



ISSN 1728-7847

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті  
Казахский национальный педагогический университет имени Абая

# ХАБАРШЫ ВЕСТНИК

«Психология» сериясы  
Серия «Психология»  
№2(35)



Алматы

**Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті**  
**Казахский национальный педагогический университет имени Абая**



# **ХАБАРШЫ ВЕСТНИК**

**«Психология» сериясы**  
**Серия «Психология»**  
**№2(35)**

**Алматы, 2013**

**ХАБАРШЫ. «Психология» сериясы.** – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ «Ұлағат» баспасы, 2013. – №2 (35). – 104 б.

**ВЕСТНИК. Серия «Психология».** – Алматы: Издательство «Ұлағат» КазНПУ им. Абая, 2013. – №2 (35). – 104 с.

**Главный редактор**

*д.психол.н., академик, проф. Ж.И. НАМАЗБАЕВА*

**Редакционная коллегия:**

*к.психол.н., доцент З.Ш. Каракулова*

*(ответ. секретарь),*

*доктор PhD, гонорар-проф. Н.А. Михайлова,*

*доктор PhD Н.Л. Нагибина,*

*д.психол.н., проф. А.Р. Ерментасева,*

*к.психол.н., доцент Ж.К. Ибраимова*

На основании решения Комитета по контролю в сфере образования и науки (приказ № 433-З ж от 26 июня 2003 г.) Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Психология» внесен в перечень изданий для публикаций основных научных результатов диссертаций по психологическим наукам.

© Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, 2013

**В данном сборнике представлены результаты исследований в рамках проекта МОН РК «Психологическое обеспечение в условиях модернизации национальной системы образования», впервые проведенные в Казахстане, посвященные научно-практическим аспектам изучаемой проблемы**

## **CONDITION AND PROSPECTS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF KAZAKHSTAN**

**J.I. Namazbaeva** – *PhD in psychology,  
Academician of the National Academy of Sciences,  
Director of the Institute of Psychology KazNPU named after Abay*

Our state has legislated in the main regulations a top priority of our time - the high quality of education. This task is almost impossible to successfully meet without the psychological component of education.

The main criterion for the quality of education, as you all know ladies and gentlemen, is the development, self-realization, health and well-being.

Social tension in all countries is due to psychological unpreparedness of citizens in the implementation of socio-political choice: the lack of purposeful formation of psychological traits, which enables adaptation to the social environment (communication skills, tolerance, mobility, stress).

There is a deterioration of the health of the nation, among other reasons stand out:

1. Information Overload
2. the use of outdated and inefficient technologies;
3. Low psychological culture of the population;
4. unemployment.

Against the background of these reasons, and in this context it is necessary to consider the growth of individuals with disruptive behavior.

The quality of human life or human development index in the UN documents is measured by three indicators.

1. life expectancy
2. literacy
3. share of gross domestic product per capita

Today, all over the world, scientists emphasize that these three criteria may not have the prices without psychological well-being (emotional satisfaction with the situation, his position in it).

At this conference, we can talk about the need substantial upgrading of psychological support of educational process to the new social demands of society.

One can say that the practical psychology in Kazakhstan has intensified enough, the number of practicing psychologists in various fields, equipped with staff of

psychologists in educational institutions. However, despite this positive trend, we have to wonder why some children are bad, why there is a destructive and suicidal behavior, psychologists if all is not well. In all likelihood, is not always practical, the principles of service, or the psychologist approaches the problem piecemeal and without objective scientific data. And the family is not proper social responsibility for the fate of their children.

This conference should identify ways and maintenance, organizational forms a common strategy of psychological support of the national system of education. As this work depends on the experts, shall briefly on a study of psychological training in Kazakhstan. Practice shows that graduates of psychological faculties and departments are not adequately trained to provide practical counseling immediately after the completion of training. Required substantial revision State Standards for "Pedagogy and Psychology". It has to be practice-oriented. In addition, in the world to provide practical counseling individuals 21 years of age are not allowed in this work. It would be useful if in the future bachelors were trained in a one-year master's degree. In such a case, the optimal current State Standard also requires a serious revision in accordance with the above circumstances.

Further, practicing psychologists in the future must constantly and continuously improve their own skills. This process is sometimes haphazard, uncontrolled and sometimes if exercised, professional development, its quality is not always up to par.

Obvious acute shortage of psychological training. Poverty logistics psychological faculties (in fact, psychology students during training do not collide and do not receive the necessary skills to use modern standardized methods and techniques).

They enter the specialty "Psychology and pedagogy" and "Psychology" should receive professional selection, because not every one of them is individual and personal qualities appropriate choice of this profession.

In some cases, these problems are compounded by weak psychological training of teachers and educators, low psychological and pedagogical competence of the family. Then, as a family today should bear the social responsibility for the personal formation of children.

Analysis of practicing psychologists shows that sometimes the effectiveness of psychological practice either low or absent.

In Kazakhstan there is no serious comparative analysis of the effectiveness of the changes in the practice of psychologists methods. The so-called new methods are often disconnected with the actual needs of psychological practice, with the interests of the client.

In practice, sometimes the principles of psychological services is not enough to be implemented.

At present, all the psychology of love and so many non psychologists work in this field and at the market price, they do not always wisely, and sometimes immoral to use it. It should be possible to counter this social phenomenon.

Private, public associations, centers, psychological associations should also be monitored in accordance with the laws of the Republic of Kazakhstan. For this it is

necessary to find instruments that regulate their activity.

Today's conference – it is an important social and public event, and it is in concentrated form to express their attitude to the development of psychological services, the activities of various agencies for the prevention of various disorders of behavior of the younger generation.

Our actions must be consistent, positive, tolerant of different views. We have to have a mutual interest in the organizational, research and practical work. This is a mandatory condition for the creation of such a professional community that can withstand incompetence, monopolies, lack of initiative.

Self-destructive behavior – a kind of deviant behavior in violation of the integrity of the individual. This is a difficult and dangerous phenomenon, unfortunately, widespread nowadays. The most common form of auto-aggressive (suicidal) behavior. Any suicide - is the result of such destructive unauthorized intrapersonal conflict, which is caused by the negative effects of ambient. From the point of view of psychology, suicidal behavior should be seen as a consequence of personality maladjustment, which was carried out illiterate, incompetent, and sometimes cruel treatment at home, in school, in college. We exclude pathological cases, and it is a relatively healthy children and adolescents.

Therefore, for the successful prevention of self-destructive behavior requires long-term psychological support program aimed at saving the psychological health of adolescents, their personal development, interest, and ability to self-knowledge and self-awareness. This requires the establishment of a system of psychological services in the field of education in a scientific manner.

Suggestions and recommendations

**To solve these problems you need the following:**

1. MES of RK considered priority fundamental and applied research on the psychological service in the context of prevention of self-destructive behavior.
2. To monitor the activities of psychologists educational institutions of Kazakhstan
3. Develop and approve the organizational and legal documents regulating the activities of the practicing psychologist Kazakhstan in accordance with the modernization of the national education system.
4. Develop a "Concept of psychological support activities of the educational process in the Republic of Kazakhstan.
5. Improve the socio-economic status of psychological science and practice.
6. Increase the number of grants for specialty "Psychology".
7. At the Institute of Psychology of the KazNPU named after Abay open Republican laboratory of psychological services in education.
8. Develop and approve a permanent state program of training, retraining and advanced training of psychologists RK, defining the content of continuing education for professionals at the Institute of KazNPU named after Abay.
9. When each department to open experimental units psychosocial support to children and adolescents (for social and isolated from safe, disadvantaged, low-income, single-parent families, with slight variations in the psycho-physical development, etc.)

10. Systematically carry out psychological training of heads of educational institutions.

11. Enhance the role of the media for the organization of psychological universal education teachers, parents, pupils and students. Open a special permanent channel - "Psychological Services".

12. Develop psychological programs work with families to prevent destructive behavior.

### **Түйін**

Мақала Қазақстанның білім беру мекемелеріндегі психологиялық қызметтің болашағын көрсетеді. Көрсетілген мәселелердің кейбір шешу жолдары да мақалада айқындалған.

### **Резюме**

Статья показывает перспективы психологической службы в образовательных учреждениях Казахстана. Некоторые пути решения отмеченных проблем также отражены в статье.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**З.Ш. Каракулова – СНС НИИ Психологии  
КазНПУ им. Абая**

**1. Направление:** исследование использования национального творчества в психокоррекционной работе (на примере музыкального творчества).

### **2. Методы и организация исследования**

#### **Тест осмысленности жизни (СЖО).**

Тест осмысленности жизни является адаптированной версией теста «Цели в жизни» (Purpose in Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В.Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности, представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах /1,2/. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающие из нее ощущения утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний – ноогенных неврозов (термин В.Франкла). первоначально авторы стремились показать:

А) что методика измеряет именно степень экзистенциального вакуума»;

Б) что последний характерен для психически больных;

В) что он тождественен просто психической патологии.

«Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют

как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

В 1977 году Джеймс Крамбо создал методику, которую он рассматривает как дополнительную шкалу к тесту осмысленности жизни – шкалу поиска смысла жизненных целей (Seeking of Noetic Goals Test – SONG). По замыслу автора, методика должна измерять силу мотивационной тенденции к поиску смысла жизни. В силу этого, ожидалось, что данная шкала будет умеренно отрицательно коррелировать с показателем осмысленности жизни, и в клинических группах результаты будут высокими, чем у психически здоровых людей /3/.

Шкала включает в себя 20 пунктов, каждый из которых описывает в первом лице определенное действие, переживание или состояние.

Адаптация русскоязычной версии теста осмысленности жизни была впервые выполнена К.Муздыбаевым. Он воспроизвел без изменений формы теста Крамбо, заменив при переводе некоторые пункты.

Затем была предложена новая русскоязычная версия СЖО, разработанная и адаптированная Д.А.Леонтьевым (факультет психологии МГУ) в 1986-1988 гг. Версия К.Муздыбаева была взята за основу и видоизменена по следующим трем параметрам:

- 1) были изменены и упрощены формулировки ряда пунктов с сохранением общего их смысла;

- 2) вместо общего начала предложения с двумя вариантами окончания формулировалось три целостных альтернативных предложения с одинаковым началом;

- 3) ассиметричная шкала градаций от 1 до 7 была заменена на 3210123. Последнее было сделано с целью уменьшения «прозрачности» методики и устранения позиционных эффектов.

Таким образом, методика теста осмысленности жизни направлена на выявление наличия целей, смыслов в жизни личности.

### **Методика ценностных ориентаций М.Рокича.**

Данная методика адаптирована А.Гоштаусом, И.Семеновым, В.Ядовым, Д.Леонтьевым, О.Калашниковой, М.Калашниковым.

Ценности, составляющие структуру и содержание ценностных ориентаций, разделяются на две основные группы с точки зрения целей и задач, которым служит та или иная ценность. Первую группу составляют «ценности-цели» (терминальные ценности), вторую – «ценности-средство» (инструментальные). Под терминальными ценностями М.Рокич понимал убеждение человека в преимуществах определенных жизненных целей по сравнению с другими целями, а под инструментальными – убеждение человека в преимуществах определенных типов поведения по сравнению с другими, ведущих к реализации соответствующих терминальных ценностей/4,5/.

Методика включает 18 терминальных и 18 инструментальных ценностей жизни актуальных для современного человека. М.Рокич провел работу по анализу различных наборов ценностей разных этнических и политических



групп людей и на этой основе создал шкалу ценностей, которая в обобщенном виде отражает наиболее актуальные ценности человека, живущего в современном обществе.

### **Методика Уровень субъективного контроля (УСК).**

Методика разработана С.Бажиным, Е.Голынкиной, А.Эткинсом на базе «школы J-E» Дж.Роттера. Использование методики УСК сможет в динамике показать личностные изменения, происходящие под влиянием изменений этнокультурной среды. Разработчики методики утверждают, что изменение локуса контроля, по-видимому, более перспективно строить не как одномерную транситуативную характеристику, а как многомерный профиль, компоненты которого привязаны к типам социальных ситуаций, разной степени обобщенности /6/.

Опросник состоит из 44 пунктов, показатели которого организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляций деятельности таким образом, что включает в себя обобщенный показатель индивидуального УСК (шкала общей интернальности Ио); два показателя среднего уровня общности (шкала интернальности в области достижений Ид и шкала интернальности в области неудач Ин), а также четыре ситуационно-специфических показателя, характеризующих УСК в таких сферах жизнедеятельности как семейная (шкала Ис), производственная (Ип), межличностных отношений (Им), и отношения к здоровью и болезням (Из).

### **Проективная методика «Рисунок несуществующего животного».**

Для регистрации состояний психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). Методика предложена М.З. Дукаревич, рекомендуемая для использования при обследовании детей и взрослых, больных и здоровых, чаще всего в качестве ориентирующей методики, то есть данные которой, позволяют выдвинуть некоторые гипотезы об особенностях личности /7/.

Человек, рисуя несуществующее животное, подсознательно идентифицирует с ним себя.

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения. При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства и кроме состояния мышц фиксируется отношение к пространству, то есть возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. А также с действительностью или идеально мыслительным планом работы психики.

**3. Цель:** диагностика ценностно-смысловых ориентаций и личностных образований личности, развитие самосознания личности в условиях современного вуза.

**4. Контингент:** субъекты образовательного процесса.

**5. Условия проведения:** тренинг рассчитан на 5 дней интенсивного прохождения по 8 часов в день, но также может использоваться на протяжении учебного года от 30 мин. – 1,5 ч. в день. Необходимое оборудование: музыкаль-ный центр, диски, бумага и карандаши, одеяла или напольные коврики, повязки на глазки.

#### **Ход проведения.**

Исследование состояло из двух частей – 1 часть – диагностика ценностно-смысловых ориентаций и личностных образований личности, 2 часть – использование казахского народного творчества в психокоррекционной работе.

##### **1. Задачи:**

выявить особенности ценностно-смысловых ориентаций и личностных образований личности на основе представленных методик;  
определить рабочую группу и группу наблюдающих, при необходимости;  
провести психокоррекционную работу по развитию самосознания личности в условиях современного вуза.

#### **Диагностика ценностно-смысловой ориентации личности, играющей на народных инструментах.**

Экспериментальное исследование 1-й части проводилось на базе художественно-графического факультета КазНПУ им. Абая, участвовали 31 человек, играющих на народных инструментах и обучающихся на 1-4 курсах факультета народной музыки, которые представили экспериментальную группу и 20 человек, играющих на классических инструментах и обучающихся на 1-4 курсах факультета, они представили контрольную группу. В психокоррек-ционной работе принимало участие 25 человек в возрасте от 20 до 25 лет /8/.

В процессе эксперимента было получено 51 качественных протокола по первой части эксперимента и 25 протоколов по второй части эксперимента, в общем количестве 76 протоколов, которые подвергались в дальнейшем качественной и количественной обработке.

Обработка результатов исследования: применялся кантент-анализ тестов, результаты тестов подвергались корреляционному анализу, применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т- критерий Стьюдента, U- критерий Манна-Уитни /9/.

##### *Результаты теста осмысленности жизни (СЖО).*

При обработке результатов теста по общему количеству баллов СЖО испытуемых экспериментальной группы, то есть лиц, играющих на народных инструментах, можно поделить на три группы: 1 группу составляют испытуемые, набравшие от 100-140 баллов, характеризующиеся высоким значением по тесту; 2 группа – испытуемые, набравшие 70-100 баллов; 3 группа – испытуемые, набравшие 30-70 баллов.

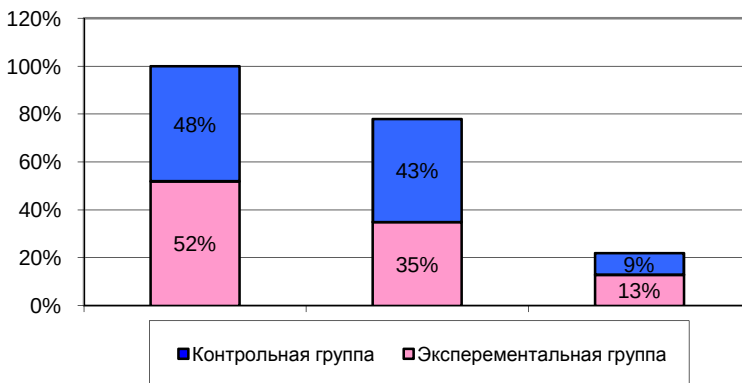
Первая группа составляет 52% испытуемых и характеризуется наличием целей в будущем, придающих жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, жизнь представляется эмоционально насыщенной и наполненной смыслом, осмысленностью прошлой жизни, им свойственна уверенность в себе и в будущем, способность контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и реализовывать их в жизнь.

35% испытуемых составляет вторую группу, для которых свойственно наличие жизненных целей и задач, переоценивание прежних ценностей или поиск новых.

И третью группу составляют 13% испытуемых, для которых характерно отсутствие целей и смыслов в жизни, неспособность конструктивного планирования будущего, следствием которого является погруженность в настоящее или прошлое, неудовлетворенность прожитой жизнью.

Результаты общего количества баллов СЖО контрольной группы, то есть лиц, играющих на классических инструментах, обстоят несколько иначе: первую группу 48% испытуемых, вторую – 43%, и третью – 9% испытуемых. Характеристика групп аналогичная, как и для экспериментальной группы (рис.1).

**Распределение разных групп испытуемых по тесту СЖО**



**РИСУНОК 1**

Обратимся к результатам сравнительного анализа экспериментальной и контрольной групп по шкалам теста СЖО.

*Цели в жизни.* Результаты по данной шкале характеризуются наличием или отсутствием в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают его жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этому показателю присущи человеку, живущему вчерашним днем. Максимальный балл (42) по данной шкале наблюдается у 85% испытуемых экспериментальной группы и 76% – контрольной группы.

*Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Баллы по данному показателю говорят о том, воспринимает ли обследуемый процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Низкие баллы по этой шкале являются признаком неудовлетворенности жизнью в настоящем. При этом, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее. Высокие баллы по данной шкале при условии низких по остальным характерны для гедониста, живущего сегодняшним днем. Максимальный балл (42) по данной шкале наблюдается у 92% экспериментальной группы и 90% контрольной группы.

*Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.* Значения по данной шкале отражают самооценку пройденного отрезка жизни, ощущения продуктивности и осмысленности прожитой ее части. Низкие баллы показатель неудовлетворенности прожитой части жизни. Высокие баллы (35) наблюдаются у 83% экспериментальной группы и 72% контрольной группы.

*Локус контроля – Я (Я-хозяин жизни).* Высокие баллы по этой шкале соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы-показатель неверия в свои силы контролировать события собственной жизни. Высокие баллы (28) наблюдаются у 45% экспериментальной группы и 70% контрольной группы.

*Локус контроля – жизнь или управляемость жизнью.* Высокие баллы характеризуют убежденность обследуемого в том, что человеку дано контролировать свою жизнь и свободно принимать решения. Низкие баллы характеризуются как фатализм, уверенность в том, что жизнь человека не подвластна сознательному контролю, свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Максимальный балл (42) наблюдается у 38% экспериментальной группы и 75% контрольной группы.

Таким образом, исходя из проведенного сравнительного анализа экспериментальной и контрольной групп испытуемых, можно сделать вывод, что незначительные различия между экспериментальной и контрольной группами имеются по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», определенные расхождения в показателях шкал «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь» (рис.2).

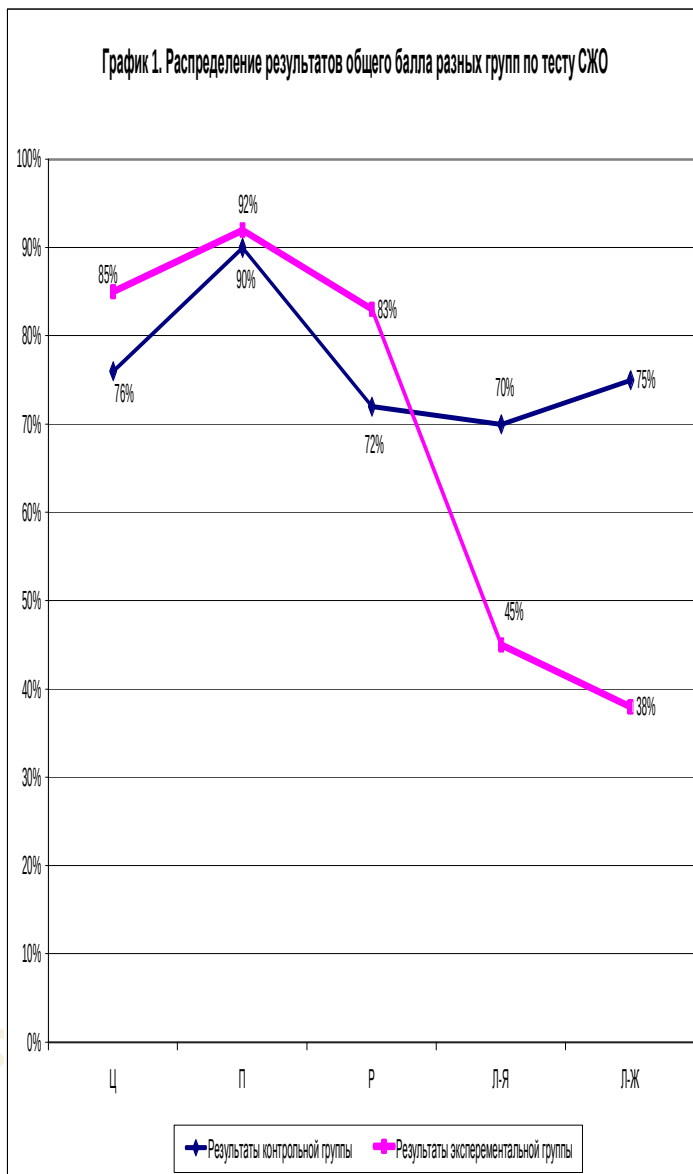


РИСУНОК 2  
Результаты теста ценностных ориентаций М.Рокича

**ТАБЛИЦА 1**

Сравнительный анализ инструментальных ценностей двух групп

| <b>Ранг<br/>и</b> | <b>Экспериментальная группа</b> | <b>Контрольная группа</b> |
|-------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1                 | Воспитанность                   | Аккуратность              |
| 2                 | Образованность                  | Честность                 |
| 3                 | Честность                       | Образованность            |
| 4                 | Чуткость                        | Твердая воля              |
| 5                 | Ответственность                 | Ответственность           |
| 6                 | Самоконтроль                    | Воспитанность             |
| 7                 | Твердая воля                    | Жизнерадостность          |
| 8                 | Аккуратность                    | Независимость             |
| 9                 | Широта взглядов                 | Интернационализм          |
| 10                | Смелость                        | Смелость                  |

**ТАБЛИЦА 2**

Сравнительный анализ терминальных ценностей двух групп

| <b>Ранги</b> | <b>Экспериментальная группа</b> | <b>Контрольная группа</b>      |
|--------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1            | Здоровье                        | Здоровье                       |
| 2            | Любовь                          | Работа                         |
| 3            | Друзья                          | Жизненная мудрость             |
| 4            | Работа                          | Друзья                         |
| 5            | Активная деятельная жизнь       | Любовь                         |
| 6            | Счастливая семейная жизнь       | Активная деятельная жизнь      |
| 7            | Жизненная мудрость              | Материально обеспеченная жизнь |
| 8            | Свобода                         | Счастливая семейная жизнь      |
| 9            | Материально обеспеченная Жизнь  | Общественное признание         |
| 10           | Общественное признание          | Познание                       |

В обеих группах сохранены высокие ориентации на такие ценности, как

друзья, интересная работа, активная деятельная жизнь. Следует обратить внимание, что ценность «счастливая семейная жизнь» в контрольной группе на два ранга ниже.

