

Министерство обороны Российской Федерации

Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
(г. Краснодар)

Л.Н. Ожигова, Е.А. Щербакова

ТРЕНИНГ
РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ

Практикум для специалистов психолого-педагогического сопровождения обучения курсантов

Краснодар
2012

УДК 159.9

ББК 88.4

О 45

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры
общей психологии и психологии личности КубГУ

Н.А. Васильченко,

Кандидат психологических наук, доцент кафедры со-
циальной психологии и социологии управления КубГУ

Т.Н. Серегина

О 45 Тренинг Развитие профессиональной мотивации курсантов. Практикум / Л.Н. Ожигова, Е.А. Щербакова – Краснодар: Филиал военного учебно-научного центра «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», 2013. – 46 с.

Настоящий практикум разработан в рамках научно-исследовательской работы «Система поэтапной дифференциации курсантов по родам авиации с учетом особенностей их профессионально важных качеств» и содержит описание отдельных наиболее эффективных упражнений, направленных на поддержание и развитие профессиональной мотивации обучающихся.

Практикум предназначен для психологов и других специалистов, участвующих в процессе психолого-педагогического сопровождения обучения летного состава и других вузов МО и МВД.

Введение

Современная система профессионального образования рассматривает человека как субъекта деятельности и ориентирована на создание таких образовательных условий, которые будут способствовать формированию и развитию компетенций личности, способствующих успешной адаптации человека. В практических разработках и исследованиях проблем адаптации личности в процессе профессионального становления все больше выделяют ведущую роль самой личности, ее самосознанию, диспозициям разного уровня и ценностно-смысловым ориентирам.

В профессиях разного типа данная проблема имеет различную актуальность. Но особое значение проблема образовательной, профессиональной и психологической поддержки личности приобретает в ходе подготовки военного летчика. Существует острая потребность в разработке психологических технологий, позволяющих поддерживать личностно-профессиональную траекторию становления курсанта-летчика как профессионала.

Основная цель такого психологического обеспечения – это психологическая поддержка личности курсанта, направленная на укрепление мотивации, развитие осознания особенностей выбранной профессиональной деятельности, своих личностных свойств и возможных путей профессионального развития.

Для реализации данной цели разработана программа тренинга, направленная на развитие профессиональной мотивации курсантов.

В данной работе подробно описано содержание «Тренинга развития профессиональной мотивации курсантов», где базовым концептуальным подходом в организации психологического сопровождения становления военного летчика является субъектно-бытийный подход,

направленный на приоритеты индивидуальности, самобытности, самооценности индивида, учитывающий социокультурную детерминацию личности.

Основные методологические принципы:

- Принцип системности: профессиональная роль рассматривается как одна из сторон целостной личности.

- Принцип личностно-ориентированной организации социально-психологического взаимодействия: создание условий для самораскрытия индивидуальности каждого курсанта.

- Принцип активности: субъектный характер «включенности» личности в процесс социально-психологического взаимодействия [1, 3, 5].

Авторы программы тренинга предполагают, что конкретные процедуры, отраженные в содержании тренинговых занятий, могут быть изменены, адаптированы к конкретным целям, задачам и проблемам другого образовательного пространства и использованы в подготовке не только курсантов-летчиков, но и курсантов других специальностей МО и МВД.

Тренинг развития профессиональной мотивации курсантов

Основная цель - осознание участниками тренинга собственных мотивов, целей и стратегий профессионализации, возможных путей профессионального развития, согласующихся с общим жизненным планом.

Задачи:

- Осмысление личностью иерархии собственных социальных ролей и определения места профессиональной роли в общей жизненной перспективе.
- Осознание личной профессиональной цели.
- Формулирование и выбор возможной стратегии профессионализации, связанной с достижением поставленной цели.

Каждое занятие имеет собственные задачи, соотносимые с общей целью семинара, проработанные и зафиксированные ведущим перед каждой встречей.

Временные характеристики.

Программа рассчитана на 16 ч (4 дня по 4 ч), т.е. на 4 занятия. Предлагаемый план занятий рассчитан на средний темп работы группы. При таком темпе все предлагаемые задания могут быть выполнены в отведенное время (4 ч) с учетом 15-20-минутного перерыва. Время выполнения конкретных процедур для участников не зафиксировано в программе, но может обозначаться ведущим в ходе подготовки к занятию и во время его проведения. При других вариантах (быстрый темп или медленная динамика работы группы) предполагается, что ведущий может допускать отступления от предлагаемой программы и вводить собственные элементы работы, которые бы сочетались с общей направленностью, целью и задачами тренинга. Заня-

тия проводятся с периодичностью не реже одного раза в две недели.

