черт Проигрывающих и стать Выигрывающими, способны достигнуть такого проникновения. Через него они откроют, что могут все больше и больше полагаться на свои собственные способности, свободно чувствовать и составлять собственное мнение. Они продолжат открывать и обновлять себя. Для них жизнь станет заключаться не в том, чтобы получать больше, а в том, чтобы быть чем-то большим. Выигрывающим нравится быть полными жизни!

Задание 4. Исследовать собственный локус контроля с помощью опросника многомерно-функционального анализа ответственности В.П. Прядеина.

Тема 5. Типы защитного поведения в трудной ситуации

Вопросы для обсуждения

1. Четыре способа общения, характерных для людей, страдающих от низкой самооценки и страха быть отвергнутыми: угождать другому человеку; обвинять другого, рассуждение; отвлечение внимания.
2. Характерное положение тела для каждого из этих способов.
3. Характерные речевые обороты и внутренние ощущения для каждого из этих способов.
4. Выравнивание как способ поведения.

Практический блок:

1. Выполнение упражнений, направленных на осознание своей готовности к компромиссу.
2. Проведение упражнений, помогающих исследовать собственные стратегии взаимодействия в трудной ситуации.

Практические задания

Задание 1. Исследовать индекс жизненного стиля по методике Плутчика.

Методика «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик)

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю

3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства

42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова

82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишенные морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Ключ к методике Роберта Плутчика. Обработка результатов теста.

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле n/N x 100 %, где n – число положительных ответов по шкале этой защиты, N – число всех утверждений, относящихся к этой шкале. Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле n/92 x 100%, где n – сумма всех положительных ответов по опроснику.

Норма значений теста Плутчика.

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

	Названия защит	Номера утверждений	n
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	

Интерпретация Индекса жизненного стиля

Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может

привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется *вытеснению* как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

Вытеснение. *З.Фрейд* считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, *вытеснение* – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблаговидного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т.п.

Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – *изоляции*. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

Регрессия. В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «*реализация в действии*», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознаванию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная *психопатическим личностям*, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

Компенсация. Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с *идентификацией*. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм *защиты от комплекса неполноценности*, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах – например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко

приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

Замещение. Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «*смещение*». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто обозначают понятием «*рационализация*». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, *действие интеллектуализации* проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению *Ф.Е.Василюка*, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При *рационализации* личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации – рационализации была включена и *сублимация* как

механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с *гиперкомпенсацией*. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

Изоляция – это отделение психотравмирующей ситуации от связанных с ней душевных переживании. Замена ситуации происходит как бы неосознанно, по крайней мере, не связывается с собственными переживаниями. Все происходит как будто с кем-то другим. Изоляция ситуации от собственного Эго особенно ярко проявляется у детей. Взяв куклу или игрушечную зверюшку, ребенок в игре может разрешить ей делать и говорить все, что ему самому запрещается: быть безрассудной, саркастичной, жестокой, ругаться, высмеивать других и т. п.

Сублимация – это наиболее распространенный защитный механизм, когда мы, стараясь забыть о травмирующем событии (переживании), переключаемся на различные виды деятельности, приемлемые для нас и общества. Разновидностью сублимации может быть спорт, интеллектуальный труд, творчество.

Интроспекция – это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее внутри. Так, маленькие дети вбирают в себя всевозможные позиции, аффекты и формы поведения значимых в их жизни людей, выдавая в последующем это за свое мнение.

Образование механизмов защиты

Эмоции Спонтанное выражение	**Результат**	**Страх и его социализированные формы**	**Механизмы защиты**	**Переоценка стимулов**
Страх	Обесценивание	Стыд	Подавление	«Мне это незнакомо»
Гнев	Месть, наказание, обесценивание	Страх, стыд	Замещение	«Вот кто во всем виноват»
Радость	Наказание, отвержение	Страх, стыд	Реактивное образование	«Все, связанное с этим, отвратительно»
Печаль	Результат отсутствует. Отвержение	Страх, чувство неполноценности	Компенсация	«Зато я... Все равно я... Когда-нибудь я...»
Принятие	Равнодушие отвержение	Чувство неполноценности	Отрицание	Оценка отсутствует
Отвержение	Отвержение	Страх самонеприятия	Проекция	«Все люди порочны»

Ожидание	Обесценивание	Растерянность, паника, чувство вины	Интеллектуализация	«Все объяснимо»
Удивление	Обесценивание	Чувство вины, страх самостоятельности и инициативы	Регрессия	«Вы обязаны мне помочь»

Психоэволюционная теория эмоций Роберта Плутчика

Теория эмоций разрабатывалась в виде монографического исследования в 1962 году. Она получила международное признание и использовалась в раскрытии инфраструктуры групповых процессов, позволяла сформировать представление о внутриличностных процессах личности и механизмах психологических защит. В настоящее время основные постулаты теории включены в известные психотерапевтические направления и психодиагностические системы. Основы теории эмоции изложены шестью постулатами:

1. Эмоции – это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми *базисных адаптивных реакций*, являющихся прототипами восьми базисных эмоций:

Инкорпорация – поедание пищи или принятие благоприятных раздражителей вовнутрь организма. Этот психологический механизм еще известный как интроекция.

Отвержение – избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее.

Протекция – поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда. Сюда включается бегство или любое другое действие, которое увеличивает расстояние между организмом и источником опасности.

Разрушение – поведение, призванное разрушить барьер, который препятствует удовлетворению важной потребности.

Воспроизводство – репродуктивное поведение, которое может быть определено в терминах приближения, тенденции к сохранению контакта и смешивания генетических материалов.

Реинтеграция – поведенческая реакция на потерю чего-либо важного, чем обладали или наслаждались. Его функция в обретении вновь опеки.

Ориентация – поведенческая реакция на контакт с неизвестным, новым или неопределенным объектом.

Исследование – поведение, обеспечивающее индивиду схематичное представление о данной окружающей среде.

2. Эмоции имеют генетическую основу.

3. Эмоции – это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.

4. Эмоции – это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки

возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.

5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели. Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, с лева на право вектор сходства эмоций, а ось спереди на зад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие – их производными или смешанными.

6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия», «маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение (см. *Колесо эмоций Роберта Плутчика.*).

Нежелательная для психики информация на пути к сознанию искажается. Искажение реальности по средствам защит может происходить следующим образом: игнорироваться или не восприниматься; будучи воспринятой, забываться; в случае допуска в сознание и запоминания, интерпретироваться удобным для индивида образом.