В инструментальных ценностях экспериментальной группы более выражена ориентация на такие ценности, как «воспитанность», «образованность», а в контрольной группе на «аккуратность» и «честность».

В инструментальных и терминальных ценностях экспериментальной группы по сравнению с контрольной, наблюдается активизация одних и включение новых ценностей, связанных с межличностным общением - «чуткость», «широта взглядов», «жизненная мудрость». У контрольной группы активизация связана с ценностями «самоутверждения», такими как «свобода», «твердая воля», «независимость». Результаты двух групп (выборка экспериментальной группы 30 человек, контрольной группы – 30 человек) подвергались математической обработке, где применялся метод г – критерий ранговой корреляции Спирмена для оценки достоверности различий по формуле 1

$$rs = 1 - \frac{6 \cdot (d)}{N \cdot (N - 1)}$$

d-разность между рангами  
N – количество переменных

По инструментальным ценностям эти различия значимы и составляют  $rs_{\text{эмп.}}=0.51$  ( $N_1=18$ ), критические значения  $rs_{\text{кр.}}=0.47$ , при уровне значимости 0,05). Результаты экспериментальной группы имеют значимые различия в сравнении с контрольной группой. В то же время различия незначимы по терминальным ценностям  $rs_{\text{эмп.}}=0.37$  ( $N_1=18$ ) критические значения  $rs_{\text{кр.}}=0.47$ , при уровне значимости 0,05). Результаты экспериментальной группы не имеют значимых различий от контрольной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что для контрольной группы свойственен индивидуалистический стиль поведения, направленность на себя, а для экспериментальной – направленность на общество, на межличностные отношения.

#### *Результаты теста уровень субъективного контроля (УСК)*

В построении профиля субъективного контроля личности, играющей на народных инструментах, присутствуют определения «интернальность», «экстернальность». Выделение этих личностных характеристик, описывающих то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств может способствовать изучению психологии личности, играющей на народных казахских инструментах.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариант-

ный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня

общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей, и представляют собой несколько шкал:

1) общей интернальности (Ио). Данные, полученные в ходе тестирования по этому тесту можно поделить на две группы: испытуемые с высоким уровнем интернальности и низким. Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями, что означает большинство важных событий в жизни таких испытуемых, были результатом их собственных действий, они могут управлять ими, и чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их являются результатом случая или действий других людей.

2) интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что всего хорошего, что было и есть в их жизни, они добились сами и что они способны с успехом преследовать свои цели и в будущем. Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3) интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели по данной шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях. Низкие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом везения.

4) интернальности в семейных отношениях (Ис). Высокие показатели по этой шкале означают, что человек считает себя ответственным за события его семейной жизни. Низкий уровень указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5) интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т.д. Низкий показатель указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению-невежению.

6) интернальности в области межличностных отношений (Им). Высокий



показатель свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т.д. Низкий указывает на то, что он не считает себя способным активно формировать свой круг общения, и склонен считать свои отношения результатом действий своих партнеров.

7) интернальности в отношении к здоровью (Из). Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление зависит от его действий. Низкие показатели указывают на то, что человек считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей.

Для выявления статистических различий в изучаемых группах ( $n_1=15$ ,  $n_2=15$ ), по шкалам Ио и Ин (критические значения при  $K=2 \cdot n-2$ ,  $t_{кр}=1.70$ , при уровне значимости 0.05) был применен Т-критерий Стьюдента по формуле 2, были получены следующие значения  $t_{эмп.}$  (Ио)=2.1 и  $t_{эмп.}$ (Ин)=1.9.

$$T = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$M_1$  = средняя 1-й выборки  
 $M_2$  = средняя 2-й выборки  
 $S_1$  – стандартное отклонение для 1-й выборки  
 $S_2$  – стандартное отклонение для 2-й выборки (2)

**ТАБЛИЦА 3.**

Статистические различия двух групп испытуемых (средние баллы по шкалам).

| № | шкалы                                                    | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|---|----------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 | Общая интернальность (Ио)                                | 3,4                      | 6                  |
| 2 | Интернальность в области достижений (Ид)                 | 5                        | 6                  |
| 3 | Интернальность в области неудач (Ин)                     | 3,6                      | 5                  |
| 4 | Интернальность в семейных отношениях (Ис)                | 5,5                      | 6,4                |
| 5 | Интернальность в области производственных отношений (Ип) | 4,4                      | 5,3                |
| 6 | Интернальность в области межличностных отношений (Им)    | 6                        | 6                  |

|   |                                            |   |   |
|---|--------------------------------------------|---|---|
| 7 | Интернальность в отношении к здоровью (Из) | 5 | 7 |
|---|--------------------------------------------|---|---|

Средние показатели 5-5,5 стенов соответствуют норме. Отклонение вверх по шкалам свидетельствует об интернальном типе контроля, отклонения вниз – об экстернальном типе контроля.

Таким образом, можно сделать вывод, что у лиц, играющих на народных казахских инструментах, то есть экспериментальной группы, преобладает экстернальный тип субъективного контроля по шкалам общей интернальности, интернальности в области неудач;

интернальный тип – по шкале интернальности в области межличностных отношений; показатели по шкалам интернальности в области достижений, интернальности в отношении к здоровью, интернальности в семейных отношениях.

#### *Результаты теста «Рисунок несуществующего животного»*

Тест “Рисунок несуществующего животного” применялся для данного исследования с целью дополнительной проверки его основных положений: особенности ценностно-смысловой ориентации личности, играющей на народных казахских инструментах. Основными показателями теста являются наличие и положение ног животного (основательность суждений и т.п.), конфигурация животного на листе (самооценка), наличие рта с прорисовкой губ (чувствительность).

#### *Общая характеристика полученных данных.*

По конфигурации рисунка было выявлено следующее: 35% испытуемых экспериментальной группы и 25% контрольной группы имеют неадекватную завышенную самооценку (рисунок расположен в верхней части листа), что интерпретируется как недовольство своим положением в социуме, недостаточность признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению (требование от окружающих невозможного).

По полученным данным 10% испытуемых экспериментальной группы и 15% контрольной группы имеют заниженную самооценку (рисунок расположен в нижней части листа): неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в обществе, отсутствие тенденции к самоутверждению.

55% экспериментальной группы имеют адекватную самооценку (расположение рисунка посередине листа).

На рисунках у 63% испытуемых экспериментальной группы и 54% контрольной группы голова животного повернута влево; у 12% и 26% соответственно – вправо, и 25% и 20% соответственно испытуемых нарисовали животное с положением головы “анфас”, последнее трактуется как эгоцентризм. Положе-

ние головы влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям, это человек, у которого реализуется или хотя бы начинает реализовываться лишь незначительная часть замыслов, для него характерны боязнь, нерешительность перед активным действием.

Положение головы “анфас” нарисовали испытуемые, как с заниженной самооценкой, так и с завышенной самооценкой. Большинство испытуемых с адекватной самооценкой нарисовали положение головы влево.

Отсюда следует сделать вывод, что большинство испытуемых имеют адекватную самооценку с тенденцией к рефлексии и к размышлениям.

63% испытуемых экспериментальной группы и 70% контрольной группы нарисовали уши, что означает заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Приоткрытый рот в сочетании с языком и при отсутствии прорисовки губ нарисовали 36% испытуемых экспериментальной группы и 43% контрольной группы, что трактуется как высокая речевая активность. 44% испытуемых экспериментальной и 45% контрольной группы нарисовали рот с прорисовкой губ, что может означать чувственность. И 20% испытуемых экспериментальной и 12% контрольной группы нарисовали рот с зубами – вербальная агрессия.

Увеличенный размер головы наблюдается на рисунках у 43% испытуемых экспериментальной группы и 35% контрольной группы, такие люди ценят рациональное начало (эрудицию) в себе и окружающих.

Наличие ног у изображенных на рисунках животных (58% испытуемых экспериментальной и 45% контрольной групп) предполагает основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию.

Точное соединение ног животных наблюдается в рисунках 65% испытуемых экспериментальной группы и 33% контрольной группы, что означает тщательный контроль за своими суждениями, выводами, решениями и может трактоваться как уверенность в себе.

Хвосты нарисовали 75% испытуемых экспериментальной и 54% контрольной групп; хвост повернут вправо (35%) – отношение к своим действиям и поведению, влево (15%) – отношение к своим мыслям, решениям, к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Направление хвостов вверх – уверенное и положительное отношение к своим действиям и т.д., наблюдается у 40% экспериментальной группы и 65% контрольной группы. Направление хвостов вниз – недовольство собой, сомнения в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние – у 10% испытуемых экспериментальной группы и 0% контрольной группы.

Количество частей тела животного характеризует общую энергию, у 80% испытуемых экспериментальной группы и 65% контрольной группы наблюдается высокая энергия, у 20% и 35% испытуемых соответственно экономия энергии.

По названию животного можно определить следующее: по соединению смысловых частей (например, “китолев”) – рациональность, конкретную

установку при ориентации и адаптации, что наблюдается у 35% испытуемых экспериментальной группы и 45% контрольной группы. По смыслообразованию с книжно-научным определением, иногда с латинским суффиксом или окончанием (10% и 15% соответственно) – желание выделиться в группе. Легкомысленное отношение к окружающим – неумение учитывать опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными (30% и 25% соответственно). Иронически-юмористические названия – иронически-снисходительное отношение к окружающим (15% и 0% соответственно), инфантильные названия животного наблюдения.

Выводы: относительное преобладание в процентном соотношении экспериментальной группы над контрольной, но, тем не менее, это преобладание может рассматриваться как незначительное. Интересующие нас показатели теста имеют такую картину у экспериментальной группы: 35% испытуемых имеют неадекватную завышенную самооценку; 10% испытуемых имеют заниженную самооценку; 55% экспериментальной группы имеют адекватную самооценку; 44% испытуемых нарисовали рот с прорисовкой губ, что может означать чувственность; Наличие ног у изображенных на рисунках животных у 58% испытуемых предполагает основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию; точное соединение ног животных наблюдается в рисунках 65% испытуемых, что означает тщательный контроль за своими суждениями, выводами, решениями и может трактоваться как уверенность в себе.

Общие выводы проведенного сравнительного диагностического эксперимента особенностей ценностно-смысловой ориентации личности, играющей на народных казахских инструментах и личностью, играющей на классических инструментах.

1. Исходя из проведенного сравнительного анализа экспериментальной и контрольной групп испытуемых, можно сделать вывод, что незначительные различия между данными группами имеются по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», определенные расхождения в показателях шкал «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь».

2. Для контрольной группы свойственен индивидуалистический стиль поведения, направленность на себя, а для экспериментальной – направленность на общество, на межличностные отношения.

3. У лиц, играющих на народных казахских инструментах, то есть экспериментальной группы, преобладает экстернальный тип субъективного контроля по шкалам общей интернальности, интернальности в области неудач, интернальности в семейных отношениях; интернальный тип – по шкале интернальности в области межличностных отношений; показатели по шкалам интернальности в области достижений, интернальности в отношении к здоровью.

4. Относительное преобладание в процентном соотношении экспериментальной группы над контрольной в тесте «Рисунок несуществующего животного», но, тем не менее, это преобладание может рассматриваться как незначительное.

## **Психокоррекционная работа с использованием казахского музыкального творчества**

Цели, задачи и принципы психокоррекционной работы были выбраны в контексте исследования – это метод музыкотерапии с элементами гештальт-терапии, НЛП, психоанализа, психодрамы, трансового гипноза, восточной психотерапии, в частности, медитативные практики.

Процедура экспериментального исследования психокоррекции с использованием народного казахского музыкального творчества, выглядела следующим образом: в группе испытуемых (участников тренинга) проводились замеры по тестам (СЖО и методики Рокича), далее проводился тренинг с использованием казахского музыкального творчества, и окончательный замер по тестам (СЖО и методики Рокича) – спустя 2 недели после проведения тренинга.

Психокоррекционный тренинг был построен в соответствии с требованиями и принципами музыкотерапии (подробное описание рассматривается в 1 главе данной диссертации). Тренинг длился 5 дней по 8 часов в день.

В тренинге участвовало 25 человек различных по возрасту, специальности, национальному признаку, полу и т.д.

***Результаты замеров изменений в психологическом состоянии личности в процессе психокоррекционной работы с использованием казахского музыкального творчества.***

Тест Осмысленности жизни (СЖО).

По полученным протоколам было выявлено: 85% участников имеют изменения до и после прохождения тренинга. Анализ по шкалам теста:

1. Цели в жизни - 75% испытуемых.

Результаты по данной шкале характеризуются наличием или отсутствием в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают его жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. Процесс жизни – 78% испытуемых.

Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Баллы по данному показателю говорят о том, воспринимает ли обследуемый процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

3. Результат – 80% испытуемых.

Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Значения по данной шкале отражают самооценку пройденного отрезка жизни, ощущения продуктивности и осмысленности прожитой ее части.

4. Локус контроля Я – 16% испытуемых.

Локус контроля – Я (Я-хозяин жизни). Высокие баллы по этой шкале соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

5. Локус контроля-Жизнь – 53% испытуемых.

Локус контроля – жизнь или управляемость жизнью. Высокие баллы характеризуют убежденность обследуемого в том, что человеку дано контролировать свою жизнь и свободно принимать решения (рис.3).

Распределение результатов замеров по тесту СЖО после тренинга.

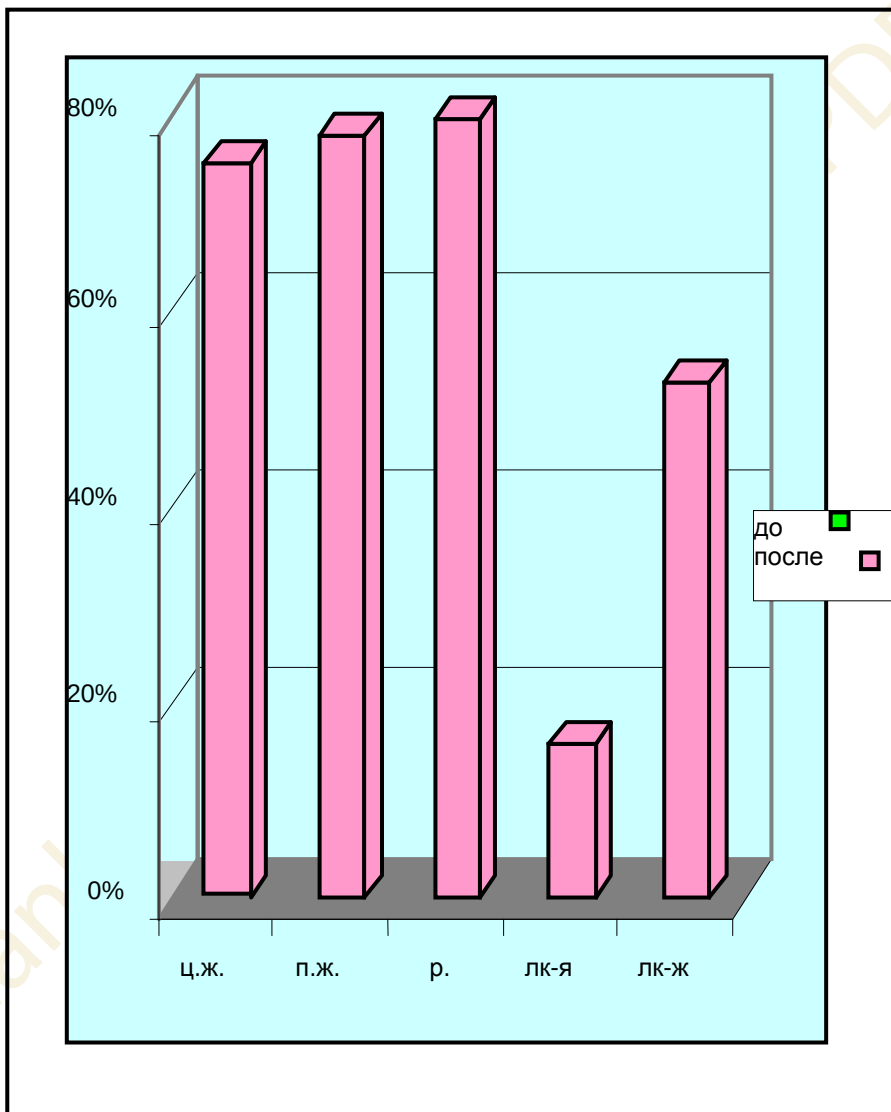


РИСУНОК 3 Методика ценностных ориентаций Рокича.

Для построения ценностно-ориентационной системы личности использовалась методика М.Рокича. Данная методика выступает в качестве замера психического состояния испытуемых перед и после тренинга. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самому.

Были получены следующие результаты: изменения в инструментальных ценностях (то есть, убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться) произошли у 85% испытуемых от общего числа всех участников тренинга и в терминальных (то есть, убеждения в том, что какой-то образ действия или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации) у 70% испытуемых.

В результате анализа результатов исследования мы выявили следующие значимые ценности:

Терминальные: познание (возможность расширения своего образования и кругозора, общей культуры, интеллектуального развития); счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей.); творчества (возможность творческой деятельности); развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); наличие хороших и верных друзей; красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве); продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей и способностей)

**ТАБЛИЦА 4**

Терминальные ценности испытуемых после психокоррекционной работы  
(в процентном соотношении)

| №  | Ценности                        | %  |
|----|---------------------------------|----|
| 1. | познание                        | 63 |
| 2. | счастье других                  | 63 |
| 3. | творчество                      | 62 |
| 4. | развитие                        | 56 |
| 5. | наличие хороших и верных друзей | 55 |
| 6. | красота природы                 | 44 |
| 7. | продуктивная жизнь              | 40 |

Инструментальные: высокие запросы (высокие требования к жизни, высокие притязания); эффективность в делах (трудолюбие, эффективность в работе); широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, традиции, привычки); терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки).

**ТАБЛИЦА 5**

Инструментальные ценности испытуемых после психокоррекционной работы  
(в процентном соотношении)

| №  | Ценности              | %  |
|----|-----------------------|----|
| 1. | высокие запросы       | 60 |
| 2. | эффективность в делах | 51 |
| 3. | широта взглядов       | 47 |
| 4. | терпимость            | 42 |

Выделенные ценности ярко выражают общую ориентацию на развитие и самосовершенствование, личностное и профессиональное самоутверждение. Высокий уровень притязаний проявляется не только в повышенных требованиях к себе и к обществу, но и в стремлении к самостоятельности собственных мнений.

#### **Общие выводы:**

1. Существуют различные подходы психокоррекционного воздействия музыкотерапии, казахское национальное музыкальное творчество не используется. В методах используются три фактора воздействия музыки (психолого-эстетический, физиологический, вибрационный) на организм человека, малоизученным остается вопрос влияния музыки на изменение ценностно-смысловой ориентации личности.

2. Ценностные ориентации личности формируются при интериоризации личностью групповых (общественных) идеалов и принципов, в процессе социализации. Смысловые образования порождаются деятельностью, их изменение зависит от изменений деятельности, и наоборот. Являясь структурными компонентами вербального осознания, ценностные ориентации функционируют как идеальные критерии оценки, как способы рационализации поведения

3. В результате проведенного исследования по полученным данным замеров психического состояния испытуемых до и после тренинга, можно утверждать, что психокоррекционный тренинг с использованием национального творчества имеет влияние на изменение в ценностно-смысловой ориентации личности, в особенности, в целях жизни, процессе жизни, результативности жизни, а также в изменениях в инструментальных и терминальных ценностях.

4. Исходя из проведенного сравнительного анализа экспериментальной и контрольной групп испытуемых, можно сделать вывод, что незначительные различия между данными группами имеются по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», определенные расхождения в показателях шкал «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь». Для контрольной группы свойственен индивидуалистический стиль поведения, направленность на себя, а для экспериментальной – направленность на общество, на межличностные отношения. У лиц, играющих на народных казахских инструментах, то есть экспериментальной группы, преобладает экстернальный



тип субъективного контроля по шкалам общей интернальности, интернальности в области неудач, интернальности в семейных отношениях; интернальный тип – по шкале интернальности в области межличностных отношений; показатели по шкалам интернальности в области достижений, интернальности в отношении к здоровью.

### **Тренинг развития самосознания личности субъектов образовательного процесса**

#### **Знакомство.**

**Вариант I. "Баранья голова".** Инструкция ведущего (для группы ранее незнакомых друг с другом людей):

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то тайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы – и ведущие тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

- А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т. д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется "Баранья голова". Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите "баранья голова" – конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

**Вариант II. "Наши имена".** Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

**Вариант III. "Имя-движение".** Участники группы, как и в предыдущих вариантах, по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

#### **Вариант IV. "Взаимные презентации".** Инструкция ведущего:

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

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

- Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы – и я в том числе имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать.

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

Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

Что ты считаешь самым отвратительным?

Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?

Назови твоё самое заветное желание.

Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности "вчувствоваться" в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию. Можно использовать следующие вопросы:

Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?

Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе?

Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

### ***Притча о молодом человеке:***

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построят людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10 и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пере-смотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг (идет музыкальное сопровождение кюя 3 «Шертпе»).

***Дискуссия*** на тему "Нужно ли изменять себя, совершенствоваться?"

### ***Информирование*** "Немного из жизни наших Я".

"Познай себя". Важность этой истины понимали еще древние. Для того, чтобы успешно строить контакты с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношения с самим собой. Первые признаки разлада в себе – психосоматические заболевания, (болит голова, сердце, кишечник, не пойму почему), а затем и соматические. Но вспомните свои попытки самоанализа, - чем больше думаешь о себе, тем сложнее ответить на вопрос: " Кто Я?" Иногда подозреваешь в себе гения, а уже на другой день ощущаешь, что ты – самое презренное существо на свете. Умело выходя из запутанной жизненной ситуации, пасуешь почему-то в незначительном уличном инциденте. Смелый и раскованный в одном случае, неожиданно становишься робким и пассивным в другом. Так кто же я на самом деле?

На самом деле Я являюсь "совершенством" и "ничтожеством" одновременно. Эти две части совершенно равноправные. Настоящий самоанализ заключается не в нахождении какой-то главной части моего Я и отождествлении с ним. Например: "Я понял, что Я – трус, или Я – волевой человек". То, с чем человек себя отождествляет, сразу же его порабощает. Более верным является принятие всех качеств и проявлении своей личности как ценных.

К сожалению, пока еще мало известно о законах нашей психической жизни, о душе. Хотя уже сейчас можно выделить некоторые открытия "из жизни наших Я":

- они изолированы друг от друга, т.е. в обычных условиях мы не допускаем встречи наших Я. Наши части включаются попеременно, и нередко часть, которой хочется приключений и находит их, но расплачивается за это другая наша часть.
- если какая-то наша часть резко выделяется (доминирует), то это говорит о том, что противоположная ей часть так же сильно в нас развита, но вытеснена. Если мы являемся застенчивыми, то внутри нас сидит настоящий нахал. В один

прекрасный день он себя обнаружит. Возвысившийся раб становится еще более властным господином. Иванушка-дурочок оказывается всех умнее – этих примеров множество.

- Те части, которых мы не признаем в себе и не считаем своими, очень хорошо замечаются в других, а чаще просто им приписываются. Человеку с подавленной агрессией другие люди видятся очень грозными. Люди, которые нас сильно раздражают, имеют общие с нами проблемы.

- В виду отсутствия контакта между нашими частями они ничего не знают друг о друге. Поэтому работают так, что называется "вразнобой", а иногда прямо противоположно друг другу. Скованный человек, это тот, у которого части его Я упорно враждуют друг с другом. Вся энергия такого человека уходит лишь на то, чтобы сдерживать их. Секрет же естественности и обаяния – в согласованной работе наших частей. Я говорю "люблю" и текстом, и тоном, и движением. Чаще же бывает иначе. Слова говорят одно, интонация – другое, жесты – третье.