Количественные и качественные характеристики группы

Количество участников группы – 10-12 человек. В группе могут участвовать курсанты-однокурсники или курсанты разных курсов одинаковой специальности.

Перед началом тренинга рекомендуется провести предтренинговую диагностику участников, направленную на конкретизацию проблем мотивации личности курсанта [6, 8, 10].

Материал

Стулья, листы бумаги, карточки для имён с булавками, краски и карандаши, альбомы для рисования, кисточки [2, 3].

Результаты тренинга

В результате тренинга у участников могут быть сформированы следующие состояния:

- осознание перспектив собственной профессиональной деятельности: возможностей и трудностей;
- проектирование личной профессиональной цели каждым участником группы;
- составление «личной профессиональной программы», соотносимой с общим жизненным планом;
- определение индивидуальных ресурсов и выход на реализацию их в социуме.

Встреча № 1

Первое занятие имеет большую диагностическую и поддерживающую направленность. Работа в группах направлена на снятие напряжения, создание безопасной, доверительной обстановки, высказывания ожиданий от работы в группе и формирование общего смыслового поля для общения. Решаются задачи по осознанию личностью иерархии собственных социальных ролей, степени их влияния на принятие профессиональных решений. Обсуждаются особенности реализации карьерных выборов курсантов.

Процедуры

1. Знакомство. Формулировка цели занятия

Представление тренера и участников группы. Заранее могут быть подготовлены специальные карточки (бэйджи), в которые вписываются имена участников и прикрепляются на одежду так, чтобы «каждый мог обратиться к каждому» по имени (или по имени и фамилии).

Оглашается цель занятия – участникам тренинга предлагается включиться в работу по осмыслению собственных (настоящих, используемых) стратегий профессионализации относительно общей жизненной перспективы.

2. Принятие правил

- Активность.
- Персонификация высказываний.
- Позитивное отношение.
- «Здесь и сейчас».
- Правило «стоп» (или позаботься о себе сам).
- Конфиденциальность и др. [15].

Правила принимаются в ходе их коллективного обсуждения. На протяжении всех занятий правила являются действующими, но могут пересматриваться по решению участников тренинга.

3. *Проведение ролевой игры «Звездный час»* [12, 16 с. 289]

Цель игры: осознание основных личностных смыслов профессиональной деятельности, соотнесение этих смыслов со своими представлениями об удовлетворённости профессиональной деятельностью, являющимися обязательными в профессиональной деятельности военного летчика; выявление уровня притязаний и страхов (дезадаптации) в профессиональной деятельности; формирование полноценного образа профессиональной деятельности; выработка навыков принятия коллективного решения; прояснение мотивации к овладению профессиональной деятельностью и др.

Инструкция (на примере летной деятельности):

Первый этап. Ваша профессия включает в себя три составляющие: **летчик, военный, инженер**. Нарисуйте на листе бумаги шкалу с делениями от 0 до 10. На этой шкале обозначьте точкой осознание себя в этих профессиональных составляющих: 0 – совсем не осознаю, 10 – осознаю полностью.

Рядом нарисуйте еще одну шкалу с такими же делениями. На ней обозначьте, какая профессиональная составляющая Вам нравится более всего: 0 – совсем не нравится, 10 – нравится так сильно, как только может нравиться.

Второй этап. Объединитесь в 3 группы. Группой выберите себе цифру от 1 до 3. Одна группа будет летчиками, вторая группа – военными, третья – инженерами. Представьте, что Вы – состоявшиеся специалисты в своей сфере профессиональной деятельности, на время, опустив

две остальные составляющие, т.е. кто-то из вас – только профессиональный военный, кто-то – только профессиональный летчик, кто-то – только профессиональный инженер. Каждой группе нужно продумать и записать по 10 «звездных» достижений и «провалов» в своей сфере профессиональной деятельности. Зачитайте полученные результаты.

Третий этап. Всей учебной группой выработайте так же по 10 «звездных» достижений и «провалов» в профессиональной деятельности военного летчика-инженера в целом. Зачитайте полученные результаты.

Рефлексия игры [11]. Письменно закончите фразы и ответьте на вопросы:

1) какая профессиональная составляющая более известна, какая менее всего, хотя...

2) если бы я был в другой группе, то я ...

3) какая составляющая профессиональной деятельности может быть менее адаптированной к «гражданской» жизни?..

4) о чем сегодня задумался впервые?..

5) какие «плюсы» и «минусы» в семейной жизни предполагает профессия?..

6) теперь я еще больше понимаю, что эта профессия дает мне возможность...

7) уровень моей адаптации в профессии ...

8) мои личностные особенности, требующие коррекции ...

9) что буду делать с сегодняшнего дня для того, чтобы полноценно овладеть профессией...