Проявления механизмов защиты зависит от возрастного развития и особенностей когнитивных процессов. В целом, они образуют *шкалу примитивности – зрелости.*

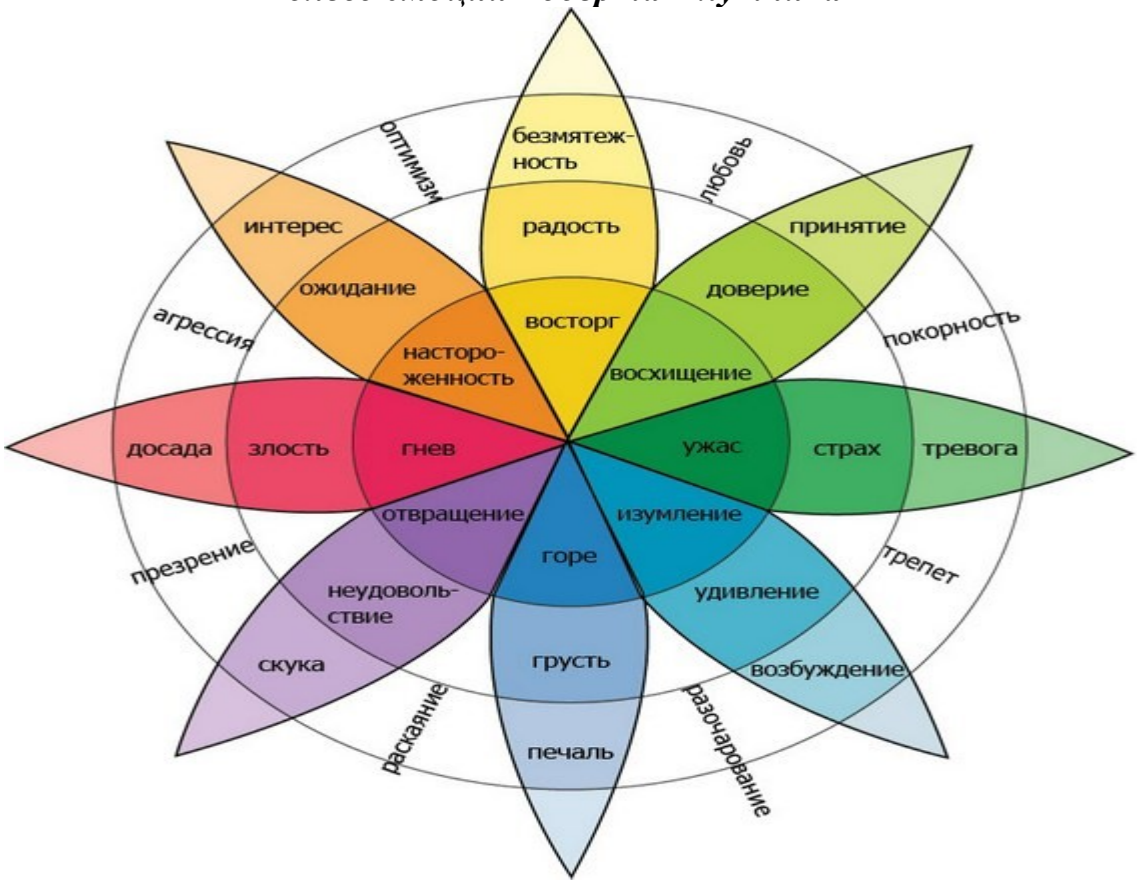
Первыми возникают механизмы, в основе которых перцептивные процессы (ощущения, восприятия и внимания). Именно перцепция несет ответственность за защиты, связанные с неведением, непониманием информации. К ним относят отрицание и регрессию, являются наиболее примитивными и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально незрелую.

Далее возникают защиты, связанные с памятью, а именно с забыванием информации, это вытеснение и подавление.

По мере развития процессов мышления и воображения, формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации, это рационализация.

Механизм психологической защиты, играет роль регулятора внутриличностного баланса, за счет гашения доминирующей эмоции.

Колесо эмоций Роберта Плутчика



Резюмируя, механизмы защиты – это способ, с помощью которых мы защищаем себя от внутренних и внешних напряжений. Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся нашими внутренними характеристиками, то есть теми или иными защитными формами поведения. Следует заметить, что человек часто применяет не одну защитную стратегию для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а несколько. Но, несмотря на различия между конкретными видами защит, их функции сходны: они состоят в обеспечении устойчивости и неизменности представлений личности о себе.

Задание 2. Изучить дайджест книги Э.Шострома «Человек-манипулятор или анти-Карнеги», выпишите основные идеи Э.Шострома относительно манипуляции.

Задание 3. Выполнение упражнения на уверенность в себе.

Упражнение «Ода о себе»

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравиться больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении

оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Упражнение «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Техника «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепна, и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Упражнение на повышение уверенности в себе

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончанию рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение «Я – Алла Пугачева»

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации. Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.

Тема 6. Развитие творческого потенциала личности

Вопросы для обсуждения

1. Составляющие креативности личности.
2. Способы развития творческого потенциала личности.

Практический блок:

1. Выполнение упражнений, направленных на развитие креативности.
2. Проведение упражнений, предполагающих творческое самовыражение.

Практические задания

Задание 1. Составьте таблицу «Составляющие креативности личности»

Задание 2. Напишите эссе на тему «Способы развития творческого потенциала личности»

Задание 3. Напишите эссе на тему «Креативные составляющие моей будущей профессиональной деятельности»

Задание 4. Подберите упражнения на развитие креативности

Методические рекомендации для обучающихся представлены в Приложении 1.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к семинарским занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время семинарских занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на семинарских занятиях, контроль знаний студентов.

При подготовке к семинарским занятиям и выполнении контрольных заданий студентам следует использовать литературу из приведенного в данной программе списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.

Перед каждым семинарским занятием студент изучает план семинарского занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на семинар материалу.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию и выполнению домашних заданий:

- проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- изучить решения типовых задач;
- решить заданные домашние задания;
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

В конце каждого практического занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому семинарскому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на семинар или на индивидуальные консультации. Контрольные работы состоят из вопросов и задач, аналогичным задачам домашних заданий. Они оцениваются по 100 балльной системе в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации учебного процесса и оценки успеваемости студентов, и выполняются в учебные часы по расписанию в виде письменного решения индивидуальных контрольных заданий. Выше по разделам приводились примерные варианты контрольных заданий.

Для более глубокого освоения дисциплины студентам рекомендуется больше решать задач из базового учебного пособия и задачника с тестами из списка основной литературы. На семинарских занятиях приветствуется способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективное решение поставленных проблем.