Если говорить о познании себя, то это, скорее расширение зоны принятия себя в целостную систему. Познав и приняв себя, полюбив себя человек будет действительно хозяином себе, где каждой своей части он найдет применение, где ни одно из наших Я не будет отбрасываться как вредное, бесполезное или опасное.

### ***Упражнение "Кто Я".***

Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос "Кто я?". Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 – прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10 – средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20 – вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: "Я учитель" или "Я мать". Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это в слух. (Высказывания по кругу)

### ***Повторение упражнения "Кто Я".***

Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: "Кто Я?". Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.

Обмен мнениями, какие высказывания получились теперь.

### ***Упражнение "Какая (ой) Я".***

Ответить на этот вопрос прилагательными. Отметить какие из этих качеств

относятся к Я – физическому, Я – интеллектуальному, Я – эмоциональному, Я – социальному. Если разница между различными Я составляет 1-2 балла, человек адекватно рассматривает себя со всех сторон. Если явно преобладает одна из субличностей, она может мешать человеку в жизни самому себе или в общении с окружающими.

### **Выбор траектории.**

Эта разминочная игра также может быть отнесена к необычным способам поведенческой психодиагностики. Она может служить прологом к психотехникам, ориентированным на развитие умений осознавать собственные предпочтения и склонности.

Ведущий включает фоновую музыку (среднего темпа) и дает следующую инструкцию:

- У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу... (*показывает*), кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. описывая квадрат или прямоугольник... (*показывает*), кто-то – как будто шагает вдоль сторон треугольника... (*показывает*). И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом... (*показывает*). У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по комнате, опробуя все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию.

- А теперь посмотрите, кто еще оказался в одной группе с вами? Кто так же, как и вы, предпочитает именно эту фигуру? Видимо, что-то объединяет вас, видимо, есть в вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой геометрии-ческой фигуры совпадают. Обсудите в группах, в чем сходство между вами – людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или "восьмерку". Почему именно эта фигура оказалась для вас наиболее симпатичной?

### **Личный герб и девиз.**

Идеи использовать средневековую атрибутику – гербы и девизы рода – носятся в воздухе и в силу своей привлекательности нашли воплощение в ряде психологических процедур, разработанных ведущими тренингов разных направлений. Ниже описывается упражнение, в котором также реализованы эти идеи.

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций. Это упражнение разумнее применять на первых этапах тренинговой работы.

Упражнение начинается с выполнения хорошо известной методики "Кто я?" (эта методика многократно описывалась в психологической литературе, и, по-видимому, не имеет смысла ее подробно излагать; напомним лишь, что по инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными

словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы. Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект – люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления, и всегда открывают нечто новое.

По окончании процедуры, знакомства ведущий может предложить интерпретацию методики, на основе которой участники осуществляют самодиагностику (см. подробное описание интерпретации в кн.: Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника...). Хотя, на наш взгляд, это делать необязательно. Нам представляется, что психодиагностические процедуры в начале тренинговых занятий могут сбить нужный настрой и помешать реализации групповых принципов: ведь зачастую, несмотря на все убеждения психодиагноста, что "правильных ответов не бывает", клиенты стремятся сделать так, чтобы получить "хорошие" показатели. В тренинговой группе это может повлечь за собой восприятие дальнейших упражнений, предлагаемых ведущим, как своеобразные тестовые пробы и желание получить их истолкование с точки зрения "правильности-неправильности" выполнения. Такой поход сразу выдвигает ведущего на устойчивую позицию "сверху" и мешает возникновению взаимного доверия, спонтанности и открытости.

Таким образом, сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.

- Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос "Кто я?". Кто-то в первых пунктах просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду – "гомо сапиенс", "человек" и., подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики – "студент", "начальник", "учитель", "мать". Кто-то подчеркивает наиболее ценные в себе качества "интеллектуал", "добрая душа". Первые три ответа, пожалуй, и представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваших ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны – каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное – чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание – к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.

*Вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трех пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу упражнения, на котором участники должны будут обозначить свои главные девизы и символы в жизни.*

Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам, наверное, покажется неожиданным. Есть ли среди нас люди, в жилах которых течет дворянская кровь древних родов?

*Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальнейшей работой. Может оказаться, что в группе в самом деле обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.*

Но давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть – мои главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю.

Правая часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть мой главный девиз в жизни.

*На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться как пары, так и более многочисленные подгруппы.*

- А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих



кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий – для членов подгруппы – символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб – достаточно указать один общий для вас символ.

*Последняя оговорка – символ, а не герб – важна потому, что часто бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его части (достижения, представление о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба вовсе не исключается. Это задание более трудное, но все выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую ступень абстрагирования от конкретики символов каждого отдельного участника. Например, достижение одного – высшее образование, а другого – овладение английским языком, могут быть синтезированы в качестве такого достижения, как получение системы знаний или победа над ленью.*

После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

### **Мой портрет глазами группы.**

Способов, обеспечивающих подачу обратной связи, существует большое количество. Все зависит от изобретательности ведущего и особенностей группы. Возможно, участники предпочитают вербальные средства взаимодействия, а может быть, для них проще делиться обратными связями невербально. Ведущий, кстати, вовсе не обязан идти на поводу у группы и облегчать ей жизнь. Порой нужно поступать вопреки ее желаниям: так, излишне разговорчивой группе, склонной к интеллектуализированию и несколько отвлеченным абстрактным рассуждениям, бывает полезно подкидывать упражнения, ориентированные на развитие неречевых способов взаимодействия и общения. Одним из подобных упражнений, цель которых – развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме, и является игра "Мой портрет глазами группы".

### **Вариант I. Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:**

- Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?

- Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень.

- Что же! Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Зачем? Ведь для выполнения



этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: "Я вижу так!". Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

*Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из "художников" и воспринятию им натуралика и собьет с верного звучания его "внутренний резонатор".*

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!

*Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершить работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все "художники" рассматривают "портреты", переходя от одного к другому. Натурищик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.*

В принципе этим можно и завершить основную часть упражнения и перейти к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания "портретов". Организовать обсуждение можно разными способами, например, так: натуращик берет в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает, интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с "портретом". "Художник" – автор поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке. Можно поступить и иначе: "художники", держа "портреты" в руках, но кругу рефлексную по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам только по желанию. Натуращик лишь слушает и изредка задает вопросы. После рефлексии каждый

"художник" преподносит "портрет" в дар лицу, на нем изображенному. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств, и никаких комментариев к рисункам не делается предоставляется "ноле домысливания" главному герою упражнения.

В длительных тренинговых группах можно периодически возвращаться к этому упражнению, заменяя натурщиков. Делать портреты больше двух-трех человек подряд не рекомендуется: наступает утомление "художников" и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

**Вариант II.** Упражнение можно усилить и добавить в него элементы, нацеленные на укрепление сплоченности группы и развитие навыков эффективной коммуникации участников, если не заканчивать его в момент создания "портретов", а продолжить дальше. Для этого ведущий предлагает натурщику, осмотрев все рисунки, сгруппировать их по каким-то признакам. Количество групп и суть критерия не имеют значения. Натурщик может прокомментировать способ классификации, а может воздержаться (второй случай интереснее). Важно лишь то, что он выделил в рисунках нечто общее. Возле каждой пачки рисунков собираются их авторы. Каждой сформированной таким образом группе ведущий вручает но большому листу бумаги и поясняет:

- Человек, которого вы изобразили на портретах, полагает, что в ваших рисунках есть нечто общее, может быть, то главное, что вы сумели выделить в его внутреннем мире. Вам дается следующее задание: обсудить, что же объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги, который вы получили. Может быть, имеет смысл более четко и ярко высветить на этом коллективном портрете объединяющую вас идею, может быть, в процессе совместного творчества вам удастся отыскать и еще яснее отобразить сущность внутреннего мира натурщика. Тогда его психологический портрет будет в еще большей мере сходен с реальной картиной его души.

На эту работу выделяется пятнадцать-двадцать минут. По ее завершении представители творческих групп представляют и комментируют плоды коллективного труда. Можно предложить натурщику высказать мнение: какой из портретов в большей степени совпадает с его самовосприятием.

**Вариант III.** Работа разворачивается аналогично тому, как описано во втором варианте, только группировку портретов осуществляет не натурщик, а сами "художники". Они получают задание выбрать те рисунки, которые, по их мнению, содержат нечто общее с их собственными. Таким образом, участники объединяются в творческие группы по собственному желанию на основе сходства восприятия внутреннего мира натурщика. Дальнейшие инструкции ведущего такие же, как во втором варианте.

**Упражнение "Путешествие в бессознательное"** (инициированная проекция символов) в сопровождении кюя 9 «Шертпе»:

Вы видите луг, идете и оказываетесь в незнакомом месте. Что вы видите, что чувствуете?

Увидьте гору, поднимитесь по ней. Как вы поднимаетесь: сами или кто - то

помогает. Легко или тяжело идти? Где вы: у подножия, в середине или вершине горы?

Стекает горный ручей. Какой он?

Вы идете дальше и видите дом. Рассмотрите его: какая крыша, стены, окна, двери. Войдите в него, рассмотрите убранство. Все ли нравится в нем? Отдохните.

Вы находитесь на равнине. И после моего хлопка вы назовете имя которое придет вам в голову. Он или она идет к вам, увидите его (её). Опишите вашу встречу.

У всех есть родители. Представьте, что вы стоите на равнине, они идут к вам. И вот, когда осталось немного расстояния, они превратились в животное. Как они ведут себя по отношению к вам?

Вы подходите к болоту. Для кого-то это болотце. Что вы чувствуете? Хотите сделать? Нет ли пугающего чего в нем?

Сейчас вы оказываетесь возле пещеры или норы. Возле него стоит дерево. Какое это дерево, рассмотрите ствол, листья. Видны ли корни. Вы прячетесь за него. Из норы выходит существо. Вы наблюдаете за ним. Какое оно, что делает. Что вы чувствуете?

Сейчас вы оказываетесь около вулкана, и вы знаете, что сейчас начнется извержение вулкана. Где вы находитесь? Что вы видите, что чувствуете?

Вы находитесь в африканской саванне. Вы - лев или львица. Вы идете по саванне, вы хозяин (хозяйка) этой территории. Навстречу вам идет человек или группа людей, которые вам неприятны на данный момент. Но вы знаете, что вы хозяйка этой территории и вы можете сделать все что хотите с ними. Опишите, что вы делаете?

Вы идете по тропинке. Закат. До города далеко. Вдруг слышите рокот машины, останавливаетесь. Из машины выглядывает водитель, предлагает подвезти. Какой водитель? Машина? Что вы чувствуете по отношению к нему?

И вот вы в доме у себя. И точно знаете, что в доме есть подвал и есть земляной пол. И там есть старинная книга, которую вам надо достать. Вы достанете книгу и откроете только после моего хлопка. Найдите книгу, достаньте её (хлопок), откройте и на первой странице вы увидите то, что вам надо знать на сегодняшний день.

Рефлексия: что вы прочитали на странице?

**Анализ:**

- что нового узнали сегодня?
- Каковы ваши ощущения?

**Упражнение "Волшебный магазин".**

Сегодня мы имеем возможность вместе с группой поразмышлять над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Запишите 5 наиболее значимых для вас ценностей. Я предлагаю вам прийти в "Волшебный магазин" и купить у продавца, т.е. у меня, все, что можно пожелать: здоровье, карьеру, автомобиль, успех, счастье, любовь и т.д., но в качестве оплаты я потребую, чтобы вы заплатили за это тем, что цените в

жизни, но готовы с ним расстаться. (Во время торговли участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни).

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что для вас оказалось наиболее значимым: ценность, связанная с материальным миром, духовным, профессией или семьей.

### **Упражнение «Презентация».**

Задание: придумай свое приветствие и передай его другому, прими чужое приветствие и передай его другому.

Презентация себя в образе.

Назови свое имя и представь себя в виде явления природы. Каждый последующий участник повторяет имя и явление природы предыдущих участников и добавляет свое.

### **Первая проба на роль.**

В тренинге самосознания могут эффективно использоваться психодраматические техники. Большое место занимают упражнения с применением ролевых игр. Описываемая ниже игровая процедура является своего рода подготовкой к глубокой психодраме, которая может быть проведена на последующих этапах тренинговых занятий. Здесь еще не нужно играть роли, но уже можно попробовать осуществить одну из функций протагониста – выбрать роль, подходящую для того или иного человека.

Приводимое ниже упражнение имеет смысл только в группе ранее не знакомых между собой людей, в противном случае будут наблюдаться лишь проекции прошлого опыта взаимоотношений, в определенной мере "засоряющие" атмосферу ситуации "здесь и теперь". "Первая проба на роль" проводится в самом начале тренинга, лучше всего еще до момента самопрезентации, во время которой участники рассказывают о себе (если вообще такая самопрезентация проводится, что, на наш взгляд, не является обязательным). В результате участия в этой игре члены группы впервые получают обратную связь друг от друга на основе пока еще минимальной информации.

- Не только психологам, но и всем другим хорошо известно, какое значение имеет первое впечатление, производимое на нас новым знакомым, для стиля и уровня нашего дальнейшего общения. Напомним, что существует, например, так называемое "правило пятнадцати секунд", согласно которому основы отношения к партнеру закладываются в первые пятнадцать секунд общения с ним, "эффект ореола", связанный, в частности, с возникновением у нас устойчивых установок по отношению к человеку на основе полученной до контакта информации о нем, и так далее. Первое впечатление может оказаться как абсолютно точным (ведь свежему глазу виднее мелочи и детали, которые мешает заметить привычка), так и стопроцентно ошибочным.

Вы еще совсем мало знаете друг друга, поскольку встретились здесь совсем недавно. Однако известные пятнадцать секунд уже давно миновали, и какое-то мнение друг о друге, но первому впечатлению у вас уже сложилось. Поэтому я предлагаю вам обменяться этими самыми первыми впечатлениями, но в рамках определенной тренинговой процедуры. Каждый по очереди будет садиться на

этот стул, назовем его "стулом презентации", – а остальные участники группы попробуют ответить на несколько вопросов относительно этого человека.

*Стул не следует ставить в центр круга. Поскольку напряженность участников в начале работы группы еще велика, не нужно создавать для игрока на стуле излишне дискомфортную обстановку, тем более что он может оказаться очень тревожным и застенчивым. Достаточно чуть-чуть выдвинуть стул из круга.*

Вопросы эти не имеют цели заставить вас проявлять недюжинные способности к проницательности и угадывать реальные характеристики человека, его личностные качества или профессию. Я предлагаю вам представить себя кинорежиссерами, которым предстоит снимать некий фильм. Для фильма, разумеется, нужно подобрать актеров, пригодных для исполнения той или иной роли. Один человек, к примеру, благодаря своей внешности, манере общения и речи, другим особенностям неплохо сыграл бы графа Калиостро, но зато ни в коей мере не годится на роль Чичикова. Из другой актрисы получилась бы, скажем, замечательная Офелия, но ей совершенно чужда роль Красной Шапочки. Таким образом, вам нужно просто определить, какая роль по внешним признакам человека и особенностям поведения, которые вы успели заметить, в большей степени ему соответствует. Роль может быть реальной, т.е. из известных произведений. А может, вы снимаете совершенно новый фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на "стуле презентации", его возраст, социальный статус, профессию, другие его характеристики, время действия фильма и тому подобное. Пожалуйста, кто первый?

*На начальной стадии групповой работы далеко не всегда мгновенно находятся добровольцы. Существует довольно много приемов, провоцирующих выход первого участника. Можно, например, командовать: "Лидеры, встаньте!". И, вполне вероятно, поднимутся несколько человек. Ведущему останется только выбрать. Следующим участником окажется тот, кто сидит от первого, допустим, справа, и далее по кругу. В крайнем случае ведущий может предложить стать первым участнику, сидящему рядом с ним.*

- Итак, первый из участников сидит на "стуле презентации". Поаплодируем ему за смелость... Уважаемые кинорежиссеры! Внимательно посмотрите на этого человека. Какую роль вы могли бы предложить ему сыграть в ваших фильмах?

*При необходимости ведущий задает участникам уточняющие вопросы. Это особенно важно, когда роль дается только описательно или знакома не всем членам группы. Участнику, сидящему на "стуле презентации", ничего говорить не приходится. Он только слушает мнения других. Не является обязательным высказываться всем. Пусть говорят те, у кого уже появилось четкое представление о возможной роли кандидата. Упражнение следует проводить в достаточно быстром темпе, чтобы избежать утомления. Вместе с тем нужно обеспечить каждому члену группы четкую обратную связь через конкретное определение соответствующей роли и, лучше всего, не одной. Если*

*группа велика, то после прохождения через "стул презентации" трех-четырех игроков можно предложить продолжить упражнение в подгруппах по 6-7 человек.*

Рефлексия мыслей и переживаний проводится только после того, как все члены группы побывали на "стуле презентации". Важно, чтобы каждый высказался, насколько предложенные ему роли совпадают с собственным представлением о себе и своих "жизненных ролях".

Были ли, на их взгляд, точные попадания?

Какие роли, "увиденные" в их исполнении кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?

Что чувствовал человек, сидя на "стуле презентации"?

Трудно ли, будучи кинорежиссером, определить роль, наиболее подходящую для каждого человека?

В каких случаях это удавалось достаточно легко? Почему?

### **Дискуссия в ролях друг друга.**

Обратную связь можно давать, как мы уже убедились, самыми разнообразными способами. Один из таких способов, реализуемых в упражнениях "Дискуссия в ролях друг друга", "Молчащее и говорящее зеркало", "Ответы за другого" и т.д., заключается в изображении своего партнера по группе в определенной ситуации. Участнику, исполняющему роль другого, необходимо отразить не только его манеру поведения и речи, характерные жесты и особенности мимики, но и – в той или иной степени – систему взглядов, ценностные установки, стиль мышления. Сделать это далеко не просто и удастся не всем и не всегда. Тем не менее, для многих участников группы является чрезвычайно важным увидеть со стороны свои даже чисто внешние поведенческие проявления. "Неужели я так делаю?" – часто недоумевает человек, наблюдая за тем, как партнер демонстрирует какое-нибудь его характерное движение или интонационные особенности. Получая подтверждение, участник открывает нечто новое в себе и обогащает представление о своем физическом Я.

**Вариант I.** Группа делится пополам. Одна половина образует внутренний круг участников дискуссии, другая внешний круг наблюдателей. Каждый из участников дискуссии вытягивает карточку с именем кого-то из членов группы, сидящих во внутреннем круге. В этом упражнении ведущему нужно проследить, чтобы никому не досталась карточка с собственным именем – в противном случае эффективность игры несколько снизится.

Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет.

Ведущий задает тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса: "Нужны ли дома животные?", "Есть ли в жизни настоящая любовь?",

"Верить ли в магическую силу сглаза и порчи?", "Стоит ли идти на выборы?", "Что особенно отталкивает и что привлекает в людях?" и т.д.

Дискуссия может продолжаться пять-десять минут. По ее завершении слово

предоставляется наблюдателям. Те высказывают предположения относительно роли своего подопечного. Прежде чем сам исполнитель подтвердит или опровергнет это мнение, другие члены группы, включая участников дискуссии, выдвигают свои предположения, обосновывая их. После того, как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность исполнения ролей.

Затем участники дискуссии становятся наблюдателями, а те, получив карточки, начинают новую дискуссию в ролях друг друга.

**Вариант II.** Участники дискуссии играют не роли друг друга, а роли наблюдателей. Те, в свою очередь, следят за всеми игроками, пытаясь найти "себя".

**Вариант III.** Если группа невелика, то не имеет смысла разбивать ее пополам: игроки исполняют роли друг друга в дискуссии и потом вместе пытаются определить роль каждого.

**Ответы за другого.** Инструкция ведущего:

- Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентаций. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

*Такое условие – отвечать не за ближайших соседей, а за сидящих чуть дальше – вызвано двумя причинами: во-первых, если группа сформирована из людей, уже знающих друг друга, то обычно приятели садятся в кругу рядом, а отвечать за хорошо знакомого человека не представляет трудности и интереса, во-вторых, данная процедура ограждает от соблазна подсмотреть, что же на самом деле пишет сосед на своем листочке.*

Итак. Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.



*Достаточно пяти-шести вопросов. Их содержание будет варьироваться в зависимости от половозрастного состава группы и ее интересов. Возможный перечень вопросов:*

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионный сериал "Санта-Барбара"? (Да, нет, иногда.)
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги какого жанра вы предпочитаете?
10. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени "попадания" после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общегруппового обсуждения.

Как легко заметить, указанные вопросы подразумевают достаточно широкий спектр вероятных ответов, а не банальную альтернативу "да" – "нет". Здесь сложно просто угадать ответ, как в лотерее. Приходится думать, вчувствоваться в другого человека, сопоставлять имеющуюся информацию о нем, делать выводы. Однако опыт показывает, что практически в каждой группе находятся несколько удивительно проницательных участников, умудрившихся осуществить "стопроцентное попадание" – то есть полное совпадение всех ответов. Хорошо обсудить, как им удалось добиться этого, на чем основывались их предположения, что именно подсказало им правильные ответы. Но если даже совпадений немного, члены группы приобретают много необычной информации друг о друге, становятся ближе и понятней друг другу, получают опыт "вхождения в мир другого".

Возможным вариантом этого упражнения может послужить процедура диагностического обследования по какому-нибудь небольшому тесту-опроснику.

### **Молчащее и говорящее зеркало.**

Это упражнение обычно очень нравится участникам группы и проходит, как правило, весело и оживленно. В молодежных группах почти все стремятся получить свое "отражение" и как можно в большем количестве "зеркал". Идея упражнения принадлежит Г.И. Марасанову. В чем же суть процедуры?

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало".

- Твоя задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркалах", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе



"зеркало" – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом".

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркалам" более подробную инструкцию:

- "Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для "зеркал" есть определенные условия. Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

*Такое предупреждение необходимо делать в тех случаях, когда упражнение применяется на начальных этапах работы – особенно в подростковой или юношеской группе. Тинэйджеры зачастую не щадят друг друга и утрированно указывают на физические недостатки других, что может привести к болезненным реакциям и неконструктивным конфликтам. Впрочем, следует оговориться, что ведущий может осознанно пойти на это с целью спровоцировать обсуждение подростками своим физического Я. Но это иная песня, и смысл упражнения тоже изменится.*

- На говорящее же "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала". Раскусившие смысл игры участники часто даже конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения "зеркал". Трех-четырёх циклов игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия. Обязательно следует отразить прошедшую игру. Можно обсудить такие вопросы:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных "отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной?

В чем секрет такой прозорливости?

Кто из участников группы оказался самым талантливым "зеркалом"? Что ему в этом помогло?

Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?

Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?

Во время обсуждения часто возникают вопросы участников друг к другу такого, например, содержания:

- Миша, а что означал вот этот твой жест, когда ты показывал меня?
- Стас, а почему ты сказал, "отражая" меня: "человек, лучше всех умеющий делать подарки"? С чего это ты взял? И т. п.

Богатство возникающих в результате этого упражнения обратных связей трудно переоценить. Даже то, что не стало по каким-то причинам материалом для обсуждения в группе, остается для участника своеобразной "волшебной фотографией", какую не сделать ни одним "кодаком". Ведь фотоаппарат фиксирует "объективный" образ человека, а такие вот "зеркала" дарят субъективный портрет, который невозможно получить никакими приборами.

### **Рекламный ролик.**

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть способы презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано игровое имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Подумайте, чем мог бы оказаться ваш протез, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть, холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

Упражнение, как обычно, завершается обсуждением и рефлексией собственных переживаний каждого из игроков по поводу представления его в рекламном ролике.