4. Выход на анализ «продукта» первого занятия. «Рисунок дня»

Участникам предлагается сначала индивидуально, а затем всей группой на одном листе ватмана написать

(нарисовать) фразу (или образ), которая бы отражала состояние (впечатление от работы, девиз дня) участника на настоящий момент, т.е. участники после индивидуального выражения состояния совместно обсуждают и определяют групповое состояние, которое также фиксируют на ватмане [11].

5. Завершение работы. «Незаконченные предложения»

Участникам предлагается вспомнить работу в группе в течение первого занятия и продолжить следующие фразы:

- Я понял...
- Меня удивило...
- Я почувствовал...
- Думаю...
- Сегодня меня раздражало...
- Мне очень понравилось...
- Точно знаю...

Предложения пишутся на отдельных бланках анонимно, сдаются ведущему для анализа групповой работы и планирования следующего занятия.

Встреча № 2

Второе занятие связано с усилением групповых процессов: межличностного взаимодействия; получения обратной связи, как в парах, так и в группе. Работа в группе направлена на формирование безопасности, достаточной для повышения личностной активности и начала индивидуализации в группе.

Процедуры

1. Анализ настроения в начале занятия. «Бег ассоциаций»

После небольшого приветствия ведущий предлагает участникам группы рассказать о своем настроении (состоянии), которое они переживают в данный момент или с которым шли на сегодняшнее занятие. Рассказ представляет собой ассоциацию с каким-нибудь предметом или явлением.

Упражнение направлено на:

- выяснение общего настроения группы и каждого участника;
- «разогрев», носит характер разминки;
- сонастройку на групповую работу.

2. Повторение правил

Правила группы, принятые на первом занятии, следует повторить на втором занятии для того, чтобы у участников во время работы сохранялось чувство безопасности, доверия, открытости. В случае необходимости перечень правил может быть расширен.

3. Реконструкция Образа–Я [14] с помощью методики «Кто Я» (20 суждений) [Приложения 1, 2]

Участникам предлагается на отдельных бланках написать 20 суждений, которые бы отвечали на вопрос: «Кто Я?».

Затем участники объединяются в микрогруппы по 4-5 человек и обсуждают выполненное задание так, чтобы каждый мог высказаться по трем позициям:

- 1) Какие характеристики заняли первые места?
- 2) Трудно ли (легко) было написать такое количество характеристик?
- 3) Что удивило вас больше всего в своих самооценках?

После обсуждения группа делегирует одного (двух) человек, которые рассказывают о результатах работы в группе в «большом» кругу.

Ведущий подводит итог упражнения, устно обобщая результаты. Отмечает, что упражнение было направлено на:

- инвентаризацию представлений личности о себе;
- выявление различных социальных ролей и их иерархию;
- осознание наиболее актуальной (переживаемой в данный момент или период жизни) характеристики.

4. Рефлексия актуальной (ценностной) социальной роли

Участникам группы предлагается выбрать 2-3 обозначенные социальные роли, которые воспринимаются как «энергетически» наполненные, имеют какое-то значение для личности (комфортны, приятны или, наоборот, отрицательны, травмирующие и т.д.). Каждой такой роли предлагается дать описание (или объяснение), которое бы раскрывало ее суть, смысл для личности (4-7 характеристик). Обсуждение ролей проходит в микрогруппах по 3-4 человека. Ведущий обращает внимание участников на то, что состав микрогрупп должен быть каждый раз разный. Затем желающие могут высказаться в большом кругу.

Ведущий подводит итог работы, акцентируя внимание на том, на что было направлено задание:

- на осознание личностью тех глубинных смыслов, которые она вкладывает в «типичные» социальные роли;
- расширение индивидуальной картины мира за счет взаимодействия и знакомства со смысловой иерархией «другого»;

– выявление наиболее актуальных социальных ролей и особенностей взаимодействия с другими ролями.

Ведущий конкретизирует понятие «социальная роль» и отмечает ее противоречивый характер. Предлагает «плюсом» обозначить ту, которая создает безопасность (предсказуемость) взаимодействия, и «минусом» – ту, которая транслируется шаблонами, учитывая, что шаблоны (социальные требования) поведения становятся препятствием для индивидуальной реализации.

5. Выявление стратегии профессионализации через упражнение «Жизненный путь»

Упражнение может выполняться под музыку, с использованием цветных карандашей или красок.

Участникам группы предлагается на листах бумаги формата А4 нарисовать свой жизненный путь. Уточняется, что рисунок может носить схематичный, метафоричный, условный характер [2, 6, 17]. Важно, чтобы на нем было изображено представление участника о своем жизненном пути.