Контроль над ходом и результатами самостоятельной работы студентов может осуществляться в сплошной, индивидуальной, выборочной формах.

В процессе самостоятельного изучения студент обязан проработать перечисленные ниже темы, для углубления теоретических знаний и практических навыков, на основании методических рекомендаций по самостоятельной работе.

Темы для самостоятельного изучения

1. Я-концепция как результат процесса самопознания.
2. Представления Р.Берне о Я-концепции как совокупности установок, направленных на самого себя.
3. Три элемента Я-концепции в логике Р.Берне: образ «Я» самооценка; потенциальная поведенческая реакция.
4. Полимодальность и многоаспектность «Я».
5. Функции Я-концепции, как их определил Р. Берн: обеспечение внутренней согласованности; Я-концепция как интерпретация опыта; Я-концепция как источник ожиданий.
6. Формирование намерений и установок, соответствующего поведение как следствие идентификации (в логике В.В. Столина).
7. Идентификация как механизм самопознания.
8. Стороны общения (коммуникативная, перцептивная, интерактивная).

9. Виды взаимодействия: кооперация (взаимопонимание участников общения) и конкуренция.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538720.

2. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543390.

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08306-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539764.

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537435.

Интернет ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru)

Профессиональные базы данных:

1. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru/)
2. Электронная библиотека МГППУ (http://psychlib.ru/) (Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета (ЭБ МГППУ) – это информационная система, предназначенная для накопления, хранения и использования электронных документов и изданий в области психологии и смежных дисциплин.
3. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д.Ушинского (http://www.gnpbu.ru/) – поиск книг по электронному каталогу библиотеки, в частности, поиск авторефератов, диссертаций, защищенных с 1998 года

(полнотекстовая база данных). Научная педагогическая электронная библиотека — академическая библиотека по педагогике и психологии.

4. Научная библиотека Московского государственного университета (http://www.lib.msu.su/) – электронный каталог с перечнем книг и журналов, выпускаемых дочерними фирмами при МГУ, отдельные проекты библиотеки.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория, кабинет для самостоятельной работы студентов, видеопроекционное оборудование, компьютер, оснащенный типовым пакетом системного и офисного ПО, в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления «ТИСБИ».

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки компетентности рекомендуется использовать рейтинговую оценку знаний, умений и навыков студента по окончанию изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесса. Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на зачете.

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$C = \frac{M_1 + M_2 + ...M_n}{n} \times 0{,}6$, где М – количество баллов по модулю; n – количество модулей

$З = К \times 0{,}4$, где К - количество баллов на зачете;

$И = С + З + П$, где П – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

Оценка уровня сформированности результатов в части дисциплины «Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	2	3	4
1	**Пороговый уровень (как минимально допустимый)** (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО) (от 60 до 70 баллов)	Знает основные характеристики методов психологического воздействия; основные виды и задачи тренингов; основные виды и жанры тренинговой работы Умеет профессионально грамотно использовать тезаурус курса; профессионально грамотно обосновывать замысел и структуру собственного тренингового проекта Знает назначение и составляющие программы тренинга; основные принципы тренингового взаимодействия; ключевые стадии развития группы; основные групповые роли, сценарии взаимодействия носителей различных ролей; Знает основы методологии оценки эффективности тренингового воздействия	выступление на семинаре тестирование зачет
2	**Базовый уровень (относительно порогового уровня)** **(**От 71 до 85 баллов**)**	Знает основные характеристики методов психологического воздействия; основные виды и задачи тренингов; основные виды и жанры тренинговой работы Умеет профессионально грамотно использовать тезаурус курса; профессионально грамотно обосновывать замысел и структуру собственного тренингового проекта Владеет основными принципами осуществления психологического воздействия; способами рефлексивного отношения к собственной профессиональной позиции; профессиональным тезаурусом тренера Знает назначение и составляющие программы тренинга; основные принципы тренингового взаимодействия; ключевые стадии развития группы; основные групповые роли, сценарии взаимодействия носителей различных ролей Умеет соотносить собственные профессиональные задачи с возможностями и ограничениями тренингового метода; организовать и проводить тренинговые мероприятия Знает основы методологии оценки эффективности тренингового воздействия Умеет оценивать результаты проведенных тренинговых мероприятий	выступление на семинаре тестирование зачет
3	**Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (От 86 до 100 баллов)	Знает основные характеристики методов психологического воздействия; основные виды и задачи тренингов; основные виды и жанры тренинговой работы Умеет профессионально грамотно использовать тезаурус курса; профессионально грамотно обосновывать замысел и структуру собственного тренингового проекта Владеет основными принципами осуществления психологического воздействия; способами рефлексивного отношения к собственной профессиональной позиции; профессиональным тезаурусом тренера Знает назначение и составляющие программы тренинга; основные принципы тренингового	выступление на семинаре тестирование зачет

		взаимодействия; ключевые стадии развития группы; основные групповые роли, сценарии взаимодействия носителей различных ролей Умеет соотносить собственные профессиональные задачи с возможностями и ограничениями тренингового метода; организовать и проводить тренинговые мероприятия Владеет навыками позиционирования участников тренингового взаимодействия; этическими нормами проведения тренинговых мероприятий Знает основы методологии оценки эффективности тренингового воздействия Умеет оценивать результаты проведенных тренинговых мероприятий Владеет навыками интерпретации наблюдаемых тренинговых эффектов; критериями релевантности тренинговых элементов задачам тренинга и особенностям группы	

Приложение 1

Методические рекомендации для обучающихся

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с РПД, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения последующих социально-педагогических дисциплин и т.д.

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

При сдаче модулей упор делается на выявление основных факторов, понятий, проблем, их анализ и определения путей повышения эффективности. При подготовке к семинарскому занятию необходимо уточнить план проведения занятий, подготовить необходимую документацию. Практические занятия проводятся после лекционного изучения темы. Выполнение самостоятельной работы, приведенные в программе учебной дисциплины обязательно.

При изучении данного курса преподавателем используются интерактивные методы обучения, что помогает эффективнее сформировать заявленные компетенции. При проведении занятий с помощью интерактивных технологий группа разбивается на подгруппы. Каждая подгруппа выполняет определенное задание, готовит задание для другой подгруппы, проводит проверку друг друга.

По каждому пакету документов (если работа с документами) участники команд пишут пояснительную записку, включающую цель, основные задачи, социальный анализ ситуации, выявление резервов повышения социальной работы. В результате каждая из команд выносит на всеобщее обсуждение свои результаты и может быть оценена как со стороны преподавателя, так и со стороны студентов другой команды.