## Самосуд

Название этой игры совсем не означает самочинной расправы с человеком, заподозренным в преступлении, без ведома властей. Ближе к истине буквальное истолкование этого слова – суд над самим собой. Участникам группы (добро-вольцам) предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки, на каждой из которых написано по одному личностному качеству – положительному или отрицательному (всего 25-30 карточек). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов. На правую чашку весов игроку предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать в группе за время тренинга, на левую – свои отрицательные черты, которые тоже проявились на тренинге, в сопровождении используется кюй 2 «Токпе».

*Карточки с качествами можно крепить к листу с помощью магнита, если рисунок помещается на металлической доске, или с помощью кусочков скотча. Удобно, когда карточками служат листочки, имеющие клейкую поверхность с одной стороны.*

Процедура проведения упражнения такова: игрок выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и крепит карточку к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны ли они с мнением игрока или нет): рука с поднятым вверх большим пальцем означает согласие, рука с опущенной вниз большим пальцем – отрицание. Выбранный заранее "судебный секретарь" ведет подсчет и фиксирует количество голосов "за" и "против" каждого качества в специальном протоколе.

Ведущий предупреждает всех участников о необходимости в этом упражнении быть предельно искренними, отказаться от соблазна "поглаживаний" основного игрока. Если подчеркивать только его достоинства и "в упор не видеть" недостатков, то упражнение теряет свой первоначальный смысл и превращается в экзотическую форму преподнесения комплиментов. Вряд ли человек, отжавшись на "самосуд", ожидает этого. Стоит напрямую спросить об этом самого игрока. Готов ли он получить правдивую картину мнений о его качествах? Способен ли принять искренние, хотя, возможно, и нелицеприятные обратные связи? Как правило, если уж человек решился на участие в этом упражнении, то для него важна честная оценка того, насколько он сам верно видит себя в группе.

Игрок, осуществляющий "самосуд", вправе остановиться в любой момент, даже после первых двух карточек, и уступить свое место другому добровольцу. Когда желающих больше не будет (возможно, он окажется один, давить па участников ни в коем случае нельзя), игроки делятся своими чувствами.

Упражнение довольно жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на "самосуд", он уже совершил смелый поступок и потому победитель, даже если получил подтверждение проявлению им отрицательных качеств. Он "выстрадал истину" и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце обсуждения игры.

### От суммы да от тюрьмы...

- Никто из вас, надеюсь, не бывал на скамье подсудимых? А довелось ли кому-нибудь нищенствовать, просить милостыню? Это замечательно, стремиться ни к тому, ни к другому никому, наверное, не стоит. Однако не следует забывать известной пословицы: "От суммы да от тюрьмы не зарекайся". Вот и давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, конечно, а в тренинговом. Передо мной на столике вперемешку лежат карточки, на части из которых – символическое изображение тюремной решетки, а на другой – изображение протянутой руки нищего. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку. Каков же будет у нас смысл этой альтернативы? Сейчас разьясню.

Но прежде немного пофилософствуем. Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств, и мы хотели бы получить "поглаживания" от окружающих в форме комплиментов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость. Кто-то "нищ" постоянно и все время "ходит с протянутой рукой", добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему – подсудимым? Потому что живя среди людей мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам со стороны наших партнеров по общению – положительное, отрицательное, иногда индифферентное. И в этом смысле – любое наше деяние ожидает какой-то приговор. Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов получить и отрицательный приговор (применяется кюй 4 «Токпе»).

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три "подаяния". То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намеки на недостатки "нищего" исключаются – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке банкноту, а не бульжник.

Человек, выбравший карточку подсудимого, должен быть готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато в отличие от "нищего" он может получить правдивую информацию обо всех и позитивных, и негативных – своих качествах.

*Более подробно о процедуре суда ведущий не распространяется и предлагает каждому сделать свой выбор. Эта часть упражнения является во многом диагностикой: она четко разделяет тех, кто готов пойти на риск отрицательных оценок, и тех, кому спокойнее выслушать хвалебные оды. Дабы избежать конформистских тенденций, лучше, чтобы каждый участник совершал выбор индивидуально и тайно от других. Как сложится ситуация*

*в каждой конкретной группе, предугадать сложно: может оказаться, что большинство участников предпочтут стать "нищими", но не исключено, что почти все готовы будут "пойти под суд".*

- Итак, выбор сделан всеми. Теперь прошу встать тех, кто выбрал нищенскую суму... Спасибо. А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Спасибо. Начнем с "нищих". Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них "подаяние".

*Начинать с "нищих" представляется более разумным в любом случае. Нужно учитывать, что при наличии большого числа "подсудимых" не все из них смогут предстать перед судом – на это может просто не хватить времени. Получение "подаяния нищими" проходит быстрее, и все они получают свою долю "поглаживаний".*

Когда сбор "подаяний" закончится, ведущий объясняет дальнейшую процедуру – суд – и предупреждает, что на скамье подсудимых успеют побывать только три человека. Если желающих больше, то можно сначала выбрать прокурора, адвоката и трех судей. Эти пять человек выбираются независимо от того, кто они – "нищие" или "подсудимые". Они и определяют того, кто первым предстанет перед судом. Оставшаяся часть группы делится на "свидетелей обвинения" и "свидетелей защиты". Процедуру этого деления можно организовать, например, таким образом: "прокурор" и "адвокат" поочередно выбирают членов своей команды. В конце концов, все участники группы получают свою роль в этой игре. С начала суда у ведущего – функции независимого арбитра и секретаря.

Всем трем сторонам – "обвиняющей", "защищающей" и "судящей" – дается 15 минут на подготовку, включающую в себя необходимую расстановку мебели, создание соответствующего "судебного" антуража и продумывание содержания выступлений. Вполне естественным и оправданным представляется включение в игру некоторых псевдоюридических формальностей, таких, например, как: команда секретаря "Встать, суд идет!", обращение друг к другу подчеркнуто вежливо и на "вы", клятва выступающих на Библии говорить правду и только правду и т. п.

"Главный судья" сначала предоставляет слово "прокурору". Тот в своей речи требует признания "подсудимого" виновным, апеллируя к реальным (это важно!) фактам проявления им отрицательных качеств во время работы группы. Затем выступает "адвокат", пытаясь опровергнуть обвинения и показать "подсудимого" в лучшем свете.

После этого поочередно выступают "свидетели" обвинения и защиты. Следует заранее договориться о регламенте, допустим, выступления ограничить двумя минутами. "Судьи", "прокурор" и "адвокат" могут задавать вопросы свидетелям.

Ведущему следует внимательно следить за ходом судебного процесса, чтобы прервать его в момент, предшествующий падению накала и соответственно интереса к игре. Пусть лучше не все еще будет сказано, что хотелось, чем участники почувствуют скуку. Прервать процесс ведущий может, сообщив судьям в

роли секретаря о том, что время, отведенное на процесс, истекает. Тогда предлагается последнее слово "подсудимому", в котором он вправе выразить согласие или несогласие с выдвинутыми против него обвинениями, а возможно, и с мнением защиты. Судьи удаляются на пятиминутное совещание для вынесения приговора, в котором могут быть лишь две формулировки: виновен или невиновен. Судьям нужно решить, какая сторона – прокурорская или адвокатская – оказалась более убедительной и каких качеств – положительных или отрицательных – обнаружилось в "подсудимом" больше.

Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно заменить состав суда, но это необязательно. Бывший "подсудимый" примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.

Суд может проходить так увлекательно и азартно, что время пролетает незаметно, и иногда имеет смысл не устраивать новых судилищ, а отложить их на другой день, чтобы не перегружать занятие. Но в любом случае нужно провести обсуждение всей игры "От суммы да от тюрьмы..." и предоставить всем участникам возможность отразить свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу "сбора подаяний".

Трудно ли было сделать выбор между "нищенством" и "тюрьмой"?

Как прогнозировали участники результаты выбора в группе?

Почему ты предпочел именно такой выбор?

Сложно ли было "просить подаяния"?

Понравилось ли их получать? Почему?

Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?

Как ощущаешь себя в роли "обвинителя"? "Защитника"?

Трудно ли было на суде в открытую обсуждать человека?

Удалось ли тебе быть искренним во время этого обсуждения?

Каково быть "подсудимым"? И т. п.

Игра может дать всем участникам очень многое. Несмотря на некоторую гротескность игровых процедур и комическую бутафорию содержание разговора на суде очень серьезно: речь идет о личностных характеристиках конкретного человека, которому бывает нелегко проходить огонь, воду и медные трубы такого судебного процесса. В то же время остальные участники учатся быть искренними и деликатными, сопереживать и давать поддержку, разбираться в себе и своих чувствах.

### **Страшноватый суд.**

Эта игра во многих чертах сходна с двумя предыдущими в основном за счет той же игровой формы – суда. Ну и, разумеется, за счет того, что она относится к классу игр на получение обратной связи. Не стоит, пожалуй, проводить игры "Самосуд", "От суммы да от тюрьмы..." и "Страшноватый суд" подряд. Лучше, если они пройдут в разные дни.

Указанное название мы дали игре, используя его как производное от выражения "страшный суд". Хотелось снизить эффект эмоционально насыщенного восприятия апокалипсических картин, атрибуты которых отчасти исполь-

зуется в игре, и придать ей легкий юмористический оттенок. Вообще тема суда является чрезвычайно благодатной на тренинговых занятиях, поскольку дает возможность участникам давать обратную связь чуть в более широких границах, чем позволяет обычное требование безоценочности. Поскольку это небольшое "нарушение безоценочности" происходит все же в рамках увлекательных игровых процедур, то оно воспринимается участниками без особых болезненных эффектов. Игру "Страшноватый суд" можно проводить в нескольких вариантах (нет сомнений, что творческий групповой ведущий в силах изобрести еще множество других, помимо описываемых ниже).

**Вариант I.** Игра проводится аналогично второй части упражнения "От сумы да от тюрьмы...", только суд божий, и предстает перед ним соответственно душа человека. Место прокурора занимает теперь Сатана, а адвоката архангел. В судейском кресле сидит сам Господь. Сторону обвинения поддерживают черты, а защиты – ангелы. Господь принимает решение, куда отправить душу – в рай или ад. В остальном процедура аналогична описанной выше. О формальных моментах и атрибутике следует подумать и договориться заранее (кюй 6 «Токпе»).

**Вариант II.** Группой выбираются самые авторитетные участники для исполнения ролей Сатаны, Архангела и Бога. Именно они будут говорить о достоинствах и недостатках, сильных и слабых сторонах каждого. Остальные члены группы (только по желанию!) становятся "прибывшими душами", подлежащими оценке и суду (заметим, что этот эвфемизм "прибывшие души", на наш взгляд, все-таки предпочтительней, чем "души умерших"). Задача Сатаны – как можно больше народу утащить к себе "на сковородку", а задача Архангела – обеспечить населением райские кущи. То, насколько убедительны их аргументы, и служит основанием для решения Господа. Для облегчения жизни участника, играющего роль Сатаны, которому все время требуется только выискивать что-то негативное в других членах группы (что эмоционально очень нелегко), можно на каждой новой душе Сатане и Архангелу меняться ролями.

**Вариант III.** Все участники группы образуют четверки, в которых распределяются роли черта, ангела, Бога и "прибывшей души". Задачи и функции игроков такие же, как и раньше. Только после принятия решения о направлении "души" в рай или ад участники меняются ролями, скажем, по часовой стрелке. За четыре хода каждый игрок побывает в каждой роли.

Любой из описанных вариантов игры "Страшноватый суд" должен завершаться общегрупповым обсуждением.

### **Стул откровений.**

Упражнения, в которых на одного участника работает остальная группа, применяются на тренинговых занятиях довольно часто, но злоупотреблять ими не стоит. Тренинг все же групповой метод, а это означает требование к ведущему создать такие условия, при которых все участники имеют возможность получить от совместной работы максимальную пользу. Впрочем, некоторые



гештальттерапевты и по сей день считают, что, когда один из клиентов сидит на "горячем стуле" и именно к нему приковано внимание ведущего, остальные участники группы также испытывают психотерапевтическое воздействие за счет механизма сопереживания. Ведь, к сожалению, временные границы тренинговых занятий часто не позволяют пропустить через какое-то индивидуальное упражнение абсолютно всех членов группы.

Как бы там ни было, метод "горячего стула", изобретенный то ли гештальт-терапевтами, то ли психодраматистами (приоритет до сих пор оспаривается), является достаточно распространенным и популярным в тренинговой работе. Одним из вариантов применения этого метода можно считать упражнение "Стул откровений". Суть этого упражнения состоит, во-первых, в предоставлении кому-то из участников права получить прямую (то есть не завуалированную метафорами и аллегорическими образами) обратную связь от других участников, а во-вторых, в наложении обязанности быть предельно откровенным и абсолютно честным при ответах на вопросы своих товарищей по группе. Иначе говоря, этот прием провоцирует человека пойти на риск открытия себя в глазах других и на риск открытия себя для других.

Ведущий должен почувствовать момент, когда группа "созреет" для принятия этого упражнения и способна будет на глубокое проживание такого опыта. Важно, чтобы ведущий с достаточной долей уверенности мог спрогнозировать появление по крайней мере двух-трех добровольцев, готовых пойти на риск. Если такой момент наступил, то ведущий может сказать примерно следующее:

- Из нашего обсуждения мне показалось, что N. хотел бы получить от нашей группы предельно откровенную обратную связь, хотел бы получить честную информацию о том, как к нему тут относятся, как его воспринимают. Это так?

*Если ведущий правильно понял стремление этого N. то естественно услышит утвердительный ответ.*

Очень хорошо. Надеюсь, что группа предоставит ему такую возможность. Готов ли ты, N., принять от своих товарищей не только комплименты и дифирамбы, но, может быть, и не вполне приятные для тебя суждения? Да? Ну что же. Тогда предлагаю прежде тебе самому сделать шаг навстречу группе и заслужить откровенность с ее стороны своей собственной откровенностью. Согласен ли ты на это условие?

*Получив подтверждение еще раз, ведущий ставит внутрь круга стул и продолжает:*

- Это "стул откровений". Садясь на него, участник берет на себя очень серьезную и ответственную задачу: быть предельно честным, искренним и открытым. Взамен он сможет получить точно такой же ответ от группы. Как он будет решать эту задачу? Любой участник группы имеет право задать ему любой вопрос о его чувствах, мыслях, желаниях, стремлениях, о его отношении к людям, в том числе и к конкретным людям из нашей группы. Человек, сидящий на "стуле откровений", обязан не увильнуть, не уклониться от ответа, а отвечать как есть. Если группа даст мне такое право, то я буду иметь возможность вмешаться и отклонить какой-то вопрос, если сочту это необходимым. Обещаю не злоупотреблять этим правом.



Такая оговорка представляется вынужденной мерой, чтобы все-таки обезопасить участника на "стуле откровений" от вопросов, способных нанести ему глубокие душевные травмы. Разговор должен проходить с учетом принципа "здесь и теперь"; не всякий "скелет в шкафу", вытащенный наружу из прошлого человека, сможет сыграть в этой ситуации полезную роль. Впрочем, обычно к этому моменту группа находится на такой стадии развития, которая обеспечивает сочетание открытости с чувством взаимного принятия и такта, и ведущему не приходится прибегать к мерам пресечения.

Вопросы могут быть самыми разными: от достаточно поверхностных, ориентированных на получение новых знаний об увлечениях человека ("как ты относишься к группе "Агата Кристи"?") или "любишь ходить в лес?") до самых деликатных, касающихся интимных переживаний ("есть ли у тебя сексуальный партнер?", "к кому из лиц противоположного пола в группе ты испытываешь чувства, которые можно назвать любовью?" или даже такой "скажи, как ты ко мне относишься?"). Такая "пресс-конференция" продолжается около десяти минут (слишком затягивать, на наш взгляд, не стоит), после чего ведущий предлагает изменить позиции и теперь предоставить участнику на "стуле откровений" право задавать вопросы остальным членам группы.

При выполнении этого упражнения не следует забывать об основной особенности конструктивной обратной связи – ее безоценочности. Формулировки не должны носить характера прямых обвинений, восхвалений или сравнений. Участники говорят о своих чувствах, переживаниях, мыслях по какому-то поводу или по отношению к поведению кого-то из присутствующих, но не используют слов и выражений, содержащих прямую оценку личности.

Завершающее обсуждение часто сопровождается высказываниями благодарности друг другу и признаниями в том, что люди открыли для себя в себе нечто совершенно новое, то, о чем никогда не думали и даже не подозревали, осознали отношение к себе окружающих. Порой желающих посидеть на "стуле откровения" оказывается больше, чем могут позволить временные интервалы занятия. В одной из групп, состоящей из молодых специалистов крупного промышленного предприятия, на тренинге, проходившем в пансионате, желание получить именно такую обратную связь оказалось так велико, что группа вновь собралась после отбоя и, пощадив утомленных ведущих, продолжала это упражнение самостоятельно до четырех часов утра – до тех пор, пока на "стуле откровений" не побывали все участники. На утренней сессии мы, ведущие, узнали, что и во время нашего сна тренинговый процесс активно развивался (кюй 7 «Шерппе»).

**Задание: сделайте рисунок на тему "Моя жизнь" в виде трех кругов.** Отметьте, пожалуйста, где прошлое, настоящее, будущее?

Анализ:

- Посмотрите, как у вас соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?

- Какая между ними связь?

- Кто хочет что-либо сказать по своему рисунку?

- Чем отличаются рисунки участников?

Представьте свою жизнь и найдите 2 события, наиболее значимые в прошлом и 2 события, которые наиболее желанны в будущем. Это могут быть перемены в обществе, в профессиональной и личной жизни.

Как вы думаете, от кого зависит возможность осуществления этих планов?

В какое время они должны произойти?

Если эти перемены не произойдут, что ты будешь чувствовать?

Что может помешать тебе осуществить эти планы? Рассказ о событиях можно начинать со слов: "Я верю, что ...", "Для меня важно, чтобы...", "Мне бы очень хотелось...".

Обобщение ответов участников.

### ***Декларация моей самости.***

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидите себя такой, какая Вы есть. (Под музыку зачитывается декларация моей самости.)

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

мое тело, включая все, что оно делает;

мое сознание, включая все мои мысли и планы;

мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

мои чувства, какими бы они ни были - тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость;

мой рот и все слова, которые он может произносить;

мой голос, громкий или тихий;

все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне.

Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я и данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно.

**Обратная связь по ходу всего тренинга. Основные вопросы:**

Что вы чувствуете сейчас?

Что вы хотите сделать с этим состоянием?

Сравните то состояние, с которым вы пришли с тем состоянием, которое у вас сейчас. Что изменилось?

1. Frankl V. (1977) *Man's search for meaning*. – Boston: Beacon Press.
2. Франкл В. *Душа и доктор*. – СПб.: Ювента, 2007. – 285 с.
3. *Психологические тесты*. Под. ред. А.А. Карелина: В 2х т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
4. *Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика*. – М.: МГУ, 1992. – 116 с.
5. *Энциклопедия психологических тестов*. – М.: ТЕПРА-книжный клуб, 1999
6. Anastasi A. (1997). *Psychological testing* (7th ed.). – New York: Macmillan.
7. Соколова Е.Т. *Проективные методы исследования личности*. – М.: МГУ, 1980. – 174.
8. Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. – М.: Прогресс, 1990. – 367с.
9. Петровская Л.А. *Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга*. – М., 1992. – 216 с.
10. Большаков В.Ю. *Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры*. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 379 с.
11. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. *Психотренинг: игры и упражнения*. – М., 1994. – 268 с.
12. Годфруа Ж. *Что такое психология. В 2-х томах. Т.2: пер. с франц.* – М.: Мир, 1992. – 376с.
13. Ермолаев О.Ю. *Математическая статистика*. 2-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 336 с.
14. Сидоренко Е.А. *Математические методы в психологии*. – М., 1999.

### **Түйін**

Бұл мақалада білім беру субъектілерінің өзіндік сана-сезімін дамытудың психоло-гиялық қамтамасыз ету жағдайлары қарастырылады. Ұлттық шығармашылықты психокоррекциялық жұмыста қолданудың зерттеуі анық көрсетілген (музыкалық шығармашылық мысалында).

### **Summary**

The article considering psychological support of the self-consciousness development in the educational process. The exploration of national creativity role in psychological correction (on example of musical creativity) is shown in details.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

**К.Б. Сейдулаев** – магистрант 2 курса  
института магистратуры и докторантуры PhD КазНПУ им. Абая

### **Интерактивный семинар «Культура общения»**

Культура общения является одним из компонентов развития личности в условиях профессионального становления студентов вузов. Культура в общении представляется в знаниях, умениях, навыках, реализованных через социальные установки и опыт личности в ситуациях межличностного общения. Поэтому для развития коммуникативной культуры будущих педагогов необходима практика применения нетрадиционных методов, в частности интерактивных семинаров /1, с. 6/. Один из таких семинаров предложен нами для использования в подготовке педагогических кадров.

**Основной целью программы интерактивного семинара «Культура общения»** является повышение уровня коммуникативной компетентности студентов через приобщение к культуре профессионально-педагогической деятельности. **Предлагаемая программа позволяет решать следующие задачи:**

- формирование базовых понятий в области психолого-педагогического общения;
- повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития студентов;
- воспитание уважения к нормам и традициям коллективной деятельности;
- формирование гражданской позиции и навыков конструктивного взаимодействия;
- обучение навыкам организаторской деятельности и участия в социально-значимой деятельности.

**Оборудование:** мультимедиа, раздаточный материал, листы ватмана, магнитная доска, маркеры.

Далее проводятся основные этапы занятия:

1. Организационные моменты.
2. Демонстрация результатов опроса «Значение культуры общения для студентов».
3. Мозговой штурм по теме «Основные психолого-педагогические характеристики культуры общения».
4. Групповая работа «Стили общения педагога».
5. Обратная связь.
6. Итоги. Рефлексия.

Программа интерактивного занятия «Культура общения»:

#### **1. Организационные моменты.**

В аудитории находятся студенты, они сидят группами за столами. Ведущий представляет участников, знакомит их с правилами проведения занятия.

## 2. Демонстрация результатов опроса.

На этом этапе студентам представляют результаты проведённого опроса «Значение культуры общения для студентов» /2/. Обсуждаются следующие вопросы анкеты:

- Что Вы понимаете под культурой общения?
- Как Вы считаете, является ли культура общения важным условием Вашей профессиональной деятельности?
- Как Вы оцениваете уровень культуры общения среди студентов? «
- Хотели бы Вы принять участие в занятиях по формированию культуры общения?
- Вы бы стали ходить на такие занятия?
- Сколько времени Вы готовы потратить на участие в данных занятиях?

## 3. Мозговой штурм.

Ведущий рассказывает о культуре общения и предлагает в ходе мозгового штурма определить «Основные психолого-педагогические характеристики культуры общения». Тема записывается на доске после объяснения основных понятий.

Разбираемые вопросы:

1. Роль и место педагогического общения в структуре педагогической деятельности;
2. Структура и стили педагогического общения;
3. Пути формирования эффективного индивидуального стиля педагогического общения.

## 4. Групповая работа «Стили общения педагога».

После определения психолого-педагогические характеристики культуры общения выявляется оптимальный стиль отношения педагогов и стиля отношения, присущего студентам /3/.

Краткая характеристика стилей отношения педагога к воспитанникам:

*Активно-положительный стиль* характеризуется эмоционально-положительной направленностью по отношению к обучающимся и к самой педагогической деятельности, которая реализуется в манере поведения, речевых воздействиях и отношениях к студентам.

*Пассивно-положительный стиль* при общей эмоционально-положительной направленности в манере поведения и речевых воздействиях обнаруживает замкнутость, сдержанность, педантизм. Таким педагогам обычно присуща сухость, категоричность, некоторые черты диктатора.