Затем участникам предлагается отметить на рисунке точку в «прошлом» (любом: близком или далеком), которое имеет важное жизненное значение. Эта точка – символ какого-то события. На рисунке делается отметка об этом событии, указывается время, характер события (положительный, отрицательный и др.).

Выполнить ту же процедуру со значимым будущим.

Затем участник отмечает точку, которая, по его мнению, совпадает с нынешним его положением на жизненном пути, т.е. отметить реальное настоящее. Кратко обозначается событийность этого момента и его характер. Затем обозначается точка (событие), которая соответствует «устремлению» личности, т.е. где бы хотел быть.

Результаты индивидуальной работы обсуждаются в парах. В большом кругу участники высказываются по желанию.

Ведущий подводит итог работы и формулирует смысл упражнения:

– анализ личной жизненной перспективы в целом: прошлое, настоящее, будущее как цепь значимых для личности событий;

– выявление ценностной ориентации личности: какие события имеют значение и как они связаны с ценностями?

– определение места профессиональных целей в общей жизненной перспективе;

– выявление стратегий профессионального развития: значимости «профессиональных событий», целей и особенностей взаимодействия с другими жизненными событиями.

б. Завершение работы. «Незаконченные предложения»

Участникам предлагается вспомнить работу в группе в течение второго занятия и продолжить следующие фразы:

- Я понял...
- Меня удивило...
- Я почувствовал...
- Думаю...
- Сегодня меня раздражало...
- Мне очень понравилось...
- Точно знаю...

Предложения пишутся на отдельных бланках анонимно, сдаются ведущему для анализа групповой работы и планирования следующего занятия.

Встреча № 3

Третье занятие связано с усилением групповых процессов: межличностного взаимодействия; получения обратной связи как в парах, так и в группе. Работа в группе направлена на поддержание безопасности, достаточной для повышения личностной активности и продолжения индивидуализации в группе.

Задача занятия - проектирование личной профессиональной цели каждым участником группы. Обсуждение готовности совершать «вклады» в достижение поставленной цели, т.е. определение меры активности и ответственности личности курсанта в реализации профессиональных целей.

Процедуры

1. Анализ настроения в начале занятия. «Бег ассоциаций»

После небольшого приветствия ведущий предлагает участникам группы рассказать о своем настроении (состоянии), которое они переживают в данный момент или с которым шли на сегодняшнее занятие. Рассказ представляет собой ассоциацию с каким-нибудь предметом или явлением.

Упражнение направлено на:

- выяснение общего настроения группы и каждого участника;
- «разогрев», носит характер разминки;
- сонастройку на групповую работу.

2. Анализ личных целей участников группы. «Ожидания/опасения»

Участникам предлагается разделить лист бумаги на 2 части вертикально и в правой части листа написать свои ожидания от сегодняшнего занятия, а в левой – опасения

(по 3-5). Затем каждый по кругу рассказывает о своих ожиданиях и опасениях.

Упражнение остается без комментариев, но ведущий говорит о том, на что оно было направлено:

- на создание общего смыслового поля, которое бы дало представление об общей направленности группы;

- осознание участниками личной (в том числе профессиональной) цели, которая будет реализовываться в ходе работы;

- на создание общего безопасного пространства за счет соотношения опасений.

После этого ведущий формулирует цель работы группы: осознание и проектирование участниками личной профессиональной цели. Объясняет, что правильно поставленная профессиональная цель способствует самоактуализации личности.

3. Прояснение смысла понятия «самоактуализация» для каждого участника

Участникам предлагается написать 10 слов – ассоциаций к слову «самоактуализация».

Затем участники пишут характеристики самоактуализирующегося человека (7-10 определений). После этого обсуждают полученный текст в микрогруппах, состоящих из 4-5 человек.

Представитель от микрогруппы рассказывает о результатах обсуждения в большом кругу. Ведущий подводит итог, обобщая работу группы, и сообщает дополнительные сведения о понятии «самоактуализация» из теоретических представлений (краткая информация о концепции Д. Келли, А. Маслоу, К. Роджерса) и характеристиках самоактуализирующегося человека, о так называемых личностных конструктах, от которых зависит выбор профес-

сиональной деятельности, партнера для создания семьи, друзей и пр.

4. *Осознание возможностей самоактуализации*

Участникам предлагается занять место на «векторе самоактуализации», который условно обозначается ведущим на полу рабочей аудитории: условно выделяется начало, середина и вершина. Каждый участник становится туда, где он, по его мнению, находится на векторе собственной самоактуализации (уровень самоактуализированности). Затем становится туда, где хотел бы находиться.

После упражнения каждый рассказывает о выбранных им позициях и поясняет их смысл.