Интерактивные формы обучения обеспечивают высокую мотивацию, прочность знаний, творчество, коммуникабельность, командный дух, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к семинарским занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время семинарских занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на семинарских занятиях, контроль знаний студентов.

При подготовке к семинарским занятиям и выполнении контрольных заданий студентам следует использовать литературу из приведенного в данной программе списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.

Перед каждым семинарским занятием студент изучает план семинарского занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на семинар материалу.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
- проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- изучить решения типовых задач;
- решить заданные домашние задания;
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

В конце каждого практического занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому семинарскому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на семинар или на индивидуальные консультации. Контрольные работы состоят из вопросов и задач, аналогичным задачам домашних заданий. Они оцениваются по 100 балльной системе в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации учебного процесса и оценки успеваемости студентов, и выполняются в учебные часы по расписанию в виде письменного решения индивидуальных контрольных заданий. Выше по разделам приводились примерные варианты контрольных заданий.

Для более глубокого освоения дисциплины студентам рекомендуется больше решать задач из базового учебного пособия и задачника с тестами из списка основной литературы. На семинарских занятиях приветствуется способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективное решение поставленных проблем.

Контроль над ходом и результатами самостоятельной работы студентов может осуществляться в сплошной, индивидуальной, выборочной форме.

Приложение 2

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога»

Направление подготовки 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психолого-педагогическое сопровождение профилактики девиантного поведения детей и подростков

Казань, 2026

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
   2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля.
      2.1.1 Выступление на семинаре
      2.1.2 Тестирование письменное
   2.2. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.
      2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений (вопросы к зачету)
      2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задачи к зачету)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля	
выступление на занятии	ЗУ
тестирование письменное	З
Формы промежуточного контроля	
Зачет	ЗУВ

2. НАПОЛНЕНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля

2.1.1. Выступление на семинаре

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях. Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса, а также выступление студентов по проблемным вопросам и отработка умений и навыков организации сотрудничества между личностью и различными социальными институтами.

Вопросы к семинарам включают оценку закрепления материала, пройденного на лекциях, а также вопросы, направленные на выявление уровня понимания студентом и владение методиками организации посредничества между личностью и различными социальными институтами.

Вопросы к семинарским занятиям

Вопросы к семинарам включают оценку закрепления материала, пройденного на лекциях, а также вопросы, направленные на выявление уровня понимания студентом структуры и содержания тренинга профессионально-личностного развития педагога-психолога:

1. Задачи тренинга профессионально-личностного роста.
2. Отличительные черты зрелой личности.
3. Основные структурные компоненты личности в деятельностно-личностном подходе: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.
4. Я-концепция в структуре личности.
5. Основные функции Я-концепции.
6. Содержание концепции «Я-педагог».
7. Компоненты профессиональной Я-концепции.

8. Механизмы децентрации и идентификации в педагогической деятельности.
9. Значения идентификация в психологии.
10. Идентификация как перенос качеств другого на себя.
11. Идентификация как перенос своих качеств на другого.
12. Эмпатия как способ понимания другого человека.
13. Отличие эмпатии от идентификации.
14. Рефлексия как необходимое условие преодоления эгоцентричности.
15. Рефлексия как понимание осознания действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению.
16. Конструктивные копинг-стратегии.
17. Содержание теории ассертивности.
18. Четыре способа общения, характерных для людей, страдающих от низкой самооценки и страха быть отвергнутыми: угождать другому человеку; обвинять другого, рассуждение; отвлечение внимания.
19. Характерное положение тела для каждого из этих способов.
20. Характерные речевые обороты и внутренние ощущения для каждого из этих способов.
21. Выравнивание как способ поведения.
22. Составляющие креативности личности.
23. Способы развития творческого потенциала личности.

Критерии оценивания выступления на семинаре

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки.	**A**	**100-96**	**5+**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	**A**	**95-91**	**5**	
Дан развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе	**A**	**90-86**	**5-**	

прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом с незначительной помощью преподавателя.				
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**B**	**85-81**	**4+**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
Дан достаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, частично изложен в терминах науки. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	**C**	**80-76**	**4**	
Дан достаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, частично изложен в терминах науки. Ответы на дополнительные вопросы даются не сразу, изложены недостаточно научным языком, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	**C**	**75-71**	**4-**	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**D**	**70-66**	**3+**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**E**	**65-61**	**3**	
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя	**E**	**60**	**3-**	

Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	**F**	**Менее 60**	**2**	**Компетенции не сформированы**

2.1.2. Тестирование письменное

Письменное тестирование содержит задания, к каждому из которых даны варианты ответа, при этом среди них:

А. может не быть ни одного верного ответа

Б. может быть только один верный ответ

В. все ответы могут быть верны

Студент должен отметить все верные ответы.

Оценка результатов выполнения письменного тестирования производится по сумме баллов, полученных при выполнении заданий теста.

Максимальная оценка каждого задания теста – 5 баллов.

Максимально возможная сумма баллов, которую можно набрать при выполнении письменного тестирования – 100.

Минимальный балл, свидетельствующий об успешном выполнении письменного тестирования – 60.

Тема 1: Рефлексивные умения в структуре деятельности. Структура рефлексии

1. Тренинг личностного роста представляет собой разновидность ... тренинга, направленного на развитие психических процессов, свойств и качеств человека.

a) педагогического.

b) социального.

*c) социально-психологического.

d) психологического.

2. Что входит в положительное влияние социально-психологических тренингов?

a) развивают коммуникативные, перцептивные, творческие, прогностические, организаторские способности, помогают познать себя, свои возможности, увидеть себя глазами других, снять психологические барьеры.

b) повышают уровень социальной адаптации, формируют навык активной самостоятельной деятельности, умение принимать решение в неопределенных, нестандартных и проблемных ситуациях, развивают волю, снижают уровень агрессии, помогают скорректировать свое поведение, создать программу собственного личностного развития.

c) способствуют получению обратной связи и поддержке людей, имеющих общие проблемы или переживания, дают возможность участнику почувствовать себя принятым, пользующимся доверием, окруженным заботой, получающим помощь.