*Ситуативный стиль* проявляется в эмоциональной нестабильности; под влиянием конкретных ситуаций в поведении педагога обнаруживаются вспыльчивость, чередование требовательности и либерализма, дружелюбия и враждебности.

*Активно-отрицательный стиль* характеризуется явной эмоционально-негативной направленностью, которая проявляется в резкости, раздражительности, акцентировании внимания на недостатках студентов, частых замечаниях и наказаниях.

*Пассивно-отрицательный стиль* не так явно проявляется в негативном отношении педагога к студентам и педагогической работе, но он реализуется в эмоциональной вялости, безучастности, скрытой неприязни, сухости и отчужденности, в безразличии к людям, их успехам, неудачам, формализме в работе.

Внимательно прочитав, определения каждого из стилей отношения педагога к студентам участники отвечают на вопросы:

- 1) Какой стиль отношения к студентам характерен для Ваших педагогов?
- 2) Какой из этих стилей присущ Вам в большей степени?

- Активно-положительный.
- Пассивно-положительный.
- Ситуативный.
- Активно-отрицательный.
- Пассивно-отрицательный

#### **5. Обратная связь.**

Упражнение «Хорошо/улучшить» помогает ведущему понять настроение группы, увидеть плюсы и минусы работы.

Задание: Ведущий просит каждого участника ответить на вопросы: «Что было хорошего в сегодняшнем дне?», «Что можно было бы улучшить?». Вопросы касаются только форм работы и поведения участников, ведущего.

#### **6. Итоги. Рефлексия.**

На этом этапе студенты делятся своими впечатлениями и оценивают свою работу в группах /4/. Ведущий просит каждого участника ответить на вопросы:

- Я узнал...
- Я научился...
- Я понял, что могу...
- Мне понравилось...
- Для меня стало новым...
- Меня удивило...
- У меня получилось...
- Я приобрёл...
- Мне захотелось...

Интерактивные методы способствуют усвоению общественного опыта и развитию, коммуникативных, рефлексивных и интерактивных навыков будущих педагогов, обеспечивая совершенствование культуры общения как интегративного качества личности.

1. *Обучаем иначе. Стратегия активного обучения / Е.К. Григальчик, Д.И. Губаре-вич, И.И. Губаревич, С.В. Петрусев. – Мн.: «БИП-С», 2003. – 182 с.*

2. [http://www.koipkro.kostroma.ru/Kostroma\\_EDU/gcoko/proekt\\_tutor](http://www.koipkro.kostroma.ru/Kostroma_EDU/gcoko/proekt_tutor)

3. <http://www.rae.ru/forum2012/10/1728>

4. *Морева Н.А. Тренинг педагогического общения: учеб. пособие для студ. – М.: Просвещение, 2003. – 302 с. (Учебное пособие для вузов).*

## Түйін

Мақалада тұлғаның құндылық-мәндік реттелуін психологиялық қамтамасыз етудің әдістері қарастырылады. «Қарым-қатынас мәдениеті» атты интерактивтік семинардың бағдарламасы ұсынылған.

## Summary

The article considering methods of psychological support of person's value and sense regulation. The program of interactive seminar "The Culture of Communication" is presented.

### **Интерактивный семинар «Ценностные ориентации личности»**

Ценностные ориентации личности образуют сложную многоуровневую иерархическую систему, связывая ее внутренний мир с окружающей действительностью. Система ценностных ориентации является одним из важнейших компонентов структуры личности и выражает внутреннюю основу человека к различным ценностям материального, морального, политического и духовного порядка. В связи с этим особое внимание заслуживает процесс ценностного самоопределения, а именно функционирование и формирование системы ценностных ориентаций личности. Таким образом, в настоящее время актуальным являются теоретические и практические психологические знания о ценностной сфере личности и возможность их применения в обыденной жизни, в самообразовании и профессиональной деятельности.

Данная статья включает методические разработки, которые могут быть использованы непосредственно в деятельности практического психолога при проведении тренингов в студенческих группах.

Ведущей идеей в создании тренинга стало представление о механизмах развития творческой, нравственной, здоровой личности, обладающей чувством гражданской ответственности за себя и перед обществом, способной преобразовывать существующую действительность. Ценности берут на себя роль ориентиров в жизни человека и в идеале они должны соответствовать общечеловеческим ценностям.

#### **1. Организационные моменты.**

В аудитории находятся студенты, они сидят группами за столами. Ведущий представляет участников, знакомит их с правилами тренинга.

#### **2. Мозговой штурм.**

Ведущий тренинга рассказывает о жизненных ценностях и предлагает в ходе мозгового штурма определить: «Какие жизненные ценности должны быть в идеале у современного молодого человека». Затем ведущий предлагает студентам распределить эти жизненные ценности по степени важности.

#### **3. Демонстрация результатов опроса. Комментарии.**

На этом этапе студентам представляют результаты опроса, проведенного в вузе. По данным этого опроса составляется перечень жизненных ценностей для современных студентов.

#### **4. Обсуждение.**

Ведущий предлагает обсудить вопрос по группам:

«Как ты считаешь, каких ценностей не хватает среди перечисленных в анкете для студентов? Какие ценности бы ты добавил?»;

«У многих ли твоих сверстников ценностные взгляды совпадают с твоими?»;

«Совпадают ли эти жизненные ценности с вашим идеалом?»;

«Что нужно сделать, чтобы стремиться к этому идеалу?».

5. Поиск практического применения. Ассоциации.

Ведущий задаёт вопрос: «Где вы можете применить эти ценности?». Ответ нужно изобразить на листе ватмана в произвольных схемах, рисунках. Работа по группам. Демонстрация рисунков и обсуждение по группам.

6. Групповая работа «Приоритеты ценностей».

Участникам предлагается разделиться на группы по 5-6 человек.

Задача для каждой группы - определить приоритеты общечеловеческих ценностей в разных возрастных категориях (7-10 лет, 10-14 лет, 15-17 лет, 18-20 лет, 30-35 лет, 45 лет, 50-60 лет). На работу отводится 7-10 мин. В процессе работы необходимо выполнить следующие задания:

1. Продолжить фразу: «Общечеловеческие ценности это - ...»;

2. Три, на ваш взгляд, основные ценности на современном этапе;

3. Приоритетные ценности современных студентов (до пяти).

Затем группы по очереди предлагают свои варианты ответов, тренер сравнивает ответы, выделяет в каждой группе главное.

7. Мини-дискуссия по подгруппам «Где и когда мы можем сформировать ценности».

Ведущий предлагает разделиться на группы по 5-6 человек. На обсуждение - до 3-х минут. (Группы обсуждают и дают свои ответы). Выступления желающих поделиться опытом - до 5 минут.

Инструкция: «Определив свои ценности, вы сможете выявить их источник. Как они возникли? Под влиянием вашей семьи или друзей, религии, школы, места жительства, финансового положения, средств массовой информации, учителя или другого человека, к которому вы относитесь с уважением? Сядьте, пожалуйста, группами по 5-6 человек, и пусть каждый расскажет о конкретном человеке, который к настоящему моменту оказал на вас наибольшее влияние (10 мин.). Затем создайте новую группу и обсудите, какой автор, какая книга, кто из ученых, киногероев и т.д. больше всего повлиял на ваше развитие (10 мин.). Снова образуйте группу и расскажите друг другу о ситуации, в которой вы больше всего научились ценить что либо самостоятельно (10 мин.).

8. Упражнение «16 ассоциаций».

Горизонтальный лист формата A4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «ценности». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, - в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор,



пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

#### 9. Рефлексия.

На этом этапе студенты делятся своими впечатлениями и оценивают свою работу в группах. Ведущий просит каждого участника ответить на вопросы: «Что было хорошего в сегодняшнем дне?», «Ваше впечатление от сегодняшнего круглого стола?», «Что нового вы узнали?», «Что поняли полезного для себя?», «Что можно было бы улучшить?». Вопросы касаются только форм работы и поведения участников, тренеров.

#### **Круглый стол «Жизненные ценности: твой выбор».**

Окружающий человека мир не обладает сам по себе ценностями; ими его наделяет человеческое сознание. Роль ориентиров в жизни человека берут на себя ценности и, будучи многообразными, в идеале они должны соответствовать общечеловеческим ценностям. Ведущей идеей в работе круглого стола стало создание условий для развития творческой, нравственной, здоровой личности, обладающей чувством гражданской ответственности за себя и перед обществом, способной преобразовывать существующую действительность.

**Цель** круглого стола: формирование практического опыта рефлексии проблем жизненных ценностей.

#### **Задачи:**

- содействовать формированию социально-активной личности, ориентированной на общечеловеческие ценности и общественно-значимую деятельность;
- способствовать формированию потребности у студента в самоактуализации, самоопределении и самореализации;
- воспитывать уважение к закону, нормам и традициям коллективной деятельности;
- способствовать формированию гражданской позиции, навыков конструктивного взаимодействия;
- обучать навыкам организаторской деятельности и участию в социально-значимой деятельности.

**Оборудование:** мультимедиа, раздаточный материал, листы ватмана, магнитная доска, маркеры.

Перед проведением круглого стола среди студентов вуза проводят опрос о самых важных ценностях из предложенного списка модифицированной методики Р.Инглхарта в форме анкетирования.

#### **Основные этапы круглого стола:**

1. Организационная деятельность. Приветствие. Знакомство с правилами дискуссии.
2. Мозговой штурм.
3. Демонстрация результатов опроса. Комментарии.
4. Обсуждение.
5. Ролевая игра.
6. Поиск практического применения. Ассоциации.
7. Итоги. Рефлексия.

## **Проведение «Круглого стола»:**

### **1. Организационные моменты.**

В аудитории находятся студенты, они сидят группами за столами. Ведущий представляет участников, знакомит их с правилами дискуссии.

### **2. Мозговой штурм.**

Ведущий рассказывает о жизненных ценностях и предлагает в ходе мозгового штурма определить: «Какие жизненные ценности должны быть в идеале у современного молодого человека». Затем распределить эти жизненные ценности по степени важности.

### **3. Демонстрация результатов опроса. Комментарии.**

На этом этапе студенты представляют результаты своего опроса, проведённого ими в вузе. Демонстрация слайдов (опрос и слайды готовят сами студенты). По данным этого опроса составляется перечень жизненных ценностей для студентов вуза.

### **4. Обсуждение.**

Ведущий предлагает обсудить вопрос по группам:

«Как ты считаешь, каких ценностей не хватает среди перечисленных в анкете для студентов? Какие ценности бы ты добавил?»;

«У многих ли твоих сверстников ценностные взгляды совпадают с твоими?»;

«Совпадают ли эти жизненные ценности с вашим идеалом?»;

«Что нужно сделать, чтобы стремиться к этому идеалу?».

### **5. Упражнение. «Опора на корневую ценность»**

Корневая ценность – это самая глубинная, самая главная ценность, которая у нас имеется. Она, как правило, выражается одним словом (например, «свобода», «счастье», «любовь») и несёт колоссальный заряд энергии. Корневая ценность настолько сильна, что повышает мотивацию и пробуждает все необходимые способности для достижения любой цели. Стратегия «шаги вверх»:

1. Выберите задачу, например: «Стать богатым человеком!»;

2. Ответьте на вопрос: Для чего я хочу достигнуть этой цели?»;

3. Шагните вверх, спросив себя: «Если бы я достиг этой цели, то что бы мне это дало?».

Продолжайте подниматься вверх до тех пор, пока Вы не найдёте корневую ценность – цель «большого размера», для достижения которой необходимо решить задачу меньшего масштаба (стать богатым человеком).

### **6. Поиск практического применения. Ассоциации.**

Ведущий задаёт вопрос: «Где вы можете применить эти ценности?». Ответ нужно изобразить на листе ватмана в произвольных схемах, рисунках. Работа по группам. Демонстрация рисунков и обсуждение по группам.

### **7. Рефлексия.**

На этом этапе студенты делятся своими впечатлениями и оценивают свою работу в группах. Ведущий просит каждого участника ответить на вопросы: «Что было хорошего в сегодняшнем дне?», «Ваше впечатление от сегодняшнего круглого стола?»,

«Что нового вы узнали?», «Что поняли полезного для себя?», «Что можно

было бы улучшить?». Вопросы касаются только форм работы и поведения участников, тренеров.

### **Тренинг «Система ценностей личности».**

**Цель:** Знакомство с понятием ценности и его личностными особенностями.

**Задачи:**

- сформировать у студентов представления о системе ценностей;
- рассмотреть личные и общечеловеческие системы ценностей в их генезисе и во взаимосвязи;
- содействовать в практическом опыте рефлексии проблем жизненных ценностей.

### **Материалы и оборудование:**

Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, бумага А4, кнопки, скотч, ножницы

### **Содержание:**

#### **1. Введение.**

Актуальность проблемы.

#### **2. Мозговой штурм. Ассоциация на слово «Ценности».**

Работа индивидуально-групповая (на работу отводится 5-7 мин.). Участники на отдельных стикерах (не более 5) записывают ассоциации на слово «Ценности». Затем, тренер на демонстрационной доске группирует ассоциации, проводит обобщение и рефлексия.

Далее тренер предлагает перейти от ассоциаций к обсуждению приоритетам ценностей.

#### **3. Групповая работа «Приоритеты ценностей».**

Участникам предлагается разделить на группы по 5-6 человек.

Задача для каждой группы – определить приоритеты общечеловеческих ценностей в разных возрастных категориях (7-10 лет, 10-14 лет, 15-17 лет, 18-20 лет, 30-35 лет, 45 лет, 50-60 лет). На работу отводится 7-10 мин. В процессе работы необходимо выполнить следующие задания:

1. Продолжить фразу: «Общечеловеческие ценности это - ...»;
2. Три, на ваш взгляд, основные ценности на современном этапе;
3. Приоритетные ценности современных студентов (до пяти).

Затем группы по очереди предлагают свои варианты ответов, тренер сравнивает ответы, выделяет в каждой группе главное.

#### **4. Упражнение «Система ценностей».**

Тренер дает следующую инструкцию: «Для начала возьмите лист бумаги и напишите, что для вас самое ценное в жизни. Пишите в том порядке, что будет приходить в голову. После этого расставьте приоритеты. По порядку: 1,2,3 и т.д. по степени важности и проставьте в процентном отношении насколько это важно. Затем нарисуйте круг в центре точка – это вы и от этой точки по секторам строго, выдерживая пропорцию в процентах, нарисуйте свои ценности, можно в цветовой гамме. Это будет ваша система ценностей, ваше жизненное пространство».

Затем участники отвечают на вопросы: «Посмотрите, все ли вас устраивает? Если нет, то, за счет какого сектора, вы захотите что-то увеличить или внести что-то новое? Проанализируйте её, сделайте выводы».

Тренер заканчивает упражнение просьбой: «Далее в другом круге изобразите – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?». На работу отводится 20-40 мин.

#### **5. Мини-дискуссия по подгруппам «Где и когда мы можем сформировать ценности».**

Тренер предлагает разделиться на подгруппы по 3-5 человек. На обсуждение - до 3-х минут. (Группы обсуждают и дают свои ответы). Выступления желающих поделиться опытом – до 5 минут.

Инструкция: «Определив свои ценности, вы сможете выявить их источник. Как они возникли? Под влиянием вашей семьи или друзей, религии, школы, места жительства, финансового положения, средств массовой информации, учителя или другого человека, к которому вы относитесь с уважением? Сядьте, пожалуйста, группами по четыре человека, и пусть каждый расскажет о конкретном человеке, который к настоящему моменту оказал на вас наибольшее влияние (10 мин.). А сейчас создайте новые четверки и обсудите, какой автор, какая книга, кто из ученых, кинорежиссеров и т.д. больше всего повлиял на ваше развитие (10 мин.). Образуйте новые четверки и расскажите друг другу о ситуации, в которой вы больше всего научились ценить что-либо самостоятельно (10 мин.).

Рефлексия:

1. Ваши ощущения после выполнения данного упражнения?
2. Какой вывод можно сделать после этого упражнения?

#### **6. Упражнение «Ценностное связывание»**

Человек способен менять систему ценностей и убеждений. Иногда изменения ценностей происходят после серьезных перемен во внешних обстоятельствах или образе жизни: появлении нового спутника жизни, смены работы, переезда в другой город, несчастного случая или болезни. Но важно и то, что человек может менять свои ценности путем сознательной переоценки. И этому процессу сопутствуют такие человеческие качества как душевная и физическая активность, мотивированность, т.е. тяга и заинтересованность в чем-то или в ком-то, утверждающий (аффирмативный) характер мышления и поведения, оптимизм, некоторая хотя бы минимальная веселость и здоровое чувство радости и эстетики жизни. Выявив сомнительную ценность и поразмыслив над ее необходимостью, человек, способен внести в нее поправки или вообще пренебречь ее, после чего ее место может занять другое, более полезное и воодушевляющее убеждение.

Тренер предлагает участникам упражнение «Ценностное связывание»  
Данная техника применяется в тех случаях, когда нам необходимо поднять значимость какой-либо ценности человека. То есть, если человек захотел

ценить что-то сильнее, применяется данная техника для повышения значимости. Допустим, вам необходимо повысить значимость какой-либо ценности для себя. Для начала необходимо понять, какая ценность уже доминирует, имеет наибольшее значение для вас. Такую ценность можно называть «Локомо-тивом». Найдите такую (см. упражнение «Система ценностей»). Теперь надо «связать» ценность, значимость которой вы повышаете, с ценностью – «Локо-мотивом». То есть нужно убедиться в том, что эта ценность необходима для реализации целей ценности «Локомотив». Это творческий процесс. Если в реальности человека новая ценность станет необходимой для «Локомотива», то ее значимость повысится, и будет оставаться на высоком уровне. «Локомотив», к которому привязывается ценность для повышения её значимости, должен представлять высокую ценность для человека». На работу отводится 10-15 мин.

### **7. Психологическая поддержка и обратная связь.**

Каждому присутствующему дается лист бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать (5-7 мин) послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личност-ную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошед-шего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

1. *Аксиология, или философское исследование природы ценностей. Культурология, XX век. – М., 1988.*

1. <http://hpsy.ru/public/x2489.htm>
2. [http://www.progimnazia.ru/?page\\_id=690](http://www.progimnazia.ru/?page_id=690)
3. <http://www.oot-kaf.ru/mi/machex/yrok1.htm>

### **Түйін**

Бұл мақалада тұлғаның құндылық-мәндік реттелуін қамтамасыз етудің әдістері қарастырылады. «Тұлғаның құндылық бағдары» атты интерактивтік семинардың, «Өмірлік құндылықтар: сенің таңдауың» атты дөңгелек үстелдің, «Тұлғаның құнды-лықтар жүйесі» атты тренингтің авторлық бағдарламалары ұсынылған.

### **Summary**

The article considering methods of psychological support of person's value and sense regulation. The authors programs of interactive seminar "Person's Value Orientations", round table "Life values: your choice" and "Person's Value System" training are presented.

### **Тренинг профессионального самоопределения в вузе**

В психологии проблемами студенчества как специфической социально-психологической и возрастной категории в разные годы занимались Э.Эриксон, Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, А.А. Реан и другие /1/.

Студенческий возраст (поздняя юность, ранняя зрелость) определяется

границами 17-18 лет – 22-23 года и это важный этап социально-профессионального становления личности /2/. Коренная трансформация социальной ситуации развития приводят к *кризису идентичности*, который проявляется в том, что личность испытывает неуверенность, дискомфорт, растерянность. Потребности в социальном и профессиональном самоопределении, в достижениях и социально-психологической поддержке и защите – это ведущие потребности юношей. А в качестве психологических новообразований в этом возрасте сформировывается самостоятельность, социальная зрелость, обобщенные способы познавательной и профессиональной деятельности, социально-профессиональная компетентность. Такие характеристики отражают успешность обучения студентов в вузе.

Основными признаками успешной адаптации студентов являются профессиональная направленность, отношение к учебе и мотивы учебной деятельности. И очень важно с первых дней обучения студентов-первокурсников в вузе создать позитивный эмоциональный фон, условия для активной жизнедеятельности, конструктивные формы общения между студентами, между студентами и педагогическим коллективом. Эти задачи можно решать одним из самых эффективных методов – тренингом, позволяющих в довольно короткие сроки активизировать процесс адаптации /3/.

Данный тренинг направлен на закрепление и развитие позитивного опыта, полученного учащимися в процессе прохождения курса психология.

В группе, в атмосфере моральной поддержки и защищенности, студенты получают возможность на равных, без какого-либо давления высказывать свои мнения и обсуждать ситуации, связанные с профессиональным будущим; учатся аргументировано выражать свои мысли; моделируют различные профессиональные роли и т.д.

Помогая разумному планированию карьеры, тренинг оказывается средством коррекции профессиональных намерений и установок студентов на последующее самоопределение. Опыт переживаний в группе становится важным эмоциональным компонентом социально-психологической активности студентов в построении карьеры.

Цель тренинга: способствовать осознанию студентами профессионального самоопределения.

Задачи:

- создать условия для приобретения нового опыта и его анализа,
- познакомить участников с инструментами профессиональной рефлексии,
- создать условия для усвоения навыков профессиональной рефлексии,
- мотивировать участников на использование нового опыта и информации в профессиональном самоопределении.

Ожидаемые результаты: участники должны получить навыки профессиональной рефлексии, адекватно оценивать сферу собственной профессиональной компетенции и степень профессиональной ответственности, получить опыт планирования, уточнения и достижения профессиональных целей и задач, использовать ресурсы групповой динамики и группового взаимодействия.

Продолжительность тренинга: 2 часа 40 минут

Методологические аспекты

Во время тренинга используются:

- мозговой штурм,
- работа в малых группах,
- упражнения,
- дискуссии.