5. *Уточнение профессиональной цели самоактуализации*

Ведущий поясняет, что цели самоактуализации могут быть направлены на разные области человеческой жизни, но все они связаны с общей жизненной целью личности и тем смыслом, который человек вкладывает в собственную реализацию. Далее ведущий предлагает участникам сформулировать одну или несколько профессиональных целей, которые бы хотелось реализовать (дальность постановки цели и время ее реализации определяется самим участником).

Затем участниками анализируются возможности достижения профессиональной цели по трем позициям:

- Как вы поймете, что цель достигнута?
- Что вы будете чувствовать при этом?
- Каким способом вы собираетесь ее достичь?

Таким образом, составляется личная программа по достижению профессиональной цели каждым участником.

Программы обсуждаются в микрогруппах. Затем каждый участник в общем кругу говорит о своих «личных

находках (открытиях)», в результате выполнения этого упражнения и его обсуждения в микрогруппе.

6. Выход на завершение работы

Участникам предлагается вернуться к одному из первых упражнений «Ожидания/опасения» и проанализировать его с точки зрения реализации (подтверждения) сформулированного. Нужно соотнести ожидаемый результат работы в группе с полученным. Осознать и обозначить за счет чего была достигнута та или иная цель (ожидание).

7. Завершение работы. «Незаконченные предложения»

8. Участникам предлагается вспомнить работу в группе в течение второго занятия и продолжить следующие фразы:

- Я понял...
- Меня удивило...
- Я почувствовал...
- Думаю...
- Сегодня меня раздражало
- Мне очень понравилось...
- Точно знаю...

Предложения пишутся на отдельных бланках анонимно, сдаются ведущему для анализа групповой работы и планирования следующего занятия.

Встреча № 4

Четвертое занятие связано с уточнением представлений участников тренинга о перспективах собственной профессионализации.

Задача занятия – сформировать стратегию профессионализации и поиск индивидуальных ресурсов. Обсужде-

ние «личных профессиональных программ», составленных участниками и отражающих их представление о возможных профессиональных стратегиях. Выход на потенциальные возможности в социуме.

Процедуры

1. Анализ настроения участников в начале занятия

Участникам предлагается в свободной форме рассказать о своем настроении.

Упражнение направлено на:

– выяснение общего настроения группы и каждого участника;

– «разогрев» участников, носит характер разминки;

– помощь участникам в настройке на работу в группе;

– создание более доверительных отношений.

Далее сообщается цель занятия – осознание и выбор возможной стратегии профессионализации, связанной с достижением поставленной цели, сочетающейся с общим жизненным планом личности. Дается краткое объяснение понятия «профессионализация».

2. Проективное рисование. «Я в мире»

Участникам предлагается на листах формата А4 нарисовать картину под названием «Я в мире». Тема рисунка обозначается ведущим, но раскрыта может быть каждым участником по-своему. Рисование уместно сопровождать спокойной музыкой.

Затем каждый показывает свой рисунок группе и поясняет его рассказом о том, что на нем изображено. После обсуждения ведущий подводит итог, выделяя общие особенности в рисунках, их отличия и делает акцент на изоб-

раженных и зафиксированных способах или формах взаимодействия с миром, контакта с ним. Участникам предлагается во внутреннем плане (про себя) отметить свой собственный способ контакта с миром – на чем он построен. Например: «обмен», «дарение», «потребление», «радость», «обида», чувство вины, «ответственность», удовольствие и др.

Упражнение направлено на:

– диагностику когнитивной, аффективной и конативной организации личности относительно восприятия мира и себя в мире;

– выявление возможных проблем личности во взаимодействии и общении с миром, окружающими;

– активизацию группового процесса и личной «включенности» каждого участника;

– переход к осознанию присущих личности способов и стратегий поведения.

3. Углубление представлений личности о собственных стратегиях поведения. «Шляпа факира»

Ведущий объявляет себя «фокусником», у которого в руках находится волшебная шляпа, в которой для каждого участника спрятано то, что нужно самому участнику. Чтобы получить это «нечто», каждый должен занять место в очереди. Группе предлагается организовать очередь перед стоящим со шляпой ведущим. Отводится время для переорганизации очереди, обсуждению своего места с другими. Попытки изменить первоначальное положение очереди кем-либо из участников стимулируются и поощряются ведущим.

Затем участники рассаживаются и рассказывают о своих впечатлениях от упражнения, учитывая следующую последовательность:

- Почему занял именно это место в очереди?
- Что хотел получить?
- Чем готов платить? (С чем готов расстаться?).

Упражнение направлено на:

- определение умения личности поставить цель;
- выявление ресурсов личности по достижению поставленной цели;
- осознание участниками собственных стратегий достижения цели;
- выявление готовности личности совершать личные вклады в достижение цели, т.е. меру собственной активности.