*d) все ответы верны.
3. Что выступает частной формой тренинга личностного роста?
a) тренинг командообразования.
*b) тренинг креативности.
c) тренинг сплочение коллектива.
d) тренинг общения.
4. Составными элементами и методами проведения тренинга личностного роста являются …
*a) игры.
b) беседа.
c) анкетирование.
d) правильного ответа нет.
5. Когда устраиваются игры?
a) в начале занятия.
b) в середине занятия.
*c) в перерывах между занятиями.
d) в конце занятия.
6. Что входит в обучающую функцию занимательных, развлекательных и подвижных игр?
a) создание благоприятной атмосферы на занятиях.
*b) развитие общеучебных навыков и умений, психических процессов, таких как память, внимание, мышление.
c) объединение коллективов учащихся, установление эмоциональных контактов.
d) снятие эмоционального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении.
7. Что входит в психотехническую функцию занимательных, развлекательных и подвижных игр?
a) развитие общеучебных навыков и умений, психических процессов, таких как память, внимание, мышление.
b) объединение коллективов учащихся, установление эмоциональных контактов.
c) создание благоприятной атмосферы на занятиях.
*d) формирование навыков подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности, перестройка психики для усвоения больших объемов информации.
8. Какие элементы входят в деятельностно-личностный подход, которые соответствуют основным структурным компонентам личности?
a) самопознание.
b) самопобуждение.
c) самореализация.
*d) все ответы верны.
9. … - предполагает умение использовать приемы, способствующие внутреннему побуждению к саморазвитию профессиональному и личностному.

a) программирование профессионального и личностного роста.
*b) самопобуждение.
c) самопознание.
d) самореализация.
10. Существуют … основных элемента техники самореализации.
*a) 3.
b) 4.
c) 5.
d) 6.

Тема 2. Я-концепция в структуре личности

1. В каком году жизни у ребенка появляется осознание себя?
a) с рождения.
*b) на втором.
c) на третьем.
d) на четвертом.
2. На что склонны люди, избегающие рефлексии и размышлений о себе, больше других?
a) асоциальное поведение.
*b) девиантное поведение.
c) просоциальное поведение.
d) когнитивное поведение.
3. Кто выделил основные проявления «образа Я»?
a) А.С. Макаренко.
b) А. Маслоу.
c) М.А. Галагузова.
*d) А.В. Мудрик.
4. Сколько выделяется основные проявления «образа Я»?
a) 2.
*b) 3.
c) 4.
d) 5.
5. В концепции «Я» большое место занимает проблема … выбора, как критерий нравственности и зрелости личности
a) материального.
b) духовного.
c) нравственного.
*d) морального.
6. Кто провел эксперимент, в ходе которого было доказано, что «действие, не вытекающее из собственных мотивов лица, уже не отражается на его «образе Я» и поэтому не влияет на его представления о себе»?
*a) Ф. Зимбардо.
b) А. Маслоу.
c) А. Теодор.
d) А. Ричард.

7. Кому принадлежит высказывание: «Подобная ситуация может возникнуть как при наличии внешних или внутренних преград на пути деятельности, так и в процессе постановки личностью тех или иных сверхзадач. В такого рода ситуациях личность проявляет свою активность, инициативность, которая находит свое выражение в творческом преобразовании в самой ситуации, в саморазвитии личности как субъекта деятельности»?

*a) А.Г. Асмолов.

b) В. Франкл.

c) С. Милгрэм.

d) Ф. Зимбардо.

8. Может быть установлено ... критериев, по которым люди отличаются друг от друга.

a) 3.

b) 4.

*c) 5.

d) 6.

9. А. Субъективное «Я» - это центральный компонент личностной интеграции, и, как считает большинство психологов и социологов в последнее время, субъективное «Я» -- образование социогенное.

Б. Субъективное «Я» - складывающееся из представлений о том, как видят нас другие люди; как они оценивают наш внешний вид, поведение, деятельность; реакций на эти оценки

*a) верный только А.

b) верный только Б.

c) оба ответа верны.

d) оба ответа не верны.

10. В чьих работах описаны следующие главные функции самооценки:

- регуляторную, на основе которой происходит решение задач личностного выбора;

- защитную, обеспечивающую относительную стабильность и независимость личности

a) В.А. Степанов.

*b) С.Ю. Головин.

c) С.А. Подосинников.

d) Н.П. Рапохин.

Тема 3. Эмпатия и децентрация как основное средство эффективного профессионального общения. Обратная связь в общении

1. ... - механизм преодоления эгоцентризма личности, заключающийся в изменении точки зрения, позиции субъекта в результате столкновения, сопоставления и интеграции ее с позициями, отличными от собственной.

a) резюмирование.

*b) децентрация.

c) эмпатия.

d) креативность.

2. Эмпатия - это…

a) обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.

b) процесс неосознаваемого отождествления себя с субъектомобщения, деятельности (личностью, социальной общностью, нацией и т.п.).

*c) осознанное сопереживание текущему, эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

d) механизм преодоления эгоцентризма личности, заключающийся в изменении точки зрения, позиции субъекта в результате столкновения, сопоставления и интеграции ее с позициями, отличными от собственной.

3. Сопереживание - это …

*a) переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним.

b) способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях.

c) переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.

d) интеллектуальные процессы - сравнение, аналогия и т.п.

4. Эмоциональная эмпатия – это…

a) интеллектуальные процессы – сравнение, аналогия и т.п.

b) механизмы проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека.

c) способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях.

*d) переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.

5. … проявляется как способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях

a) сочувствие.

b) когнитивная эмпатия.

c) эмоциональная эмпатия.

*d) предикативная эмпатия.

6. … - это обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление

a) идентификация.

*b) рефлексия.

c) децентрация.

d) креативность.

7. Что входит в виды обратных связей?

a) намеренная, ненамеренная.

b) осознанная, неосознанная.

c) вербальная, невербальная.

*d) все ответы верны.

8. А. Обратная связь – это вербальные и невербальные сообщения, которые человек намеренно или ненамеренно посылает в ответ на сообщения другого.

Б. Обратная связь – сообщение своего мнения, своего отношения к тому, о чем идет речь.

*a) верный ответ А.

b) верный ответ Б.

c) оба ответа верны.

d) оба ответа не верны.

9. ... вид обратной связи, который не содержит нашего отношения к обсуждаемому вопросу. Мы используем ее, когда хотим больше узнать о чувствах человека или помочь ему сформулировать мысли по конкретному поводу, при этом прямо не вмешиваясь в действия собеседника.

a) обратная связь.

b) оценочная обратная связь.

*c) безоценочная обратная связь.

d) нерефлексивное слушание.

10. Резюмирование – это…

a) безоценочная техника, при использовании которой мы просим людей о дополнительной информации, руководствуясь либо деловыми интересами, либо целью «разговорить» человека или продемонстрировать готовность и желание выслушать его.

b) передача говорящему его же сообщения, но словами слушающего. Его целью является проверка точности услышанного.

c) особый вид поведения слушающего;

*d) подытоживание основных идей и чувств говорящего. Резюмирующие высказывания помогают соединить фрагменты разговора в смысловое единство.