### Схема тренинга:

|                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Введение.                                       | 15 мин. | Представление участников.<br>Упражнение «Приветствие».<br>Знакомство.<br>Упражнение «Минута».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Цели и задачи                                   | 10 мин. | Написать на листках бумаги свои цели и задачи на тренинге. Тренер объясняет цели и задачи тренинга, затем происходит сравнение с целями, которые ставят участники, после чего намечается взаимодействие целей участников и тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Упражнение на внимательность и разминка для ума | 15 мин. | Упражнение «Муха».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Для чего нужна профессия?                       | 30 мин. | 1. «Мозговой штурм» на тему «Для чего нужна профессия?». Тема записывается на флипчарте после объяснения.<br>Разбираемые вопросы<br><i>Что такое профессия?</i><br><i>Что значит получить профессию?</i><br><i>Зачем люди стремятся приобрести профессию?</i><br><i>Что дает профессия кроме денег?</i><br><i>Что для меня (вопрос студента к самому себе) самое важное в будущей профессии?</i><br>2. После этого предлагаем каждому участнику заполнить таблицу (см. Приложение 1). У кого ответы совпадают? Отметьте ту работу, которой вы сами хотели бы заниматься. |

|                            |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Айсбрейкер                 | 10 мин. | <p>«Животные»<br/>         Упражнение на активизацию участников.<br/>         Время: 10 мин.<br/>         Упражнения<br/>         Материалы: листки бумаги с написанными на них названиями животных:<br/>         мышка, ослик, кошка, лягушка (по количеству участников).<br/>         Задание: Участники получают от тренера листки бумаги с написанными на них названиями животных. Их задача - найти свою группу. Сложность упражнения в том, что участники должны это делать с закрытыми глазами, издавая только звуки (кошки должны мяукать, мышки – пищать и т.д.)</p> |
| Помечаем о будущей карьере | 15 мин. | <p>Упражнение «Мечты».<br/>         Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1,5 минуты. Включается тихая, приятная музыка.<br/>         Каждый участник группы делится своими впечатлениями. Тренер обобщает сказанное. Говорит о том, что у каждого участника группы есть своя мечта, цель, которую предстоит достичь.</p>                                                                                                              |
| Сплочение группы           | 15 мин. | <p>Упражнение «Сядем вместе, сядем рядом».<br/>         Все участники обнимаются за плечи и одновременно медленно садятся, лицом к центру круга, затем встают, держась за плечи друг друга.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ваши мнения о профессиях                             | 30 мин. | <p>Упражнение «Диалог о профессиях» («Да, но...»)</p> <p>Ученики делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы приобрести в будущем один из игроков. Задача – обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но...».</p> <p><i>Первый напарник:</i> «Мне нравится такая-то профессия, потому что...»</p> <p><i>Второй:</i> «Да, но...»</p> <p>Кто сможет более аргументировано показать, насколько данная профессия подходит выбравшему ее участнику? Затем - смена ролей. Обсуждение в круге и обмен впечатлениями.</p>                                                      |
| Слаженность работы группы                            | 15 мин. | <p>«Космическая скорость»</p> <p>Упражнение показывает слаженность работы группы и задействует творческую энергию.</p> <p>Материалы: мяч.</p> <p>Задание: Участники образуют большой круг, стоя на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и начинают перебрасывать мяч друг другу (у каждого он должен побывать в руках только один раз). Тренер просит игроков запоминать, от кого получен и кому передан мяч. Порядок передачи мяча в последствии нельзя будет нарушать. Затем тренер просит сделать это упражнение еще быстрее. Участникам разрешается расцеплять руки, расходиться из круга и т.д.</p> |
| Самораскрытие и анализ психологических характеристик | 30 мин. | <p>Упражнение «Самореклама».</p> <p>За 25 -30 минут написать работодателю письмо с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| собственных и окружающих людей. |         | предложением своих услуг и описанием своих психологических особенностей, способностей, склонностей, успехов. Автор подписывает письмо и сдает его ведущему. Ведущий собирает все письма, а затем, не называя автора, читает письма вслух. Проводится обсуждение писем в кругу. Участники круга пытаются угадать автора. |
| Обратная связь                  | 10 мин. | Упражнение «Хорошо/улучшить» помогает тренеру понять настроение группы, увидеть плюсы и минусы работы. Задание: Тренер просит каждого участника ответить на вопросы: «Что было хорошего в сегодняшнем дне?», «Что можно было бы улучшить?». Вопросы касаются только форм работы и поведения участников, тренеров.       |

### Приложение 1

**Таблица 1.** Оцените работу по прибыльности, удовлетворенности и престижности.

|                                                            |  |
|------------------------------------------------------------|--|
| Работа, которая приносит больше всего денег                |  |
| Работа, от которой получают больше всего удовольствия      |  |
| Работа, которая вызывает самое большое уважение в обществе |  |

### Приложение 2

#### Анкета определения потребностей участников

Дорогой Друг!

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Это поможет нам учесть ваши интересы при проведении тренинга.

- В каких тренингах вы уже участвовали?
- Опишите, пожалуйста, в нескольких предложениях ваше понимание тренинга.
- Какие знания, умения, личные качества вам хотелось бы развить на этом тренинге?

### Анкета обратной связи

Оценка непосредственных результатов тренинга

Дата:

Тренинг:

Тренеры:

Участники:

Пожалуйста, оцените каждый из перечисленных аспектов тренинга  
От 1 до 5 (1 - низший балл, 5 - высший балл)

|                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Средний балл |
|--------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------|
| <b>Актуальность темы тренинга</b>                      |   |   |   |   |   |              |
| <b>Работа ведущих тренинга</b>                         |   |   |   |   |   |              |
| <b>Насколько оправдались ваши ожидания от тренинга</b> |   |   |   |   |   |              |
| <b>Удовлетворены ли вы результатами в целом</b>        |   |   |   |   |   |              |

Пожалуйста, оцените насколько полно и интересно были изложены и  
обсуждены темы занятий от 1 до 5 (1 - низший балл, 5 - высший балл)

|     | 1<br>1 | 2<br>2 | 3<br>3 | 4<br>4 | 5<br>5 | Средний балл |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|
| 1.  |        |        |        |        |        |              |
| 2.  |        |        |        |        |        |              |
| 3.  |        |        |        |        |        |              |
| ... |        |        |        |        |        |              |

1. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: Учебное пособие. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2003.

2. Зимняя И. А. Педагогическая психология. – М.: Логос, 2001.

3. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1976.

### Түйін

Бұл мақалада студенттерге мамандық таңдауға арналған өзін-өзі кәсіби анықтау бойынша психологиялық тренинг әдісі көрсетілген.

### Summary

In this article the program of professional self-development is considered as the method which could to understand future career.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ЛИЧНОСТИ

Т.Ш. Исабекова – инспектор по научной работе  
НИИ Психологии КазНПУ им. Абая

**1. Направление исследования:** Коммуникативные навыки субъектов образовательного процесса с использованием изобразительных средств языка.

**2. Методики:** коммуникативные упражнения, тренинг коммуникативных навыков

**Название.** Коммуникативное упражнение "Валентность"

**3. Цель (для всех упражнений общая):**

- о *Развитие* коммуникативной открытости и качества общения.
- о *Диагностика* коммуникативной компетенции субъектов образования.
- о *Профилактика* стрессов, конфликтов в процессе общения.

Процедура группового психологического тренинга направлен на преодоление барьеров в общении, более успешную адаптацию в социуме и на развитие коммуникативной компетенции.

**4. Контингент:**

Коммуникативные тренинги практикуются как в групповой, так и в индивидуальной работе с людьми разного возраста (возрастные ограничения: от среднего школьного возраста и старше).

**5. Условия поведения:**

для проведения тренинга необходимо: удобная аудитория, стулья, доска, мел. Время проведения тренинга зависит от количества участников и особенностей контингента минимальное 30 мин.

**6. Ход проведения**

**о Роль и задачи ведущего:**

Ведущий напоминает участникам тренинга, что слово "валентность" происходит от латинского *valens* – быть здоровым, иметь силу. Сегодня этот термин используют обычно химики для обозначения способности атомов образовывать определенное количество химических связей с другими атомами.

**На начальном этапе тренинга** проводится параллель с людьми. Некоторые – угрюмые и необщительные – обладают малой валентностью. Другие – жизне-радостные и отзывчивые – обладают большой валентностью. Как распознать в других людях уровень их валентности?

**В основной части тренинга** вместе с участниками проводится небольшой "мозговой штурм". Ведущий задает три ситуации:

1. Вы стоите на остановке. Вам необходимо срочно позвонить, это вопрос жизни и смерти. Но батарея в вашем сотовом телефоне разрядилась. Рядом с вами стоит около двадцати разных людей. К кому вы обратитесь?

2. Вы находитесь в незнакомом месте незнакомого города. Внезапно вам очень срочно захотелось в туалет. Вам надо спросить у кого-то из прохожих, нет ли где поблизости туалета. У кого спросите?

3. Вы работаете в большой организации. С большинством своих коллег знакомы очень поверхностно: у многих не знаете даже имен и фамилий. Так, иногда приходится где-то пересекаться. На Новый год вас назначили ведущим корпоративного праздника (у вас к этому талант). Еще вам сказали найти соведущего. Никто из коллег, с кем вы хорошо знакомы, не захотел в этом участвовать. Надо обращаться к другим. К кому обратитесь в первую очередь? Имеется в виду, что других людей вы знаете только по внешним проявлениям поведения: манере одеваться, походке, мимике, особенности разговора и т.д.

Во время обсуждения ситуаций ведущий фиксирует на доске соображения участников. Как и в других "мозговых штурмах", на этом этапе идеи не критикуются.

**На заключительном этапе тренинга** по окончании обсуждения третьей ситуации начинается критика большого списка. Ведущий призывает сократить его до 7-12 пунктов. Какие-то идеи удаляются, какие-то объединяются.

Получив список, ведущий поднимает участников с кресел и призывает попробовать изобразить "валентного человека".

#### **7. Этнокультурная ориентация метода.**

Данный коммуникативный тренинг подходит для людей с разными этнокультурными особенностями, интересами, направленностями, не зависит от языковой и этнокультурной принадлежности, но желательно, чтобы все участники понимали один и тот же язык.

#### **Коммуникативное упражнение "Враг - Друг"**

**Название.** Коммуникативное упражнение "Враг - Друг" из технологии «Ролевая игра»

#### **Предназначение.**

Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают особенности "первого впечатления". Упражнение позволяет развивать навыки импульсивность в коммуникациях, навыки самопрезентации, рефлексии в общении, поднимает тему доверия и недоверия, диагностировать отношение к критике, адаптация поведения к социальной желательности.

#### **Качества.** Коммуникативная компетенция

#### **Содержание**

Инстинктами заложена в человеке потребность в быстром определении характера возможных отношений с другим незнакомым существом (в том числе человеком). Нашим предкам было принципиально важно выяснить как можно быстрее, кто же повстречался им на пути: потенциальный враг? потенциальный союзник? Встреча с потенциальным врагом грозила возможностью гибели. Встреча с возможным другом (союзником) обещала помощь того или иного рода (хотя бы в плане объединения против общего врага). Поэтому могли быть ошибки двух родов: 1) не распознать вовремя врага, 2) не распознать вовремя друга. И, конечно, ошибки первого рода были значительно опаснее. Поэтому в нас природой заложена следующая классификация незнакомцев:

- 1) враг,
- 2) не враг,
- 3) друг.

Разумеется, человек это существо с весьма сложной системой социальных отношений и довольно "продвинутым" алгоритмом оценки личных качеств других людей. На протяжении длительного периода отношению двух людей (как, кстати говоря, и двух социальных групп) между собой могут многократно меняться от дружественных до враждебных. Но, тем не менее, в первые секунды и минуты знакомства мозг человека довольно активно работает над проблемой отнесения нового знакомого к одной из трех категорий ("враг", "не враг", "друг").

Важно для понимания то, что у каждого человека со временем, с жизненным опытом вырабатывается свой собственный алгоритм этого соотнесения, свои критерии. И эта система экспресс-оценки у каждого человека весьма проста, потому что нет просто времени на длительный анализ.

Поэтому для большинства коммуникативных ситуаций принципиально важно уметь создать о себе образ хотя бы "не врага", а лучше "друга". Это важно хотя бы для того, чтобы вообще состоялся коммуникативный контакт.

Ведущий вместе с участниками устраивает небольшой "мозговой штурм", во время которого даются ответы на три вопроса:

1. Какие элементы внешности, манеры поведения могут способствовать формированию имиджа "врага"?
2. Какие элементы внешности, манеры поведения могут способствовать формированию имиджа "не врага"?
3. Какие элементы внешности, манеры поведения могут способствовать формированию имиджа "друга"?

Примерные ответы:

1. Демонстрация физической силы, состояние алкогольного опьянения, разговор на повышенных тонах, слишком активный интерес, нецензурная речь, агрессивная жестикуляция, слишком внимательный взгляд, активное сокращение дистанции, оглядывание по сторонам, вызывающая одежда, враждебная мимика, расставленные локти, выпрямленная осанка.

2. Пассивность, низкий интерес, вялая невнятная речь, сутулость, "общая серость".

3. Интеллигентность, корректность, нормальная речь, умеренный интерес, сдержанная жестикуляция, дружелюбная мимика и жесты, соблюдение дистанции, приятная одежда и в целом облик, сексуальность (для определенных ситуаций), разного рода проявления заботы, бескорыстная помощь.

Ведущий предлагает участникам разыграть несколько сценок, в процессе которых будет закреплён материал. Содержание сценок может быть примерно следующим:

1. Поздний вечер. Остановка. Один человек подходит к другому, чтобы попросить позвонить по телефону...
2. Некоторая организация. Приходит клиент, чтобы записаться на прием к

специалисту. Но ему отвечают, что можно записаться лишь на следующий месяц...

3. Аудитория со студентами-первокурсниками. Заходит новый преподаватель, который желает сразу "найти общий контакт"...

Перед каждой сценкой (ролевой игрой) ведущий предлагает ее участникам попробовать себя в той или иной роли ("врага", "не врага", "друга"). После каждой сценки происходит небольшое обсуждение:

- Каковы впечатления непосредственных участников друг от друга?
- Какой смысл вкладывали непосредственные участники в те или иные действия?
- Каковы впечатления наблюдателей?

**Этнокультурная ориентация:** У людей с разной этнокультурной направленностью будут отличаться реакции на упражнения. В некоторых случаях упражнение может стимулировать конфликтное поведение и ориентировку в нем. В других случаях будет больше направлено на ритуализацию поведения. Для отдельных аудиторий необходим тщательный отбор видов ситуаций.

### **Коммуникативное упражнение "Кого вы не знаете"**

**Название.** Коммуникативное упражнение "Кого вы не знаете"

#### **Предназначение.**

Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают про себя в стиле: "Какого меня вы знаете, а какого не знаете".

- o Расширение диапазона ролей;
- o повышение самооценки;
- o Профилактика социальных стрессов, сплоченность в группе.

**Качества.** Коммуникативная компетенция. Умение разбираться в людях

#### **Содержание**

Ведущий напоминает участникам, что в большинстве коммуникативных ситуаций мы постоянно подвержены ролевым обязательствам:

- В магазине мы ведем себя как покупатели.
- На работе ведем себя как компетентные, культурные люди.
- В гостях ведем себя как добрые, отзывчивые люди.

Результатом того, что мы привыкаем видеть одних и тех же людей лишь в формальных ситуациях, является то, что нам эти люди кажутся такими, какими они кажутся. Нам сложно представить своего начальника в депрессии или даже просто без галстука. Нам сложно представить дирижера симфонического оркестра с бутылкой водки в руке. Нам сложно представить дворника, который по вечерам читает Гегеля на немецком языке...

Важно понимать, что если ты даже и общаешься с каким-то человеком лишь на формальном уровне, в одних и тех же ситуациях, будет, тем не менее, совсем не плохо понять **всего** человека, а не только одну его роль.

Для упражнения ведущий вызывает добровольца, которого просят сделать небольшой монолог. Тему этого монолога можно конкретизировать примерно

так: "Каким меня знают другие люди, а каким не знают" или даже "Каким меня ВЫ не знаете".

Важно, чтобы доброволец усаживался на время монолога на стул (кресло), стоящее особняком ("специальное", "особое" место). В конце монолога ведущий предлагает участнику занять "свое место", делая на этих двух словах ироничный акцент.

Важно быть готовым к тому, что участник может вспомнить обиды по отношению к другим людям ("Никто не знает, как мне тяжело по вечерам оставаться дома одному...") Поэтому ведущему важно мобилизовать на это упражнение весь свой профессиональный такт и внимательность. Если монолог дается участнику слишком тяжело, лучше его усадить на свое место.

Можно не проводить упражнение для всех участников, но если есть желающие посидеть на "особом кресле", то лучше им дать такую возможность.

В конце последнего монолога проводится обсуждение:

- Тяжело было рассказывать о себе в таком ключе?
- Что вы узнали такого о других участниках, что вас сильно поразило?
- Какие ваши предположения о других участниках совпали с реальностью?
- Хорошо или плохо то, что люди не знают про вас всей информации?

На протяжении всего упражнения важно следить за тактичным обращением участников друг к другу.

### **Тренинг коммуникативных навыков (общение)**

Актуальность тренинга:

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

**Цель тренинга:** Развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- отработать навыки убеждения
- отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
- развить умение находить подход к людям
- подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
- развитие умения невербального средства общения.
- обучить эффективным способам общения.



### ***Требование к участникам:***

- Тренинг рассчитан на студентов.
- Количество 10-16 человек.
- Уровень подготовки ребят – удобная обувь.

### **План тренинга**

1. Орг. Момент 1 минута
2. Вступительная беседа 2 минуты.
3. Разминка:

Упражнение «Это мое имя» (20 минут)

**Цель:** Знакомство участников тренинга друг с другом.

Упражнение «Семь богатырей» (20 минут)

**Цель:** отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

4. Основная часть:

Упражнение «Завтрак с героем» (30 минут)

**Цель:** потренировать умение убеждать собеседника.

Упражнение «А я счастлив» (10 минут).

**Цель:** узнать о способах поднятия настроения.

Упражнение «Леопольд» (25 минут)

**Цель:** отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

Оборудования: таблички с именами, для котлов.

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

**Цель:** подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

**Оборудования:** карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)

**Цель:** – развитие умения невербального средства общения.

Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)

**Цель:** обучить эффективным способам общения.

Перерыв 30 минут.

Упражнение «Три закона общения» (20 минут)

**Цель:** развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления.

Игра «Салки – обнималки» (10 минут)

**Цель:** Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

**Требование:** Просторное, безопасное помещение.

Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)

**Цель:** узнать, какие проблемы существуют в общении.

**Оборудование:** бумага, ручки.

Упражнения «Умение слушать» (25 минут)

**Цель:** осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.

5. Орг. конец:

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

**Цель:** Закончить тренинг, поднять настроение.

**Беседа:** 10 минут.

**6. Рефлексия:** 85 минут

**Общее время:** 6 часов.

Здравствуйте! Меня зовут ... Сегодня я проведу для Вас тренинг, который будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведениями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Давайте познакомимся с вами, для этого мы представимся друг другу.

**Упражнение «Это мое имя» (20 минут)**

По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например он может попытаться ответить на такие вопросы:

- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что означает мое имя?
- Кто еще в семье носил это имя?

Рефлексия (5 минут)

- Легко ли вам было рассказывать о своем имени?
- Если нет, почему?

Нас окружает много интересного, причем весь мир вокруг нас движется и торопится. Движется вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг вас. Самое основное – это правильное общение и легкое общение с окружающими людьми и всем миром, искусство общения очень важно. Причем научиться правильному, непринужденному и легкому общению, чтобы все вас поняли и запомнили надолго, неважно, кто это будет, друзья или враги, нужно найти подход ко всем, нужно со всеми легко общаться.

Известный психолог Дейл Карнеги советует избегать споров, как гремучих змей. Он считает, что 90% из участников спора убеждается в своей правоте еще тверже, чем прежде. Спор практически нельзя выиграть. Так как если вы из спора выходите победителем, то теряете друга, партнера по сделке. Это естественно, поскольку человек чувствует себя неуютно, проиграв в споре.

За место спора собеседника можно убедить, найти аргументы в пользу своей позиции. Сейчас мы потренируемся убеждению.

### **Упражнение «Семь богатырей» (30 минут)**

Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

#### **Рефлексия (10 минут)**

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

### **Следующее упражнение «Завтрак с героем»**

«Завтрак с героем» (30 минут)

**Необходимый материал.** Бумага, карандаши.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

#### **Рефлексия: (10 минут)**

- Почему остался именно этот герой?
- Легко было уступать и почему вы уступали?

В беседе играет роль настроение. Какие способы поднятия настроение есть, сейчас мы узнаем и за одно подвигаемся.

### **Упражнение «А я счастлив» (10 минут).**

Мы сидим с вами в круге, нам нужно поставить еще один стул.

Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на

свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

Рефлексия: (5 минут)

Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Наше следующее упражнение называется «Леопольд»

**Упражнение «Леопольд» (25 минут)**

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Рефлексия: (5 минут)

Вопросы для обсуждения.

- Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
- Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному.

**Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)**

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

Рефлексия: (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

### **Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)**

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: (5 минут)

▪ Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

### **Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)**

Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование). (Самый справедливый становится водящим он садится по центру).

Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

Рефлексия: (5 минут)

▪ Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

Перерыв – 30 минут.

Перерыв закончился и мы продолжаем.

Все начинается с общения. Каким оно должно быть? Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

- доверяйте тому, с кем общаетесь,
- уважайте того, с кем общаетесь,
- общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Общаясь с незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

### **Упражнение «Три закона общения» (15 минут)**

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Даю оставшимся инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.

Эти правила таковы:

Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»

Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»

Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Заходят Земляне.

**Для Землян инструкция:** «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Рефлексия: (10 минут)

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило?

Вопросы к «землянам»:

- Что помогло группе прийти к решению?
- Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?
- Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

Следующая игра для разрядки.

### **Игра «Салки – обнималки» (10 минут)**

Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним. Сейчас мы узнаем, какие проблемы бывают в общении, и поищем выходы.

### **Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)**

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия: (5 минут)

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Главную роль в общении играет речь. В процессе «говорения» важно буквально все: как обращаются к собеседнику, что говорится вначале, а что потом, соответствуют ли слова тону высказываний и т.д. Еще древние философы отмечали, что ведение беседы – настоящее искусство. Удивительно, что люди, зная о своем неумении публично выступать и всячески стремясь научиться этому, практически не задумываются, удается ли им успешно общаться с окружающими людьми – друзьями, коллегами, родственниками и т.д. Между тем часто в жизни бывает, что мы хотим сказать одно, а, сами того не осознавая, говорим другое или вообще не находим слов для выражения какой-то важной мысли или чувства.

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

### **Упражнения «умение слушать» (25 минут)**

Участники группы сидят в кругу.

**Инструкция:** Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 3-4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе.

(После того как группы сформировались.)

Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты.

После завершения этой работы предлагается вернуться в круг и поделиться впечатлениями – на этот раз о работе в малых группах.

Рефлексия: (5 минут)

- В какие моменты вы переставали слушать?

Наш тренинг подходит к концу.

**Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)**

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга руко-пожатием»

Рефлексия в конце тренинга: (15 минут)

«Итак, подведём итоги...», «Давайте ещё раз определим, что мы обсуждали...»

Что уносите с собой?

1. Коммуникативное упражнение "Валентность" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 7.11.2012. – Режим доступа: <http://azps.ru/training/communication/valentnost.html> (7.11.2012).

### **Түйін**

Бұл мақалада тұлғаның коммуникативтік дағдыларын психологиялық қамтамасыз ету жолдары сипатталады.

### **Summary**

The article describes the psychological support of personality communicative skills.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

**А.Т. Матаева – магистрант**

*Западно-Казахстанской гуманитарной академии*

Системность объектов деятельности, а также необходимость учета всех качеств будущего специалиста в их взаимосвязи, необходимость рациональной экономии временных и интеллектуальных ресурсов студентов - все это является основанием для требований системности содержания и технологии образования и оценки компетенций. Такой подход, на наш взгляд, может быть реализован только в рамках модели формирования профессиональных компетенций выпускника колледжа.

Здесь необходимо говорить о двух аспектах проблемы:

1. Как должен быть построен процесс подготовки специалистов, чтобы в результате его у студента-выпускника колледжа были сформированы профессиональные компетенции.

2. Разработка научно обоснованной и адекватной практической деятельности модели подготовки специалиста.

Термин "модель" употребляется в современной науке в самых различных смыслах. Существует несколько подходов к определению понятия "модель" и "моделирование". Несмотря на разнообразие подходов к определению понятия модель, их можно свести к двум группам:

1. Модель – это образ явления или процесса, очищенный от второстепенных, не влияющих на процесс факторов или условий, который позволяет изучать и прогнозировать развитие и эффективность того или иного процесса. Процесс моделирования идет от теории к практике. Создание теоретической модели и ее реализация в практической деятельности.

2. Модель – это информационный эквивалент конструируемого в определенных практических целях объекта. При данном подходе моделирование идет от практики к теоретическому конструкту этой практики и позволяет при анализе выявлять слабые места и уязвимые точки изучаемого явления и процесса.

В основу моделирования процесса формирования профессиональных компетенций студентов технического колледжа заложен второй подход. В процессе проектирования модели были учтены современные требования рынка к техническим специалистам, цели и задачи, поставленные в государственном стандарте третьего поколения, что потребовало:

- проведения мониторинга учебно-воспитательного процесса колледжа с позиций компетентностного подхода;
- выбора основных переменных модели: содержание и основные характеристики компетенций по государственному стандарту третьего поколения, определение критериев, показателей и уровней их сформированности;
- определения условий, влияющих на процесс формирования профессиональных компетенций;

- определения технологии или совокупности технологий, обеспечивающих процесс успешного формирования профессиональных компетенций;
- построение возможных сценариев работы модели в практике учебно-воспитательного процесса;
- тестирование адекватности модели и ее практической эффективности.