4. Выбор стратегии профессионализации

Участникам предлагается вернуться к составленным на прошлом занятии личным программам и проанализировать их с учетом полученных в ходе двух предыдущих упражнений сведений о собственных стратегиях поведения, опираясь на следующие позиции:

- Соотносятся ли выбранные стратегии 2 и 3 упражнения или различны?
- Органичны (подходят, комфортны) ли они для вас?
- Сформулируйте или оцените меру продуктивности выбранных стратегий?

Обсуждение ведется в микрогруппах, затем желающие говорят о своих впечатлениях или открытиях в большом кругу. Ведущий подводит итог упражнения, отмечая, что оно было направлено на:

- осознание участниками возможных противоречий между «желаемой» стратегией и «используемой» обычно;
- определение «органичности» заявленной стратегии профессионализации для личности и степени готовности личности использовать ее;

– выявление наиболее продуктивной, по мнению личности, стратегии.

5. *Выход на индивидуальные и внешние ресурсы*

Участникам предлагается оценить возможности достижения цели по двум позициям:

- Что может помочь достижению цели?
- Что может помешать достижению цели?
- Как то, что мешает, может помочь достижению цели?

Участники формулируют 4–7 причин по каждому пункту, учитывая двойственный характер трудностей и поддержки – внешние и внутренние причины.

Ответы обсуждаются в микрогруппах, представители от групп выступают в общем кругу.

Ведущий подводит итог, акцентируя внимание на том, что упражнение направлено на:

- осознание личностью внутренних и внешних ресурсов по достижению профессиональной цели;
- определение значимости и смысла внешней поддержки в профессионализации и степени ориентации на нее;
- выявление способности личности к самостоятельным карьерным решениям и умения использовать ресурсы социума для реализации своих планов.

6. *Выход на завершение работы. «Подарок себе и группе»*

Участникам предлагается мысленно проанализировать все четыре занятия и обозначить «подарок себе» – полученный личный результат в символическом виде и рассказать об этом группе – «подарок группе».

Упражнение позволяет:

- рационализировать и структурировать представления участников о собственной работе в группе;
- позволяет участникам получить чувство удовлетворения от работы в группе, от собственной активности.

7. Завершение работы. «Пожелания»

Ведущий прощается и благодарит группу за участие в тренинге. Предлагает высказать свои пожелания на отдельных листочках, обозначив выявленные организационные и содержательные «плюсы» и «минусы» проведения тренинга, заявки на другие тематические тренинги. Листочки заполняются анонимно и собираются ведущим для анализа результатов работы и планирования дальнейшей групповой (по заявкам индивидуальной) работы.

Основные термины и определения

Конструктивный альтернативизм (по Келли) – философское положение о том, что люди способны к пересмотру или изменению своей интерпретации событий, имеют отношение к прогнозу и контролю хода событий.

Личностный конструкт – категория мышления посредством которой человек интерпретирует или истолковывает свой жизненный опыт. Есть основные конструкты, которые регулируют основную деятельность человека, и периферические конструкты, которые могут меняться, не изменяя значительно основную структуру. Некоторые конструкты являются жесткими, то есть дающими неизменный прогноз, другие – свободными, так как позволяют делать различные прогнозы при сходных условиях.

Самоактуализация по А. Маслоу – процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, помогающий им стать тем, кем они могут стать, а значит – осмысленно и совершенно.

Самоактуализирующиеся люди – люди, которые удовлетворили свои дефицитарные потребности и используют свой потенциал настолько, что могут считаться в высшей степени здоровыми людьми.

Дефицитарные потребности по А. Маслоу – потребности в пище, тепле, безопасности (физические и физиологические потребности). Д-потребности являются стойкими детерминантами поведения человека. Д-потребности удовлетворяют пяти критериям:

- 1) их отсутствие вызывает болезнь (например, голод: человек, которые не ест, может заболеть);
- 2) их присутствие предотвращает болезнь (человек, который ест разумно, по этой причине не заболевает);
- 3) их восстановление излечивает болезнь (нет другого способа излечить голод, кроме приема пищи);

4) при определенных сложных, свободно выбираемых условиях человек предпочтет удовлетворить их (голодающий человек выберет пищу, а не привязанность семьи или друзей);

5) они не активны или функционально отсутствуют у здорового человека (здоровые люди находятся в условиях достаточно благополучных, чтобы их поведение не сдерживалось постоянными поисками пищи).

Самоактуализация по К. Роджерсу – процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью. Пытаясь достичь этого, человек проживает жизнь, наполненную смыслом, поиском и волнениями.