Тема 4: Развитие уверенности в себе

1. На что направлены механизмы психологической защиты?

a) на защиту личности.

*b) на ослабление психического дискомфорта.

c) на адаптацию личности.

d) все ответы верны.

2. Что означает слово «копинг»?

*a) совладание.

b) защита.

c) стратегия.

d) мотивация.

3. Что представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации.

*a) совладание.

b) защита.
c) стратегия.
d) мотивация.
4. Совладающее поведение направленно на активное взаимодействие с …
*a) ситуацией.
b) партнерами.
c) природой.
d) психотерапевтом.
5. Кто предложил классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа?
a) А.П. Ситников и К. Рудестам.
b) К. Левин и М. Форверг.
c) К. Рудестам и Киллерман.
*d) Р. Лазарус и С. Фолкман.
6. Сколько основных копинг-стратегий выделяют Р. Лазарус и С. Фолкман?
a) 6.
b) 7.
*c) 8.
d) 9.
7. Сколько плоскостей, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения, выделяют конфликтологи?
a) 2.
*b) 3.
c) 4.
d) 5.
8. … способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.
a) адаптация.
b) социализация.
*c) ассертивность.
d) принятие себя.
9. Какое поведение опирается на принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры»?
*a) ассертивное.
b) демонстративное.
c) аддиктивное.
d) асоциальное.
10. Кто разработал модель так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения?
a) К. Рудестам.
b) М. Форверг.
c) Киллерман.
*d) М. Смит.

Тема 5. Типы защитного поведения в трудной ситуации

1. Сколько способов общения, характерных для людей с низкой самооценкой и страхом быть отвергнутыми выделила знаменитый психотерапевт Вирджиния Сатир?

a) 2.
b) 3.
*c) 4.
d) 5.

2. Чья эта карикатура на услужливость: «Не навязывай свое мнение; эгоистично просить о том, чего хочешь»?

*a) угождатель.
b) обвинитель.
c) рассуждатель.
d) отвлекатель.

3. Язык тела угождателя?

a) «Я тут главный».
*b) «Я – беспомощен».
c) «Я сохраняю спокойствие и анализирую происходящее, оставаясь безучастным».
d) «Это не имеет значения. Во всяком случае, меня уже здесь нет».

4. Язык тела отвлекателя?

a) «Я тут главный».
b) «Я – беспомощен».
c) «Я сохраняю спокойствие и анализирую происходящее, оставаясь безучастным».
*d) «Это не имеет значения. Во всяком случае, меня уже здесь нет».

5. Чтобы стать выравнителем, требуется вера в свои силы, некоторые новые убеждения и навыки?

*a) вера в свои силы.
b) новые убеждения.
c) навыки.
d) все ответы верные.

6. Что порождают позиции угождателя, обвинителя, рассуждателя и отвлекателя?

a) низкую самооценку.
b) душевный разлад.
c) одиночество.
*d) все ответы верны.

7. Внутренние ощущения отвлекателя?

a) «Я ничего не стою; без тебя я – ничто».
b) «Мне одиноко, и у меня ничего не выходит».
c) «Я уязвим».
*d) «Никому нет до меня дела. Я здесь лишний».

8. Внутренние ощущения рассуждателя?

a) «Я ничего не стою; без тебя я – ничто».

b) «Мне одиноко, и у меня ничего не выходит».
*c) «Я уязвим».
d) «Никому нет до меня дела. Я здесь лишний».
9. Кто чрезвычайно корректен и говорит сверхразумно, ничем не выдавая своих чувств?
a) угождатель.
b) обвинитель.
*c) рассуждатель.
d) отвлекатель.
10. Кто применяет всевозможные кванторы общности: все, каждый, любой, всякий, все, никогда, всегда, каждый раз и т. д. «Ты никогда ничего не делаешь, как надо». Он часто задает отрицательные вопросы: «Почему ты не делаешь...? Почему ты не можешь...?» и т.д. «Что все это значит?»
a) угождатель.
*b) обвинитель.
c) рассуждатель.
d) отвлекатель.

Тема 6. Развитие творческого потенциала личности

1. ... это творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к продуцированию принципиально новых идей и входящие в структуру одаренности в качестве независимого фактора.

a) индивидуальность.
b) талант.
*c) креативность.
d) способности.
2. Что используется для оценки креативности?
a) различные тесты дивергентного мышления.
b) личностные опросник.
c) анализ результативности деятельности.
*d) все ответы верны.
3. Какой возраст является наиболее сензитивным для развития творческих способностей?
a) 2-3 года.
*b) 3-5 лет.
c) 5-7 лет.
d) 7-9 лет.
4. В каком возрасте наблюдается спад развития творческих способностей?
a) 5 лет.
*b) 6 лет.
c) 7 лет.
d) 8 лет.
5. Сколько фаз проходит процесс развития креативности?
*a) 2.
b) 3.

c) 4.
d) 5.
6. Исследователи креативности установили, что она проявляется неравномерно, с интервалом в … года.
a) 2.
b) 3.
*c) 4.
d) нет правильного ответа.
7. Кто выделил основные параметры креативности?
a) У.Симпсон.
b) Ч.Спирмен.
c) Е. Торренс.
*d) Дж.Гилфорд.
8. Способность генерировать большое количество идей за некоторую единицу времени – это …
*a) беглость.
b) гибкость.
c) оригинальность.
d) разработанность.
9. Способность детально разрабатывать возникшие идеи – это …
a) беглость.
b) гибкость.
c) оригинальность.
*d) разработанность.
10. *Чей тест предназначен для измерения творческого (креативного) мышления; самый известный в мировой психологической практике – тест?*
a) У.Симпсона.
b) Ч.Спирмена.
*c) Е. Торренса.
d) Дж.Гилфорда.