Р.Петрунева, Н.Дулина, В.Токарев проанализировали существующие модели и определили их основные параметры:

- 1) требования к специалисту, предъявляемые его рабочим местом и характером решаемых производственных задач;
- 2) необходимые знания и умения;
- 3) специфические социальные и психологические качества, обеспечивающие эффективность деятельности [1, с. 41].

Другой исследователь этого вопроса – В.Г. Пищулин – пишет о том, что многие исследователи, работая над моделью формирования профессиональных компетенций у студента, выделяют две ее главные составляющие:

- профессиональные знания;
- личностные качества.

Во второй, личностной составляющей студента, автор выделяет два компонента – обобщенные и специальные качества личности.

Обобщенные личностные качества, развитие которых важно для всех специалистов, отбираются, согласно В.Г. Пищулину, на основе следующих критериев:

1. направленность на создание системы нравственных ценностей, самосовершенствование, самореализацию и саморазвитие, развитие коммуникативной компетенции;
2. возможность воспитания этих качеств в рамках образовательной системы;
3. объективность оценки эффективности их развития в ходе образовательного процесса";
4. специальные профессиональные личностные качества определяются на основе следующих положений:
  - создание мотивационной, интеллектуальной, содержательной, инструментальной и др. составляющих профессионального совершенствования, самореализации и саморазвития;
  - построение системы базовых знаний и целостного представления о мире и законах его эволюции;
  - развитие мотивации и инструментария творческого продуктивного, эвристического мышления;
5. формирование навыков профессиональной коммуникации и обработки информации"[2, с. 43].

О.А. Мельничук и А.Н. Яковлева пишут о том, что профессиональная сторона модели формирования профессиональных компетенций может быть описана с помощью таких параметров, как:

- квалификационные требования (фиксированная система требований к работнику);
- интеллектуальная компетентность (особый тип организации знаний, категориальность, обобщенность, гибкость и оперативность в анализе ситуаций);
- интеллектуальная инициатива (интеллектуальная активность – органичес-

кое единство познавательных и мотивационных устремлений, готовность выйти за пределы заданного и развить нестимулированную извне интеллектуальную деятельность);

- самоорганизация, которая предполагает анализ ситуации, постановку задачи, планирование, прогнозирование, самоконтроль, рефлексия;
- саморегуляция (умение свободно управлять собственной интеллектуальной деятельностью) [3, с. 20].

Говоря о личностной составляющей модели специалиста, авторы включают в нее:

- понимание сущности и социальной значимости своей специальности;
- аксиологические устремления, т.е. идеалы, ценности, приоритеты, мотивация и т.д.;
- знание законов межличностного общения и умение использовать их на практике;
- способность принимать решения и нести за них ответственность;
- наличие чисто человеческих, гуманных побуждений – чувства справедливости, сочувствия, готовности помочь и т.д.;
- "непроизводственные" резервы личности – патриотизм, следование законам валеологии и т.п. [3, с. 21].

Н.Ф. Талызина предлагает для построения модели специалиста выделить и описать типовые задачи, которые будет решать специалист в своей будущей профессиональной деятельности (задача – это цель, заданная в определенных условиях, это структурная составляющая деятельности, которая образует замкнутый цикл функционирования знания). Их можно объединить в следующие группы:

1. Задачи, которые должны уметь решать все специалисты, вне зависимости от конкретной профессии или страны проживания.
2. Задачи, специфичные для данной страны.
3. Собственные профессиональные задачи, которые для любой специальности в самом общем виде могут быть разделены на три типа:
  - исследовательские задачи (требуют умения планировать и проводить исследовательскую работу);
  - практические задачи (направлены на получение конкретного результата);
  - педагогические задачи (преподавание соответствующего предмета) [4, с. 37].

П.Г. Щедровицкий отмечает, что нужны "модели деятельности специалиста, учитывающие как формальный, так и ситуационный план реализации деятельности в ее индивидуализированном и коллективном залоге. Сама деятельность специалиста и профессионала в ее повторяющихся ситуациях и меняющихся параметрах должна быть описана..., а полученные в результате функциональные структуры должны быть переведены в требования к "носителю деятельности" [5, с. 4].

Разработка модели формирования профессиональных компетенций студента колледжа – это создание гибкой модели деятельности специалиста, позволяю-

щей ему решать задачи, которые ставит реальная практика. Именно такой подход отражен в Болонской конвенции и взят за основу в "Стратегии модернизации содержания общего образования" и "Концепции модернизации образования".

Модель формирования профессиональных компетенций студента технического колледжа основана на учете специфики работы и включает следующее:

- Концептуальную основу – это те методологические принципы, на которых основан учебно-воспитательный процесс;

- Целевой компонент, который включает описание цели и задач, направленных на формирование профессиональных компетенций студентов;

- Операционально-деятельностный компонент включает в себя условия, обеспечивающие процесс формирования профессиональных компетенций, средства и методы формирования профессиональных компетенций;

- Содержательно-технологический компонент, включающий технологию формирования профессиональных компетенций, основой которой является учебно-методические модули; анализ практики разработки и реализации модульных образовательных программ на основе компетентного подхода; разработку диагностических материалов для оценивания качества подготовки будущих специалистов и диагностику уровней сформированности профессиональных компетенций;

- Результативный компонент, включающий анализ результатов учебного процесса и изменений в содержании и технологии профессионального образования, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций и подготовку специалистов требуемой квалификации.

Модель позволяет реализовать учебный процесс в колледже на основе компетентного подхода. В модели осуществлен учет требований работодателей по содержанию подготовки специалистов по различным специальностям путем совместной разработки учебно-методических модулей; организации практики студентов на предприятиях региона под руководством специалистов при выполнении ими проектов, направленных на решение конкретных производственных задач; привлечение специалистов-практиков для ведения учебных занятий; организация систематической стажировки преподавателей для ознакомления с современными технологиями, применяемыми на производстве; оценка качества и уровня сформированности профессиональных компетенций независимыми экспертами; целевая подготовка специалистов.

1. Концептуальная основа. Модель формирования профессиональных компетенций основана на использовании системного подхода, который является общенаучной методологией изучения человека, позволяет все компоненты учебного процесса объединить в единое целое. Создать систему, обладающую целостностью, собственной структурой, позволяет описать связи и отношения элементов системы, ее иерархию.

Личностно-деятельностный подход основан на отношении к студенту как саморазвивающейся личности, субъекту воспитательного взаимодействия. Личностно-деятельностный подход направлен на развитие возможностей

студента, осуществление личностно-значимых и общественно-приемлемых форм самоопределения, самореализации и самоутверждения.

Культурологический подход рассматривает образование личности как неотъемлемую часть культуры. Образование опосредовано уровнем развития культуры.

2. Целевой компонент связан с определением целей формирования профессиональных компетенций студентов. Цель – это прогнозируемый результат образовательной деятельности. Она должна соответствовать потребностям образовательного процесса и потребностям будущей деятельности специалиста среднего звена. Это значит, что компетенции, сформированные в процессе обучения, должны удовлетворять требованиям государственного образовательного стандарта и работодателей. Достигнуто это может быть через содержательно-технологическое обеспечение учебного процесса.

3. Операционально-деятельностный компонент включает в себя необходимые и достаточные условия для формирования компетенций. Мы выделяем следующую группу условий: дидактические, организационно-педагогические, психолого-педагогические.

Все условия взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга, так как они направлены на один и тот же субъект учебной деятельности – студента и реализуются в едином культурно-образовательном пространстве технического колледжа. Операционально-деятельностный компонент включает также методы и средства формирования профессиональных компетенций.

Система дидактических условий построения модели формирования профессиональных компетенций у выпускников колледжа включает:

1. Создание на занятиях проблемных ситуаций и решение связанных с ними профессиональных задач.

2. Осуществление связи новых видов деятельности с личным опытом студента.

3. Установление межпредметных связей в процессе обучения студентов.

4. Ведение непрерывного контроля над уровнем сформированности профессиональных компетенций студентов, учет, оценку и самооценку результатов их деятельности.

5. Использование активных методов обучения, чему способствуют новые возможности постоянно развивающихся информационных технологий.

Система организационно-педагогических условий включает:

1. Наличие плана создания, адаптации и внедрения новых технологий обучения на основе компетентностного подхода. Внедрение средств управления, организации, контроля учебной деятельности.

2. Обеспечение условий для успешной реализации основных образовательных программ, в том числе кадровых, финансовых, материально-технических и иных условий.

3. Организация учебно-исследовательской и практической работы по дисциплинам учебного плана специальности.

4. Организация индивидуального и дифференцированного подхода к работе со студентами.

5. Определение научно обоснованных норм затрат времени на выполнение студентами учебных и проектных заданий и самостоятельной работы.

6. Перестройка принципов организации производственной практики студентов.

7. Корректировка содержания отдельных дисциплин, направленная на формирование профессиональных компетенций, определения их соответствия объективным потребностям рынка труда и содержанию будущей профессиональной деятельности студентов-выпускников. Разработка образовательных модулей на основе компетентного подхода, увеличение практической направленности образования.

8. Организация регулярной самостоятельной работы студента, что должно привести к сокращению информационного и управляющего воздействий на него со стороны преподавателя и частичной передаче управления учебной деятельностью самому студенту.

Система психолого-педагогических условий включает:

1. Одновременное поступление учебной информации по нескольким каналам, например, зрительному и слуховому, что способствует лучшему её усвоению.

2. Организация мотивации учебной и производственной деятельности студентов.

3. Организация процесса самооценки студентом результата своей учебной деятельности, возможности сравнивать свои достижения с успехами сокурсников, определение своего статуса в учебной группе.

4. Оптимальное сочетание в учебном процессе как теоретической, так и практической деятельности студента.

5. Осуществление в процессе обучения студента самоанализа уровня сформированности на основе поступающей извне и имеющейся у него информации.

6. Организация мыслительной деятельности по переносу знаний и умений, сформированных ранее, на новые объекты изучения. Целенаправленное формирование профессионального мышления студента.

Таким образом, система педагогических условий, обеспечивающих в модели формирование профессиональных компетенций, включает в себя проектирование системы качества формирования профессиональных компетенций на основе анализа соответствия образовательных стандартов потребностям рынка труда. Здесь решается двоякая задача: процесс формирования профессиональных компетенций и уровень профессиональной подготовки должен соответствовать государственным образовательным стандартам и в тоже время учитывать динамику развития рынка труда и возникающие в связи с этим у работодателей требования к профессиональной компетентности выпускников колледжей.

К методам, позволяющим эффективно формировать профессиональные компетенции студентов в техническом колледже, мы отнесли:

Теоретико-прогностические методы:

- метод переноса знаний – обобщение теоретических знаний на основе

расширения сферы их применения, перенос теоретических знаний в сферу практической профессиональной деятельности;

- метод проектирования – создание "реальных проектов", направленных на решение конкретных профессиональных задач;

- модификация системы знаний с учетом индивидуально-личностных особенностей;

- внедрение технологии социального партнерства;

- проблемные методы, позволяющие решать конкретные производственные ситуации.

Практико-ориентированные методы:

- самостоятельная и практическая работа;

- наблюдение за производственным процессом;

- тренинги, мастер-классы, практикумы;

- выполнение измерительных работ на полигоне;

- проведение обмеров реальных объектов и др.

В соответствии с новыми образовательными стандартами, на практико-ориентированное обучение отводится 50-60% учебного времени. В рамках модели на практико-ориентированные методы отведено максимальное количество учебных часов (60%).

Средства обучения – это источник получения знаний, формирования умений. К ним относятся наглядные пособия, учебники, дидактические материалы, технические средства (ТСО), оборудование, учебные кабинеты, лаборатории, компьютерная техника, Интернет, телевидение и другие средства массовой коммуникации. В качестве средств обучения могут выступать действующие производства, реальные объекты, сооружения. Дидактические средства, как и методы, являются частью педагогической системы и выполняют в ней свое назначение. Выбор средств обучения зависит от дидактической концепции, целей, содержания, условий и методов учебного процесса. Основные функции средств обучения – это информационная, дидактическая, контрольная.

На учебных занятиях по специальным дисциплинам в колледже применяются как традиционные средства обучения, такие, как печатные (учебники и учебные пособия, рабочие тетради, раздаточный материал и т.д.), наглядные плоскостные (плакаты, карты настенные), демонстрационные (макеты, стенды, модели инструментов в разрезе), так и современные электронные образовательные ресурсы (часто называемые мультимедиа – электронные учебники, сетевые образовательные ресурсы и т.п.), аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, презентации, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD и т.п.), геодезические приборы (теодолиты; нивелиры; приемники - TRS-R40; комплект для статики, 2 GPIS-приемники; дальномеры PREXISO; электронные тахеометры и др.)

Современное оборудование – это широкий спектр высокоэффективных технических средств обучения. Кроме компьютеров, которые дают возможность смоделировать многие процессы и тем самым позволяют на практике реализовать знания студентов, в образовательном процессе используются: цифровые

проекторы для отображения компьютерной информации и видео; проекционные экраны; overhead-проекторы; слайд-проекторы; интерактивные доски, которые дают возможность прямо на доске изменять демонстрационные электронные материалы; документ-камеры – настольные видеокамеры для демонстрации объектов и слайдов с помощью цифрового проектора и т.д. Наиболее эффективное воздействие на обучающихся оказывают современные аудиовизуальные и мультимедийные средства обучения (электронные образовательные ресурсы). Мультимедиа-технология позволяет обеспечить объединение возможностей компьютерной техники с традиционными для нашего восприятия средствами представления звуковой и видеоинформации (звука, текста и графики) при решении задач автоматизации интеллектуальной деятельности.

Для активизации познавательной деятельности студентов колледжа, в образовательном процессе активно используются информационно-коммуникационные технологии и электронные средства обучения: текстовые редакторы, системы автоматизированного проектирования, системы управления базами данных, системы обработки графической информации, специализированные системы ведения учетно-сметной документации, компьютерные программы (Mapinfo 2010, FOTOMOD, AUTOCAD и др.), рабочая цифровая фотограмметрическая станция "Талка".

4. Содержательно-технологический компонент: основной организации учебного процесса является учебно-методический модуль, который включает в себя блок входа, информационный блок, блок генерализации, блок выхода.

Диагностика уровней сформированности профессиональных компетенций осуществляется непосредственно в процессе обучения при изучении учебно-методического модуля и включает в себя наблюдение за учебным процессом. Наблюдение за учебным процессом – это целенаправленное, планомерное и систематическое восприятие и фиксация результатов учебной деятельности студентов. Фиксация результатов учебной деятельности осуществляется в специальных информационных матрицах – контрольных ведомостях.

Студенты в процессе учебной и производственной деятельности собирают портфолио, которое включает результаты учебного процесса и продукты как учебной, так и производственной деятельности. Анализ профессиональных портфолио осуществляется методом экспертизы в конце учебного года. Результаты вносятся в информационную матрицу процесса формирования профессиональных компетенций.

Педагогическая диагностика проводится через тестирование и самоанализ. Применяется тестирование, направленное на выявление уровня сформированности профессиональных интересов, мотивации к овладению профессиональными компетенциями, определения системы ценностных ориентаций. Само-анализ как рефлексивный метод применяется, когда студенты по результатам практики готовят аналитический отчет. Для студентов составлены рабочие программы по всем видам практик, в которых выделен раздел "Анализ производственной практики". Самоанализ студенты проводят в процессе работы над отчетом по практике и включают его в профессиональное портфолио.



5. Результативный компонент включает определение уровней сформированности профессиональных компетенций.

Мониторинг учебного процесса – систематическое отслеживание процесса формирования профессиональных компетенций на каждом этапе их формирования. Реализуется в учебно-методическом модуле в блоке входа – первичная диагностика уровней сформированности профессиональных компетенций, в информационном блоке и блоке генерализации – текущая диагностика в блоке выхода – промежуточная диагностика.

Модель формирования профессиональных компетенций включает нормативную модель диагностических процедур, позволяющих практически организовать аттестационные процедуры. В рамках модели, определяются статус и условия применения всех методов контроля, в том числе:

- тестирования;
- написания эссе и представления учебных портфелей;
- экспертизы практической деятельности;
- порядка написания и защиты аттестационных работ.

Уровни сформированности профессиональных компетенций

Данная система позволяет контролировать процесс формирования профессиональных компетенций на каждом этапе обучения. Итоговая диагностика, определяющая уровень формирования профессиональных компетенций, осуществляется в конце года по экспертизе профессионального портфолио.

Таким образом, модель формирования профессиональных компетенций студента колледжа, обеспечивает содержательно-технологическое обеспечение процесса формирования профессиональных компетенций.

1. Петрунева Р.М., Дулина Н.В., Токарев В.В. О главной цели образования / Р.М.Петрунева, Н.В. Дулина, В.В. Токарев // *Высшее образование в России*. – 1998. – №3. – С. 40-46.

2. Пищулин В.Г. Использование синергетического подхода при определении целей университетского образования / В.Г. Пищулин // *Вестник Оренбургского университета*. – 2002. – № 8. – С. 46-49.

3. Мельничук О.А., Яковлева А.Н. Модель специалиста / О.А. Мельничук, А.Н.Яковлева // *Высшее образование в России*. – 2000. – №5. – С. 19-25.

4. Талызина Н. Ф. Пути разработки профиля специалиста / Н.Ф. Талызина и др. – Саратов: СГУ, 1987. – 176 с.

5. Щедровицкий П.Г. "Естественное" и "искусственное" в социотехнических системах / П.Г. Щедровицкий // *Вопросы методологии*. – 1992. – № 1-2. – С. 3-11.

### Түйін

Мақалада Қазақстандағы кәсіби және техникалық колледж студенттерінің кәсіби құзыреттілігін дамытуға арналған әдістемелік жолдары мен үлгілері көрсетілді.

### Summary

In Kazakhstan professional and technical colleges realized the traditional model of education, the transition to competence-based approach in the education system needs to be updated in content and technological support of the educational process.

# МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДОВ МЕТОДИК ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (С УЧЕТОМ ЭТНО-КУЛЬТУРНОГО КОМПОНЕНТА)

А.Б. Садыкова – магистрант 2 курса

Института магистратуры и докторантуры PhД КазНПУ им. Абая

**1. Направление исследования:** Инновационные психотехнологии. Индивидуальные стили познавательной деятельности.

**2. Методики:** Проективные методы, упражнения, тренинг

## Рисуночные техники.

Существенным достоинством рисуночных методик является многовариантность тестовых заданий. Опытный психолог аналогично консультированию может гибко подстроить инструкцию под уникальность ситуации. Задание нарисовать что-либо актуализирует ипостась личности, что становится предметом для психологической работы. Выделяют группы инструкций:

|                      |                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Свободные.</i>    | Задания, имеющие слабо выраженную структуру. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• свободный рисунок,</li> <li>• спонтанный рисунок,</li> <li>• мое настроение,</li> <li>• рисунок с закрытыми глазами (напр., рисование пальцами, мандалы или каракули).</li> </ul> |                                                       |                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <i>Тематические.</i> | Задания, имеющие более выраженную структуру. | <i>Традиционные</i>                                                                                                                                                                                                        | широко распространенные, давно практикуемые методики. | <i>Личностные</i>           | исследование индивидуальных особенностей                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Человек</li> <li>• Автопортрет</li> <li>• Дерево</li> <li>• Несуществующее животное</li> <li>• Картина мира</li> <li>• Тигр</li> <li>• Завершение символов</li> <li>• Пиктограмма</li> </ul>                                                         |
|                      |                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                       | <i>Семейные, групповые.</i> | внутрисемейные отношения, воспитание, самоощущение в группе | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисунок семьи</li> <li>• Кинетический рисунок семьи</li> <li>• Дом</li> <li>• Дом. Дерево. Человек.</li> <li>• Три дерева</li> <li>• Рисунок Малой группы</li> <li>• Я и группа</li> <li>• Семья в образах (вещей, животных, персонажей).</li> </ul> |

|  |  |  |                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | Часто имеют лишь приблизительные данные статистической проверки научного аппарата. Применяются для актуализации и личностного аппарата, творческого поиска. | Символические | <ul style="list-style-type: none"> <li>Символизация психических явлений, ресурсные состояния, (защитные функции)</li> <li>В кого бы меня заколдовал зло волшебник</li> <li>в кого бы меня превратил добрый волшебник</li> <li>Мой маскарадный костюм</li> <li>Что бы я хотел «выбросить» из своей жизни</li> <li>Мои запреты</li> <li>Иллюстрация к любимой сказке</li> <li>Каким меня видят другие</li> <li>Человек под дождем</li> <li>Дождь в волшебной стране.</li> </ul> |
|  |  |  |                                                                                                                                                             | Моделирующие  | <ul style="list-style-type: none"> <li>моделирование ситуации, трансформация травматического опыта, варианты развития, образы будущего.</li> <li>Моя жизнь через период времени</li> <li>Карта моей жизни</li> <li>Карта сказочной страны</li> <li>Мудрец на краю вселенной</li> <li>Жизненные ценности</li> <li>Стиль жизни</li> <li>Визитная карточка</li> </ul>                                                                                                            |

#### Название методики: «Каракулей»,

Арт-терапевтическая методика. Разрабатывалась в методологии психоанализа и психодинамического подхода, также применяется в гештальт концепции, применима в полипарадигмальной позиции.

Впервые техника «Каракулей» была разработана и описана Д.Винникоттом.

В настоящее время эта методика имеет несколько модификации и описаний изложенных авторами: Л.Лоуи, М.Бетенски, Р.Френкель, А.Копытин, Л.Лебедева в научных исследованиях.

1. **Цель:** Методика может содержать разные цели в зависимости от контекста применения:

- **развитие** навыков саморегуляции, стрессоустойчивости, самопознания, коммуникаций, выстраивания личных границ, творческого поиска;
- **диагностика** нервно-психического и физического напряжения, жизненных перспектив, ролевых репрезентаций, отношения с миром (базового доверия), графологический анализ;
- **профилактика** выгорания, нервно-психического и физического напряжения, стрессов, конфликтов

Техника «каракулей» способствует оптимизации межличностного и внутригруппового общения, групповой сплоченности, развитию и совершенствованию коммуникативных навыков, располагает к проявлению взаимной эмоциональной поддержки. Может быть направлена на изучение семейных взаимоотношений – партнерских, родительско-детских и т.п.

Техника «каракулей» имеет диагностическую направленность и способствует исследованию человеком собственных чувств и переживаний, а также снятию мышечных, эмоциональных напряжений, расслаблению.

Техника «каракулей» затрагивает сферу творческого потенциала личности, раскрепощает его и тем самым способствует личностному росту человека, повышению его уверенности в собственных возможностях.

**Аналогичные техники:** методика «Каракули» многомерна, поэтому аналогичные методы могут происходить из разных психотехник. Например, спонтанные движения – танец, различные исследования в технике «Лабиринт», «Рисование с закрытыми глазами».

2. **Контингент:** Разнообразные варианты методики практикуются как в групповой, так и в индивидуальной работе с людьми любого возраста. Также допустимо проведение в больших группах и в виде аутотренинга.

3. **Условия поведения:** для проведения нужны листы бумаги разных форматов или пространства для изобразительной деятельности, инструменты для изобразительной деятельности (краски, ручки, карандаши) в зависимости от контекста занятия, (напр., песочница). Время проведения не менее 3 минут непосредственного рисования, время на технические моменты и инструкцию зависит от особенностей контингента и целей занятия.

#### 4. **Ход проведения.**

##### **Варианты методики:**

##### **Техника «кляксы, каракули» (М.Бетенски)**

Данная изобразительная техника в сочетании с музыкой побуждает личность к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

##### **Описание техники:**

Участникам сессии предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.)