Самоактуализирующийся человек живет экзистенциально, непринужденно наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней. Основное образование человека – его *самость*: - 1) материальная или объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком в данный момент времени; 2) люди способны сами определять свою судьбу, так как самоопределение является существенной частью природы человека, поэтому люди ответственны за то, что они собой представляют; 3) люди в своей основе добры и обладают стремлением к совершенству, они естественно и неизбежно движутся к большей дифференциации, автономности и зрелости.

Характеристики самоактуализирующихся людей:

- Более эффективное восприятие реальности;
- Принятие себя, других и природы;
- Непосредственность, простота, естественность;
- Центрированность на проблеме;
- Периодическая потребность в уединении;

- Автономия: способность сохранять свой внутренний «стержень» независимо от культуры окружения, правил и пр., при этом полностью учитывая их;
- Свежесть восприятия;
- Вершинные или мистические переживания;
- Общественный интерес;
- Глубокие межличностные отношения;
- Милолюбивый, дружественный характер;
- Различение целей и средств;
- Философское чувство юмора;
- Креативность;
- Сопrotивление «окультуриванию» [13].

Социализация – исторически обусловленный, осуществляемый в деятельности и общении процесс усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта.

Социальная роль - набор определенных норм, правил, образцов поведения в конкретных ситуациях социального взаимодействия [7].

Профессиональная адаптация по А.К. Марковой – приспособление, принятие для себя всех компонентов профессиональной деятельности: ее задач, предмета, способов, средств, результатов в рамках данной профессии. При этом состояние адаптированности личности к социально-производственным условиям является важным показателем освоения той или иной профессионально-функциональной роли [9].

Профессиональная мотивация – побуждения, вызывающие активность личности и определяющие ее направленность на определенный вид профессиональной деятельности [7].

Профессионализация – целостный непрерывный процесс становления личности специалиста, который

начинается с момента выбора профессии и заканчивается тогда, когда человек заканчивает активную трудовую деятельность. В процессе профессионализации разрешается специфический комплекс противоречий, присущий социализации личности. Ведущим из этих противоречий является степень соответствия между личностью и профессией (профессиональная пригодность) [4, с. 466].

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест 20 ответов «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Ф. Патаки)

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

Процедура может применяться и к подросткам, и к людям более старшего возраста, без ограничений.

Подсчет результатов заключается в проведении контент-анализа полученных ответов с целью отнесения каждого из них к одной из четырех категорий самоописания:

А – физическое Я (объект во времени и пространстве);

Б – социальное Я (место в группе, социальная роль);

В – рефлексивное Я (индивидуальный стиль поведения, особенности характера);

Г – трансцендентальное Я (абстрактная рефлексия вне зависимости от конкретной социальной ситуации, «Я – живое существо», «Я – часть вселенной» и пр.).

Количественный анализ заключается в отдельном подсчете числа предикатов по каждой из категорий само-описания, в результате чего становится возможным выявление преимущественных способов самоосознания и самовосприятия личности в качестве носителя социальных ролей, уникальных или общих со всем живым характеристик.

Качественный анализ суждений о своем «Я» проводится в плане выявления первых 5 характеристик из списка. В результате количественного и качественного анализа полученных результатов могут быть выявлены особенности самовосприятия (вербального описания своей Я-концепции) как в общеличностном, так и в профессиональном планах.

Приложение 2

Тест «Кто Я?»

**М. Кун, Т. Макпартленд
модификация Т.В. Румянцевой**

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, т.е. с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция к тесту

«В течение 12 мин вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать

так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

- «-» – знак «минус» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того, как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака.

Интерпретация результатов теста

Самооценка идентичности

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

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

К людям **эмоционально-полярного типа** относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному типу**. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **сомневающемуся типу**. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как чер-

те характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Оценка «?» относительно своих характеристик

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

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

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

Особенности половой идентичности

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением групповой принадлежности.

Особенности половой идентичности проявляются:

во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность;

во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано: напрямую, косвенно, отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в *конкретных словах*, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное;
- отчужденное;
- эмоционально-положительное;
- эмоционально-отрицательное.

Таблица 1

Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности
Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

Наличие прямого обозначения пола (табл. 1) говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются *важной и принимаемой внутренне* темой самосознания.

Косвенное обозначение пола (табл. 2) – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через *социальные роли* (мужские или женские), которые он считает своими, или *по окончаниям слов*. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Таблица 2

Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения	Примеры обозначения идентичности	
Полоролевая принадлежность	<i>мужской</i>	<i>женский</i>
Социальные роли	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
Через окончания	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»

Наличие косвенного обозначения пола говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть:

- *широким* (если включает в себя несколько половых ролей)

- *узким* (если включает в себя только одну-две роли).