Критерии оценивания результатов тестирования

Характеристика ответа	**Европейская оценка**	**Рубежные баллы**	**Оценка**	**Уровень сформированности компетенций**

96-100% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**A**	**100-96**	**5+**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
91-95% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**B**	**95-91**	**5**	
86-90% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**B**	**90-86**	**5-**	
81-85% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**C**	**85-81**	**4+**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
76-80% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**C**	**80-76**	**4**	
71-75% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**C**	**75-71**	**4-**	
66-70% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**D**	**70-66**	**3+**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
61-65% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**E**	**65-61**	**3**	
60 % правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**E**	**60**	**3-**	
Менее 60% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**F**	**Менее 60**	**2**	**Компетенции не сформированы**

2.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

2.2.1. Фонд оценочных средств для проверки знаний/умений

Вопросы к зачету по дисциплине «Тренинг профессионально-личностного развития педагога-психолога»

1. Задачи тренинга профессионально-личностного роста.
2. Отличительные черты зрелой личности.
3. Основные структурные компоненты личности в деятельностно-личностном подходе: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.
4. Я-концепция в структуре личности.
5. Основные функции Я-концепции.
6. Содержание концепции «Я-педагог».
7. Компоненты профессиональной Я-концепции.
8. Механизмы децентрации и идентификации в педагогической деятельности.
9. Значения идентификация в психологии.
10. Идентификация как перенос качеств другого на себя.
11. Идентификация как перенос своих качеств на другого.
12. Эмпатия как способ понимания другого человека.

13. Отличие эмпатии от идентификации.
14. Рефлексия как необходимое условие преодоления эгоцентричности.
15. Рефлексия как понимание осознания действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению.
16. Конструктивные копинг-стратегии.
17. Содержание теории ассертивности.
18. Четыре способа общения, характерных для людей, страдающих от низкой самооценки и страха быть отвергнутыми: угождать другому человеку; обвинять другого, рассуждение; отвлечение внимания.
19. Характерное положение тела для каждого из этих способов.
20. Характерные речевые обороты и внутренние ощущения для каждого из этих способов.
21. Выравнивание как способ поведения.
22. Составляющие креативности личности.
23. Способы развития творческого потенциала личности.
24. Я-концепция как результат процесса самопознания.
25. Представления Р.Берне о Я-концепции как совокупности установок, направленных на самого себя.
26. Три элемента Я-концепции в логике Р.Берне: образ «Я» самооценка; потенциальная поведенческая реакция.
27. Полимодальность и многоаспектность «Я».
28. Функции Я-концепции, как их определил Р. Берн: обеспечение внутренней согласованности; Я-концепция как интерпретация опыта; Я-концепция как источник ожиданий.
29. Формирование намерений и установок, соответствующего поведение как следствие идентификации (в логике В.В. Столина).
30. Идентификация как механизм самопознания.
31. Стороны общения (коммуникативная, перцептивная, интерактивная).
32. Виды взаимодействия: кооперация (взаимопонимание участников общения) и конкуренция.

2.2.2. Фонд оценочных средств для проверки умений/навыков

Зачетные задачи для проверки сформированности умений и навыков студентов

Задача 1

По легенде, рассказанной Платоном в диалоге «Протагор» (343а), «семь мудрецов» Древней Греции Фалес, Питтак, Биант, Солон, Клеобул, Мисон и

Хилон (VI век до н.э.) – «сойдясь вместе, посвятили Аполлону Дельфийскому в качестве начатков мудрости» свои изречения, в том числе «Познай самого себя» (др.-греч. γνῶθι σεαυτόν, gnōthi seauton). Изречения были высечены на колонне Дельфийского храма.

Об истории какого понятия идет речь?

Задача 2

А. Маслоу считал, что потребность в … является последней по очередности из потребностей человека, в соответствии с «пирамидой потребностей». По мере удовлетворения нижележащих потребностей, все более востребованными становятся потребности более высокого уровня, но это вовсе не означает, что место предыдущей потребности занимает новая, только когда прежняя удовлетворена полностью. Также потребности не находятся в неразрывной последовательности и не имеют закрепленных положений, как это показано на «пирамиде потребностей». Такая закономерность имеет место как наиболее устойчивая, но у разных людей взаимное расположение потребностей может быть разным.

Вставьте пропущенное слово.

Задача 3

Этот термин появился в научном языке на рубеже XIX-XX веков в связи с представлениями о дуальной природе человека как познающего субъекта и познаваемого объекта.

Понятие … развивалось в 1950-е годы в русле феноменологической, гуманистической психологии, представители которой (А. Маслоу, К. Роджерс), в отличие от бихевиористов и фрейдистов, стремились к рассмотрению целостного человеческого «я» как фундаментального фактора поведения и развития личности.

Часто термин используют в качестве синонима к «самосознанию», но в отличие от последнего … менее нейтральна, включая в себя оценочный аспект самосознания.

…, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

О каком понятии идет речь?

Задача 4

В 1949 г. во время конференции в штате Колорадо (США) Дональд Сьюпер впервые обозначил … как один из видов Я-концепции, определив ее как «результат компромисса между унаследованными генетически качествами и способностями, возможностями играть разные социальные роли и оценкой того, в какой степени это сочетается с ожиданиями руководства и коллег». Несколькими годами позже Д.Сьюпер в попытке операционализировать данный термин определил … как «набор характеристик самовосприятия, осознаваемых индивидом как профессионально релевантные».

О каком понятии идет речь?

Задача 5

В фильме «Трасса 60» отец дарит своему сыну красный кабриолет и не потому что это надо сыну, а потому что любимый цвет отца - красный. Это пример эгоцентризма. В конце фильма сын говорит «Отец, как бы тебе понравилось, если бы я подарил тебе краски и холст, потому что я люблю их?».

О каком феномене идет речь?

Задача 6

Вы советуете другу, который потерял работу: «Тебе надо идти на биржу труда, вставать на учет и получать пособие», а он не хочет. Вы видите, что друг страдает, хотите ему помочь, и не понимаете, почему он сопротивляется. Вы советуете из лучших побуждений и злитесь, когда он этого не делает. Но другу ваш совет вообще не нужен, для него совершенно неприемлемо – жить на пособие. Назревает конфликт.

В чем причина назревающего конфликта?

Назовите феномен, о котором идет речь

Задача 7

… лежит в основе нормальных попыток стать похожим на другого человека или группу людей, перенять значимые черты. В таком виде она присутствует с раннего детства и постепенно развивается от примитивного желания «вобрать в себя», до более сложных, эффективных и субъективно контролируемых форм. … способствует установлению глубокой эмоциональной связи с другим человеком или группой людей, ощущению причастности, единения с ними. Таким образом, могут быть переняты не только черты и особенности характера, но и нормы, ценности, образцы, что проявляется в форме конформизма.

Адаптивная (приспособительная) сила … может значительно варьироваться, в зависимости от того, кто и когда выбран в качестве объекта идентификации. …, повышающая социализацию на одном жизненном этапе, может снижать ее на другом: если в школьном возрасте …. с соседским драчуном может способствовать повышению социального статуса, то во взрослом возрасте вероятнее обратный эффект.