На этапе обсуждения участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет.

Другие участники терапевтической группы тоже подключаются к обсуждению, и интерпретации работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

##### **Техника «глиняные каракули» (Р.Френкель)**

Техника используется для установления тесного контакта между ведущим и участником сессии, особенно эффективна в работе с детьми, испытывающими затруднения и страх перед рисованием, изображением чего-либо.

##### **Описание техники:**

Ведущий предлагает участникам по куску мягкой глины. Каждый участник должен попытаться вылепить 4 или 5 любых фигур разной формы, ведущий сам делает то же самое (можно пользоваться разными инструментами). Затем участники меняются фигурами, для того чтобы объединить их каким-либо

образом и создать композицию (можно добавлять еще глины). Получив готовые фигуры, участники чувствует себя более уверенно в создании образа. По завершении работы участники рассматривают то, что получилось, и обсуждают свои изделия. После того, как они высохнут, можно продолжить работу на этапе раскрашивания фигур.

#### ***Техника «каракулей» (Л.Лоуи)***

Техника способствует формированию оптимальной внутригрупповой коммуникативной среды, даёт диагностическую информацию о сложившихся внутригрупповом взаимодействии.

#### ***Описание техники:***

Ведущий кладет большой лист бумаги на стол, и просит участников выбрать один мелок (карандаш, фломастер). Два человека не могут использовать одинаковый цвет. Затем ведущий предлагает участникам быстро нарисовать на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Затем дорисовывание происходит по очереди. Ведущий следит за тем, чтобы каждый участник, рисуя в порядке очереди, вносил в рисунок лишь минимальные дополнения – тогда все поучаствуют в создании законченной композиции по несколько раз. Путь-шествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать.

На следующем этапе происходит обсуждение рисунка. Что каждый из участников видит в рисунке. Такое обсуждение может сказать очень многое об особенностях каждого участника и том, как люди взаимодействуют друг с другом.

Некоторые особенности рисунка, подлежащие обсуждению: преобладание одного цвета, сюжеты и образы, отражающие взаимоотношение участников в группе; что привнес каждый участник в рисунок и как его труд повлиял на ход и результат общей работы

В заключении обсуждения участники могут сочинить какую-нибудь сюжет-ную коллективную историю по рисунку.

#### ***Техника «Каракули и метаморфозы» (А.Копытин)***

Техника не накладывает ограничений на действия участников, возможность трансформации образов способствует раскрытию творческого потенциала участников, активизации воображения, катарсическим процессам.

#### ***Описание техники:***

На первом этапе перед участником сессии стоит одна единственная задача – свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате которого получается сложный клубок линий. В этом «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ и развить его.

На следующих этапах участникам могут быть предложены следующие творческие задания:

1. Ведение «дневника каракулей», фиксирование изменений за определенный промежуток времени поможет проследить динамику процесса и сделать выводы.
2. На основе созданных каракулей участникам предлагается сочинить рассказ.

3. Участники могут попытаться выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

Для создания каракулей данной методикой предусмотрено использование отпечатков краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки) как предварительную основу для создания образа, делать это можно с участием всех членов группы, но на большом вертикально расположенном листе бумаги.

Ещё одним из вариантов методики является изображение инициалов или автографов, при трансформировании которых каракулями, участники находят в их очертаниях образ и развивают его.

### **Упражнения арт-терапии с каракулями**

#### *Упражнение первое*

Совершенно свободно, бессмысленно водя ручкой, карандашом или фломастером по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий, пробуем «разглядеть» в «каляках-маляках» некий образ (фигуры на фоне) и осознанно развиваем его – используя определенные краски, выделяем контуры, зарисовываем участки, пишем короткий комментарий или рассказ.

#### *Упражнение второе*

В отдельной тетради или блокноте заводим «дневник каракуль» и ведем его в течение определенного промежутка времени (пару дней, неделю). Следим за изменениями в каракулях и анализируем их, а после окончания «эксперимента» пишем на их основе рассказ.

#### *Упражнение третье*

Размашистыми движениями разных частей тела на большом листе ватмана создаем каракули. Для более «умопомрачительного» эффекта можно закрыть глаза. Когда «шедевр» будет готов, находим в изображенном образ и развиваем его.

#### **Дополнительно.**

Для различных целей метод можно развивать по разному. Например, обмениваться шедеврами с партнером. Написать впечатления и ассоциации о работе, разрешить дорисовывать и т.п.

Круговые движения позволяют гармонизировать внутреннее состояние, резкие выплеснуть напряжение и быть в тонусе.

Рисование каракуль это один из первых опытов овладения человеком 2-мерным пространством, переходу от конкретного к абстрактному, запасному интериоризированному полю действия. Создавая каракули, человек возвращается к опыту детских состояний, в котором гармонизируется телесная, витальная и потребностно-мотивационная сферы.

Созданное произведение также можно рассматривать как личное пространство, границы которого создаются с помощью разных материалов. Краски – размывают, расширяют, мелки наполняют яркостью, карандаши и фломастеры делают границы более четкими, помогают детализировать и т.п.

**Варианты проведения:** создавать одной или обеими руками, или другими частями тела, направлять движения партнера, (отслеживая процесс или повторять за кем-либо), с открытыми или закрытыми глазами, для более эффектив-

ного перехода к первой сигнальной системе можно во время рисования прижать кончик языка к нёбу.

- **роль и задачи ведущего**

В функции ведущего может входить подбадривание участников, их ориентация не на оценку деятельности, а на процесс, на экспериментирование с вариантами движения, исследованиями пространства, рефлексией состояний и т.п. Действия ведущего должны быть направлены на снижения самокритики в адрес арт-терапевтического продукта, ориентацию на внутренний процесс.

- Методику можно проводить на любом **этапе тренинга (групповой динамики)**. В разных ситуациях будут отличаться инструкция и интегрирующие вопросы.

- **Инструкция** (отличия для разных условий и людей), важные уточнения и формулировки, что нужно осознавать участнику, а что не должно уточняться, какие взаимодействия допустимы во время проведения методики, как они влияют на результаты и т.п. Кроме того с помощью техники можно ускорить групповой процесс, поскольку она способствует акцентированию на 1 сигнальной системе.

**а) Для начального этапа тренинга:** предполагается предисловие с описанием темы тренинга, в котором упоминается сама методика. В этом предисловии должна присутствовать ключевая фраза, определяющая цель методики. Например, «личное пространство», «настроение-состояние», «образ цели» его и следует обозначить в инструкции. Чаще длительность процесса рисования 3-10 минут. В инструкции границы времени задаются, если стоит задача в рисовании достичь определенного продукта, и не задаются, если есть задача отследить особенности привычных способов самовыражения участников. Поскольку согласно законам групповой динамики, на начальном этапе группа выражает более привычные способы поведения.

**б) для середины тренинга:** предполагается короткая инструкция, дающая максимальную свободу для создания каракуль, поскольку в середине тренинга согласно законам динамики группы, люди склонны более глубоко вникать в процесс и экспериментировать, следует дать более абстрактную и размытую инструкцию и стимулировать участников на продолжительный процесс работы по методике (не менее 10 минут).

**в) на завершающих этапах занятия** следует технику дополнить рефлексивными упражнениями или вопросами обратной связи, чтобы у участников возникло достаточно четкое представление о степени завершенности о достигнутых целях.

- **вопросы обратной связи для уточнения результатов** (в соответствие с целями методики). Вопросы отражают технологию «Интегратор», предполагают работу с разнообразными модальностями (визуальной, аудиальной, кинестетической, вербальной, дигитальной и т.п.) В ситуациях, когда техника выполняется двумя руками одновременно, – происходит межполушарная интеграция. Обычно арт-терапевтический продукт и процесс его создания сравнивают с опытом поведения участника в других жизненных ситуациях,

по тематике упражнения. Например: Сравните ваш процесс рисования с обустройством личного пространства по скорости, ритму жизнедеятельности, объему, взаимоотношениями с другими, присутствием в нем фигур по количеству, цвету и размерам.

Можно использовать практику семантического дифференциала – ответить на вопросы такие как: эта фигура скорее мягкая или жесткая, яркая или тусклая, темная или светлая, тихая или громкая и т.п. Составив портрет из 5-7 характеристик, нужно задаться вопросом на кого или что в реальной жизни похоже это описание.

#### 7. Этно-культурная ориентация метода.

Преимущества методики в том, что она подходит для людей с разными этно-культурными интересами, направленностями, мало зависит от языковых особенностей, поскольку ориентирована на общечеловеческие психофизиологические особенности. В онтогенезе на раннем этапе рисование каракуль характерно для представителей любых известных культур (см. Мухина).

Этно-культурные особенности при проведении методики нужно учитывать только в формах проведения методики, постановке цели, инструкции, вопросах. Например, в групповом процессе в работе в парах следует дать **четкую инструкцию на способы оценки работы партнера**. Чрезмерная рефлексия процесса в нашем этно-культурном пространстве приводит к снижению эффективности техники, самоограничениям и т.п.

#### **Название методики «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Многофункциональное упражнение «Поменяйтесь местами...». Проводимое в виде игры, **упражнение – активатор**. Аналогичные упражнения «**Ветер дует на того...**», «**Фруктовый салат**». Также к аналогичным и сочетаемым техникам можно отнести многие групповые игры, где каждый участник является носителем важных для общего дела качеств. Методологическое основание обычно относят к социально-психологическим тренингам, тренингам общения, ролевым теориям, теориям развития личностных свойств, как социально-обусловленных единиц коммуникаций.

#### **1. Цель:**

**развитие** коммуникативных навыков, сплоченности в группе, физическая разрядка, творческая активность в групповом процессе;

**диагностика** ценностей и норм в группе, групповой динамики, направленности мотивационно-потребностной сферы, ролевого репертуара, особенностей коммуникативной среды, отношение к личным границам, социальному одобрению, активная жизненная позиция;

**профилактика** барьеров общения, стрессогенности группы, психофизического утомления.

Целями упражнения можно также обозначить: знакомство с личными качествами; развитие навыка управления ситуацией, снятие напряжения, разрядка; создание доброжелательной атмосферы. Психологический смысл упражнения: разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, что общего у участников, повысить заинтересованность участников друг в друге.



2. **Контингент** группа 10-40 человек, в этих количественных границах работают законы распределения внимания и направления энергии на результат, в более крупных группах внимание рассеивается и эмоциональный заряд спадает, не достигнув нужного эффекта. Возраст участников начиная от стар-шего дошкольного возраста, состав группы – предпочтительно участники должны обладать относительно равными физическими возможностями для выполнения упражнения.

3. **Условия поведения:** время не менее 15 минут, за этот период участники не только осваиваются с правилами, но и развиваются новые реакции на реше-ние задач; сидячие места, для каждого участника, выстроенные в круг, помеще-ние, позволяющее свободно передвигаться соответствующему количеству участников внутри круга.)

#### 4. **Ход проведения.**

**Процедура:** Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком, поменяться местами. Задача водящего – успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

#### **Варианты проведения**

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются.

Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Можно в игру ввести менее четкие правила, напр., меняются только те, кто интересуется заданным признаком, при этом не обязательно обладает им. Или не задавать четких правил, тогда их будет формировать и менять группа в процессе игры, что также будет диагностичным фактором.

Можно уточнить разницу между тем, когда ведущий стоит в центре, и тем когда стоит в углу, движется по кругу, когда игроки сидят далеко друг от друга или круг маленький, эти же моменты можно отнести и к интегрирующим вопросам в конце игры.

- **Роль и задачи ведущего, этапы проведения.** Проведение допустимо на любом этапе занятия и процедура от этого не меняется. Ведущий должен также участвовать в игре, иметь в запасе большой репертуар вариантов и реакций. Кроме того задача предлагать активирующую тематику, если динамика игры спала или предложения игроков часто дублируются.

Например, меняются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.

носит брюки,  
любит яблоки,

умеет играть на гитаре и т.п.

- Инструкция:

Это упражнение позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто:

Все участники сидят в кругу, а водящий стоит в центре. Он смотрит на окружающих и выбирает какой-либо признак, который объединяет нескольких человек, в том числе и водящего. Просит их поменяться местами, а сам при этом стремиться занять место одного из них. Так как количество стульев на один меньше числа участников, кто-то один остается без места. Он и становится ведущим.

«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересестъ) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры“, – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

- вопросы обратной связи для уточнения результатов (3-6 вопросов в соответствии с целями методики)

В упражнении можно обратить внимание участников на то, как они себя проявляли в тех или иных ролях, как себя ощущали; проанализировать, какие виды качеств и кем из участников назывались чаще и объединяли большее количество людей. Обсуждение: Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

- Модальности и психические особенности должны быть отражены в инструкциях и интегрирующих вопросах обратной связи. Методика отражает направленность личностных качеств, соответственно в задаче методике стоит отразить наибольшее разнообразие модальностей.

7. **Этно-культурная** ориентация метода предполагает участие людей разговаривающих на одном между собой языке. Представители разных этно-культурных направленностей будут по-разному реагировать на сови учпехи и ошибки в игре, также на роль ведущего. В играх такого рода по-разному выстраиваются и преодолеваются коммуникативные барьеры. Это следует учитывать и предусмотреть с помощью инструкции, правил игры или направляющих вопросов ведущего группы.

Аналогичные упражнения.

Игра «Ветер дует на...»

Возраст: для детей 5-10 лет и старше

**Цель:** развитие у детей умения замечать особенности людей, называть их, устанавливать доверительные отношения с окружающими.

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» Любит читать, любит мороженое, помогает маме ... Если ребенок узнал себя, то должен встать...и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Дети сидят в кругу, приветствуют друг друга. Ведущий предлагает игру. Ветер дует на того, кто ....

*Упражнение «Дом»*

*Цель:* осознание своей роли в группе, стиля поведения.

*Время проведения:* 20 минут.

*Материалы:* карточки с изображением животных.

*Процедура проведения:* участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».

*Рефлексия:* Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

**Упражнение «Фруктовый салат».**

Группа сидит в кругу. Водящий находится в центре круга без стула. Рассчитайте группу по принципу: «яблоко», «груша», «банан», «виноград». Попросите запомнить каждого «свой» фрукт. Задача группы: когда водящий называет какой-то фрукт, например, «яблоко», то все «яблоки» должны встать и поменяться местами. В это время водящий должен занять освободившийся стул, водящим становится тот, кто не успел сесть. Водящие называют разные фрукты, а время от времени говорят: «Фруктовый салат». Это означает, что все участники должны поменяться местами.

**Игра-разминка «Австралийский дождь»**

**Цель:** обеспечить психологическую разгрузку участников.

**Время проведения:** 5 мин.

**Контингент:** от среднего дошкольного возраста, группа не менее 5 человек.

**Ход упражнения:** Участники встают в круг.

**Инструкция:** Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Классание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Классание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Вопросы

### **Методики Храм тишины**

Также, при работе с группой, состоящей из 5-15 человек при определенной динамике можно предложить трансовые релаксационные техники. Например, техники «Убежище», «Путешествие на остров», «Смысл жизни», «Двери», «Путешествие по пустыне» и др. (1,2, 5,7)

Внутренним Мудрецом».

Представьте себе, что Вы находитесь на красивой лесной лужайке у подножия горы. Солнечно. Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую в гору, на вершине Вы видите Храм.

Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше Вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух. Когда Вы оказываетесь на вершине, позвольте осознать тишину и спокойствие вокруг себя. Вы ощущаете тишину каждой клеточкой своего тела. Чем ближе Вы подходите ко входу в храм, тем глубже становится тишина.

Войдите в Храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если Вы посмотрите наверх, на место, откуда льется свет, то Вы увидите там лестницу. Лестницу, ведущую ко входу на террасу, расположенную на крыше. Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящее от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько Вам захочется. Если Вам захочется позвать свою самую значительную субличность, попросите её подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к Вам. Пригласите её встать рядом с Вами и насладиться солнечным светом. Просто наблюдайте, что происходит с Вами, стоящим в солнечном свете.

В лучах солнца может появиться лицо Мудреца, с любовью смотрящее на Вас. Вы ощущаете эту любовь. Вы можете вступить в беседу с Мудрецом. Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с Вами субличности.

Когда Вы почувствуете, что беседа закончена, попросите Мудреца своим светом, теплом и любовью окутать Вас. Осознайте изменения, происходящие с Вами и Вашей субличностью.

Поблагодарите Мудреца, попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице, а

затем идите вниз по горной тропинке. Почувствуйте свое тело, пошевелите руками, ногами, прежде чем открыть глаза. Спросите себя, что изменилось, можете привести эти изменения в повседневную жизнь.

### **Название методики Кольца.**

**Описание:** *Методика исследует проекции интересов человека в области личных взаимоотношений.*

**Инструкция:** Нарисуйте 2 круга, ещё круги подразумеваются обручальные кольца – можно таких же, можно по другому, и третью пару – более подробно, такие, какие бы хотели для себя, дизайнерский заказ.

**Варианты проведения:** *Цветные рисунки, выбор цветов с закрытыми глазами.*

Интерпретация: Результаты методики отражают ситуацию только на некоторый текущий период (об этом следует помнить участникам). Рассматриваются проекции на взаимодействие 2 целостностей (кругов, колец), по принципам психографического анализа.

1 пара колец, как правило, выражает отношения желаемые; 2 – те, которые легче осуществить на данный период, т.е. отношения действительные; 3 – идеальные отношения.

### **Методика «Пиктограмма»**

Изображение, содержащее выполненное рисунками сообщение, называется *пиктограммой*. Широкие возможности пиктограммы как метода, который дает исключительный материал для изучения самых различных проблем психологии, привлекает к ней все большее и большее внимание. Метод *Пиктограмма*, предложен А.Р.Лурия, представляет собой вариант опосредованного запоминания, однако применяется он не столько для исследования памяти, сколько для анализа характера ассоциаций. Может быть использован для исследования испытуемых с образованием не менее 7 классов.

Цель методики: выявление индивидуальных особенностей образных представлений и продуктивности опосредованного запоминания слов и словосочетаний, исследования особенностей мышления, аффективно-личностной сферы.

Методика позволяет выявлять особенности развития образной сферы человека, типы используемых зрительных образов, развивать образную фантазию и воображение, что дает возможность использовать ее там, где творческая деятельность является ведущей.

**Материалы:** для проведения методики необходим чистый лист бумаги и карандаши.

**Инструкция:** «Вам предстоит запомнить перечень слов и словосочетаний. Для запоминания вы можете использовать прием зарисовок, т.е. нарисовать какое-либо изображение, которое потом позволит вам вспомнить то или иное слово или словосочетание. Воспроизведение слов и словосочетаний на основе пиктограмм выполняется с отсрочкой не менее 30 минут. После перерыва вспомните и запишите те слова и словосочетания, которые были вам предъявлены».

В зависимости от диагностических задач можно включать те слова или словосочетания, на которые необходимо получить образные представления

**Стимульный материал:** *Знание, Настроение, Общение, Работа, Моя жизнь, Семья, Любовь, Желания, Кризис, Достижение цели, Задачи, Картина мира, Я, Радость.*

#### **Обработка результатов.**

В результате проведения методики вы получаете нарисованные в столбик или по строчкам различные изображения, которые при обработке делятся на 5 основных видов.

**1. Абстрактные изображения (А)** – это штриховки, линии или геометрические формы, расшифровать смысл которых может только человек, который их нарисовал. **2. Знаково-символические изображения (З)** – это рисунки относительно правильных геометрических форм, среди которых часто встречаются известные символы. **3. Конкретные изображения (К)** – обычно содержат конкретные предметы или явления. **4. Сюжетные изображения (С)** – это изображения каких-либо действий и действующих лиц, связанных определенной ситуацией. **5. Метафорические изображения (М)** – это обозначение заданного слова или словосочетания через метафору, «иносказание», художественный образ.

Интерпретация может быть осуществлена по преобладанию видов изображений. а). Если доминируют такие виды изображений, как «абстрактное» и «знаково-символическое», то можно отнести человека к «мыслительному типу», причем к такому, который организует свой мыслительный процесс в направлении обобщения. Это люди, которые могут критично относиться к тем или иным ситуациям, формировать о них определенные суждения, делать соответствующие выводы (см. характеристики «мыслительного типа» по К.Юнгу). б). Если доминируют «конкретные» изображения, то это чаще всего относится к человеку целенаправленному, ориентированному на конкретную деятельность, четкий конечный результат. Обычно такие рисунки коррелируют с типом «Руководитель», выявляемый по тесту «Конструктивный рисунок человечков из геометрических фигур». в). При доминировании «сюжетных» и «метафорических» изображений можно говорить о наличии художественных способностей. При изяществе и лаконичности рисунков можно судить о художественной одаренности человека, его фантазии и воображении. г). При отсутствии, выраженного преобладания тех или иных видов изображений можно говорить о том, что у человека «смешанный» психологический тип, для которого характерны разнообразные проявления в поведении и деятельности. Интерпретацию методики «Пиктограмма» можно осуществлять и по схеме Г.Рида и типологии К.Юнга. При этом можно будет выявить динамику изменения вида изображения и психологического типа и тем самым – степень устойчивости и изменчивости типологических характеристик. Методика «Пиктограмма» позволяет: 1) определить количественное преобладание форм изображений, среди которых можно выделить следующие пять: абстрактные, знаково-символические, конкретные, сюжетные и метафорические; 2) выявить

возможности опосредованной памяти и подсчитать количество ошибок при воспроизведении; 3) выявить особенности образных представлений тех или иных социально-значимых понятий; 4) определить психологический тип личности – мыслительный, художественный или практически-ориентированный. При этом мыслительному типу соответствует преобладание «абстрактных» и «знаково-символических» изображений; художественному – «сюжетные» и «метафорические», а практическому – «конкретные» изображения.

### **Түйін**

Мақалада білім беру жүйесін психологиялық сүйемелдеудің әдістемелері, техника-лары, тәсілдері, жаңартпа технологияларының жетілдіру жолдары сипатталады.

### **Резюме**

В статье описываются разработки инновационных технологий, методик, техник, приемов психологического сопровождения образовательного процесса.

## М а з м ы н ы С о д е р ж а н и е

|                                                                                                                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Namazbaeva J.I.</b> Condition and prospects of psychological services in educational institutions of Kazakhstan.....                                                                              | 3  |
| <b>Каракулова З.Ш.</b> Психологическое обеспечение развития самосознания субъектов образовательного процесса.....                                                                                    | 6  |
| <b>Сейдулаев К.Б.</b> Психологическое обеспечение ценностно-смысловой регуляции личности.....                                                                                                        | 51 |
| <b>Исабекова Т.Ш.</b> Психологическое обеспечение коммуникативных навыков личности.....                                                                                                              | 67 |
| <b>Матаева А.Т.</b> Методические подходы к развитию профессиональной компетентности студентов колледжа.....                                                                                          | 80 |
| <b>Садыкова А.Б.</b> Методический комплекс технологий, методов методик для психологического обеспечения деятельности субъектов образовательного процесса (с учетом этно-культурного компонента)..... | 89 |



**ХАБАРШЫ. ВЕСТНИК**  
**«Психология» сериясы. Серия «Психология»**  
**№ 2 (35), 2013 г.**

Қазақстан Республикасының мәдениет және ақпарат министрлігінде  
2009 жылы мамырдың 8-де тіркелген № 10103-Ж  
Шығару жиілігі - жылына 4 нөмір. 2001 ж. бастап шығады

Басуға 06.06.2013 қол қойылды. Пішімі 60х84 1/16.  
Көлемі 6,5 е.б.т. Таралымы 300 дана. Тапсырыс 160.

050010, Алматы қаласы, Достық даңғылы, 13. Абай атындағы ҚазҰПУ

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің  
«Ұлағат» баспасының баспаханасында басылды