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек, который...». Причины этого могут быть следующими:

- 1) отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);

2) избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);

3) несформированность половой идентичности, наличие кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом: в самом начале списка, в середине, в конце. Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (*чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности* категорий идентичности).

Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»). Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста. Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей. Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 мин человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Временной аспект идентичности

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о *временной интегрированности личности*.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании *показателей перспективной идентичности* (или перспективного «Я»), т.е. идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

Преобладание в самоописании *глагольных форм*, описывающих действия или переживания *в прошедшем времени*, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании *глагольных форм будущего времени* говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании *глаголов настоящего времени* говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком. Так, одним из основных *признаков психологической готовности к браку* является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д. *Признаком же семейного и супружеского неблагополучия* является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

Соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социаль-

ных ролей. Отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

Условно можно выделить *шесть основных сфер жизни*, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1) семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);

2) работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);

3) учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);

4) досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);

5) сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);

б) отдых (ресурсы, здоровье).

Принято считать, что характеристики самого себя, которые *человек записывает в начале своего списка*, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Идентичность человека

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания че-

ловека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Деятельная идентичность дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, т.е. является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Анализ психолингвистического аспекта идентичности

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Существительные:

- преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

Прилагательные:

- преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

Глаголы:

- *преобладание в самоописаниях глаголов* (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Валентность идентичности

Под *валентностью идентичности* понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные виды валентности идентичности:

- *негативная* – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);

- *нейтральная* – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т.д.);

- *позитивная* – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);

- *завышенная* – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т.д.).

Наличие *позитивной валентности* может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Оценка дифференцированности

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации. Шкала анализа идентификационных характеристик находится в приложении.

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетентности и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревож-

ность, неуверенность в себе, трудности в контроле себя.

Шкала анализа идентификационных характеристик

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

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

1. Прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);

2. Сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);

3. Учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);

4. Семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);

5. Этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);

6. Мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);

7. Групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. Дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);

2. Общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

III. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

1. Описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);

2. Оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);

3. Отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

IV. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

1. Субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);

2. Фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);

3. Пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. Занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);

2. Самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

VI. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. Профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);

2. Семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);

3. Групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);

4. Коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.

5. Материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);

6. Физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

7. Деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

8. Персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

9. Оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. Персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «кле-вый»);

2. Глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. Проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);

2. Ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Список литературы:

1. Большаков, В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. – С.Пб., 1996.
2. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1989.
3. Венгер, Л.А. Игра как вид деятельности // Вопр. психологии, № 3 - 78, С. 163-165.
4. Душков Б.А., Смирнов Б.А., Королев А.В. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Словарь/ Под ред. Б.А. Душкова: прил. Т.А. Гришиной. – 3-е изд. – М.: Академический проект: Фонд «Мир», 2005. – 848 с.
5. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л., 1985
6. Исурина, Г.Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции. – Л., 1983.
7. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985.
8. Кулагин, Б.В. Основы психодиагностики. Л., 1984.
9. Маркова, А.К. Психология профессионализма. М., 1996.
10. Ожигова, Л.Н. Психодиагностика мотивации личности курсанта: Учебно-методические рекомендации / Краснодарский филиал военного учебно-методического центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», 2012.
11. Рудестам, К. Групповая психотерапия. – М., 1990.
12. Спиваковская, А.С. Игра – это серьезно. – М., 1981.
13. Щербакова, Е.А. Дневник личностного роста: Практикум/ Е.А. Щербакова// КВВАУЛ. – Краснодар, 2010. – 18 с.

14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997.

15. Щербакова, Е.А. Тренинг профессионально важных качеств курсанта: Учебно-методическое пособие /Е.А. Щербакова// КВВАУЛ. – Краснодар, 2007. – 161 с.

16. Эксакусто, Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т.В. Эксакусто. Ростов/Д: Феникс, 2007.

17. Яценко, Т.С. Проективный рисунок как вспомогательная методика при групповом обучении общению // Вопросы психологии межличностного познания и общения / Под. ред. А.А. Бодалева. – Краснодар, 1983.

Учебное издание

ТРЕНИНГ
РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МО-
ТИВАЦИИ КУРСАНТОВ

Практикум для специалистов психолого-
педагогического сопровождения обучения курсантов

Сдано в набор 01.04.13. Подписано в печать 01.04.13.

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская.

Усл. печ. л. 5,75. Тираж 30 экз.

Изд. № 20-13. Заказ № 29-12

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина»

Типография филиала. 350005, г. Краснодар,
ул. Дзержинского, 135