Сознательная и бессознательная …. может давать возможность «вставать на чужое место» – погружаться, переноситься в поле, пространство, обстоятельства другого человека, что способствует глубокому его пониманию.

О каком понятии идет речь?

Приведите собственные примеры.

Задача 8

Данный термин введен Эдвардом Титченером, который калькировал немецкое слово *Einfühlung*, использованное в 1885 году Теодором Липпсом в контексте теории воздействия искусства.

Одно из первых определений этого термина сделано в 1905 году Зигмундом Фрейдом: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».

О каком понятии идет речь?

Задача 9

Это обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление. В частности, – *в традиционном смысле*, – на содержания и функции собственного сознания, в состав которых входят личностные структуры (ценности, интересы, мотивы), мышление, механизмы восприятия, принятия решений, эмоционального реагирования, поведенческие шаблоны и т.д.

Согласно Пьер Тейяру де Шардену, это то, что отличает человека от животных, благодаря этому человек может не просто знать нечто, но еще и знать о своем знании.

Согласно Эрнст Кассиреру, она заключается в «способности выделять из всего нерасчлененного потока чувственных феноменов некоторые устойчивые элементы, чтобы, изолировав их, сосредоточить на них внимание».

Одним из первых в психологии рассмотрением этого феномена занялся А. Буземан (1925-1926 гг.), который трактовал его как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя».

В психологических исследованиях это понятие выступает двояко: как способ осознания исследователем оснований и результатов исследования; как базовое свойство субъекта, благодаря которому становится возможным осознание и регуляция своей жизнедеятельности.

Дайте определение этому понятию.

Задача 10

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к … для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Как показано Лазарусом, стресс – это дискомфорт, испытываемый, когда отсутствует равновесие между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, доступных для взаимодействия с этими запросами. Именно индивид оценивает ситуацию как стрессовую или нет. По Лазарусу и Фолкман, индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы справиться с этими самыми запросами.

Дайте определение этому понятию.

Задача 11

Отец озабочен беспорядком в комнате сына.

… (с опущенным лицом, приглушенным голосом): «Я, м-м – как бы мне, Ванечка, я... извини – ты не обидишься на меня? Знаешь – пообещай мне, что

ты не рассердишься. Нет, ты все делаешь хорошо, вот только – может, ты мог бы это делать еще чуточку лучше, а?»

«Ну, в чем дело, Ванька? Как можно жить в таком свинарнике? Из-за тебя вся семья переживает! Немедленно все это прибери!»

«В результате наблюдения за деятельностью отдельных членов семьи обнаружилось снижение эффективности в содержании твоего жилого помещения. Нужно проявить ответственность за содержание своего помещения, а в случае небрежности представить разъяснения. Приветствуются все объяснения другой стороны».

… (обращаясь к другому сыну, стоящему рядом с Ваней): «Скажи, Саша, твоя комната примерно такая же, как Ванина? Нет, ничего страшного – я просто заглянул. Скажи Ване, чтобы он перед сном заглянул к маме!»

«Ваня, твоя комната в беспорядке. Я беспокоюсь об этом, потому забочусь о тебе. Давай с тобой поговорим и посмотрим, в чем дело».

Определите, к каким способам общения, характерным для людей с низкой самооценкой и страхом быть отвергнутыми (по В.Сатир), относятся данные высказывания.

Задача 12

Вы только что налетели на человека, идя по улице.

….(глядя себе под ноги, заламывая руки): «Пожалуйста, простите меня! Я просто неуклюжий разиня!»

«Господи! Надо смотреть, куда идете! Будете сторониться – никто вас не толкнет!»

«Может быть, уместно принести извинения. Вы ненамеренно были задеты во время движения. Если были нанесены повреждения, пожалуйста, свяжитесь с моим поверенным».

… (глядя на кого-нибудь другого): «Ох ты, кто-то тут совсем спятил. Наверно еще и ушибся!»

…. (глядя человеку в лицо): «Я на вас налетел. Извините меня. Вы не ушиблись?»

Определите, к каким способам общения, характерным для людей с низкой самооценкой и страхом быть отвергнутыми (по В.Сатир), относятся данные высказывания.

Задача 13

Механизм преодоления эгоцентризма личности в изменении точки зрения, позиции субъекта в результате столкновения, сопоставления и интеграции ее с позициями, отличными от собственной.

Это умение видеть ситуацию с разных перспектив и понимать, что все люди разные и то, что кажется правильным тебе, не всегда хорошо для другого.

Дайте определение этому понятию.

Задача 14

По Э.Торренсу критериями этого являются: беглость – способность продуцировать большое количество идей; гибкость – способность применять разнообразные стратегии при решении проблем; оригинальность – способность продуцировать необычные, нестандартные идеи; разработанность – способность детально разрабатывать возникшие идеи; сопротивление замыканию – это способность не следовать стереотипам и длительное время «оставаться открытым» для разнообразной поступающей информации при решении проблем; абстрактность названия – это понимание сути проблемы того, что действительно существенно. Процесс называния отражает способность к трансформации образной информации в словесную форму.

О каком понятии идет речь?

Задача 15

На бытовом уровне она проявляется как смекалка – способность достигать цели, находить выход из кажущейся безвыходной ситуации, используя обстановку, предметы и обстоятельства необычным образом.

В широком смысле – нетривиальное и остроумное решение проблемы. Причем, как правило, скудными и неспециализированными инструментами или ресурсами, если потребность материальна. И смелому, нестандартному, что называется не штампованному подходу к решению проблемы или удовлетворению потребности находящейся в нематериальной плоскости.

О каком понятии идет речь?

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам зачета

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе на вопрос студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям, объясняет решение задачи на уровне анализа, синтеза и дает свою оценку решения проблемы. Причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания и правильно обосновывает принятое	**A**	**100-96**	**зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**

решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.				
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Задача решена правильно и с обоснованием принятого решения. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	**A**	**95-91**	**Зачтено**	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Задача решена верно, правильно обосновывает принятую методику решения задачи. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**A**	**90-86**	**Зачтено**	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**B**	**85-81**	**зачтено**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	**C**	**80-76**	**зачтено**	
Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий или решении практической задачи, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	**C**	**75-71**	**зачтено**	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью	**D**	**70-66**	**зачтено**	**Пороговый уровень сформировани**

преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при выполнении практической задачи и не может связать теорию с практикой.				
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Испытывает затруднения при выполнении практических задач. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**E**	**65-61**	**зачтено**	
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя	**E**	**60**	**зачтено**	
Не знает значительную часть теоретического и практического материала, допускает существенные ошибки при ответах на вопросы. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**