

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

В.В. Болучевская

**ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ ПСИХОЛОГА:
РЕФЛЕКСИВНЫЙ ДНЕВНИК БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

Рабочая тетрадь

Волгоград: ВолгГМУ, 2017

УДК 159.9(07)

ББК 88я7

Б 796

Рецензенты:

к.психол.н., доц. *Голубь О.В.*

к.п.н., доц. *Кондрашова Р.Ю.*

Рекомендовано Центральным методическим советом Волгоградского государственного медицинского университета
(*протокол № 1 от 28.10.2016*)

Болучевская Валентина Викторовна

Б 796

Введение в профессию психолога: рефлексивный дневник будущего специалиста: рабочая тетрадь [Текст] / В.В. Болучевская. – Волгоград: ВолгГМУ, 2017. – 60 с.

Рабочая тетрадь, выстроенная по типу индивидуального дневника студента, предусматривает его активную рефлексивную работу, которая будет способствовать развитию профессионально важных качеств и навыков психолога. Рефлексивный анализ позволит студентам соотнести свои индивидуально-личностные особенности с требованиями профессии и оптимизировать процесс собственного профессионального самоопределения. Рабочая тетрадь предназначена для студентов по направлению подготовки (специальности) «Клиническая психология» в рамках изучения дисциплины «Введение в профессию психолога». Предложенные в рабочей тетради задания будут полезны студентам при изучении курсов «Возрастная психология и психология развития», «Социальная психология», «Психология общения», «Психологическое консультирование», «Психотерапия: теория и практика», «Психологическая супервизия».

УДК 159.9(07)

ББК 88я7

©Волгоградский государственный
медицинский университет, 2017
© Издательство ВолгГМУ, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
РАЗДЕЛ I. Моя профессия и Я: точки соприкосновения	5
РАЗДЕЛ II. Мои профессиональные планы: потребности и цели, пути достижения	27
РАЗДЕЛ III. Я как личность и как профессионал: что изменилось?	55

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые коллеги!

Вы получаете очень важную для общества и достойную профессию психолога, которая относится к группе помогающих профессий. Наивысшей ценностью специалиста любой помогающей профессии – психолога, врача, педагога – является благополучие (физическое, социальное, психологическое и т.п.) конкретного человека и общества в целом. Ежедневно в ходе своей профессиональной деятельности вы будете сталкиваться с заботами, бедами и проблемами пришедших к вам на прием людей. Такая работа предъявляет большие требования к личности и здоровью самого специалиста, которому предстоит, с одной стороны, проявлять человеколюбие, самоотверженность, эмпатию, альтруизм, а с другой – заботу о своем собственном здоровье, чтобы быть устойчивым к стрессу и эмоциональному напряжению, чтобы «светя другим, не сгореть самому». Именно в ходе этапа первичного «освоения» профессии, который как раз и приходится на время обучения в вузе, осуществляется процесс как жизненного, так и профессионального самоопределения молодого человека, формируются его жизненная и мировоззренческая позиции, осваиваются индивидуализированные способы и приемы деятельности, поведения и общения. Для решения этих задач и предназначен рефлексивный дневник будущего психолога, который вы держите в руках. Выполняя задания, которые здесь приводятся, вы сможете проследить и осмыслить происходящие с вами изменения в процессе обучения, ведение такого рефлексивного анализа способствует не только личностному росту специалиста, но и его профессиональному развитию.

Рефлексивный дневник содержит два взаимосвязанных раздела, каждый из которых отражает отдельный этап личностной работы, а также третий раздел, предназначенный для подведения ее итогов.

Первый раздел *«Моя профессия и Я: точки соприкосновения»*. Главное назначение заданий этого раздела – осуществление рефлексивного анализа получаемой профессии и выбранной специализации. Вам предстоит определить, в какой степени по своим индивидуально-личностным качествам вы соответствуете требованиям своей будущей профессии, а также узнать, благодаря чему вы сможете наметить направления дальнейшего саморазвития как специалиста.

Второй раздел *«Мои профессиональные планы: потребности и цели, пути достижения»*. В ходе выполнения заданий вы сможете проанализировать собственные мотивы профессии, социально-психологические установки, способность к конструктивной рефлексии. Кроме этого, вам предстоит освоить техники целеполагания, таймменеджмента и профессионального планирования.

И, наконец, выполняя задания третьего раздела *«Я как личность и как профессионал: что изменилось?»*, вы проанализируете собственные успехи и достижения в процессе работы над рефлексивным дневником.

Итак, уважаемые будущие психологи, В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

Сравните, какие из нижеперечисленных идей прозвучали в вашем эссе?

1. В деятельности этих специалистов присутствует, как минимум, один объединяющий их факт: их профессиональная деятельность является проявлением помогающего поведения (просоциальной активности – любые действия, совершенные с целью принести пользу другому существу). Конечно, помогающее поведение в той или иной степени характерно для всех людей, независимо от их профессии, однако для вышеперечисленных специалистов – это, прежде всего, работа.

2. Это профессии гуманитарного типа труда, где преобладают субъект-субъектные взаимодействия, процессы преобразования мира человеческих отношений.

3. Предметом деятельности в этих профессиях является культура как целостное динамическое пространство значений, носителем которого является сообщество или отдельный человек (личность).

4. Средством профессиональной деятельности в помогающих профессиях является сам человек, его психические или личностные свойства и способности, иначе – личность самого специалиста.

5. Условия профессиональной деятельности специалиста помогающей профессии связаны с его повышенной моральной ответственностью перед собой, клиентом/пациентом и обществом.

6. Результаты профессиональной деятельности специалиста помогающей профессии зачастую нематериальны. Продукт труда в помогающих профессиях практически невозможно оценить объективно. Более того, он может быть оценен прямо противоположным образом разными «потребителями» в разное время.

7. Деятельность специалиста помогающей профессии служит достижению таких гуманистических и общественных идеалов, как благополучие, здоровье, высокое качество жизни, полное развитие индивидов и групп в различных формациях индивидуальной и социальной жизни.

Задание 2. «Интервью»¹

У вас есть возможность ответить на пять пар вопросов про то, насколько вы и выбранная вами профессия подходят друг другу. Вы будете задавать их себе и сами же на них отвечать. Затем попросите сделать то же самое человека, мнение которого для вас значимо. Сравните полученные ответы. В чем они совпадают, в чем различаются? Что подтверждает сравнение, что ставит под сомнение? Что во мнении другого о вашей позиции в профессии вызывает протест?

Такие же вопросы вы можете задать себе сами спустя некоторое время. Вы потом сможете сравнить свои ответы и обсудить со значимыми для вас людьми произошедшие изменения на пути профессионального становления.

¹ Задание основано на методике Л.М. Попова «Интервью с сами собой». Модифицированный вариант предложен Т.В. Черниковой.

Вопросы	Мой ответ обо мне	Ответ другого обо мне
1. Почему я выбрал именно эту профессию? Какие другие сферы деятельности интересовали меня на этапе выбора вуза для поступления?		
2. Что было главным для меня в выборе именно этого образовательного учреждения? Какое событие (или какой человек) оказали определяющее влияние на мой выбор?		
3. Как я отношусь к людям? Как моя манера обращаться с людьми проявится в профессии и что она им принесет?		
4. Какие мои личностные качества являются подходящими для получаемой мной «помогающей» профессии? Насколько гармоничной воспринимается моя личность в профессии?		
5. Что хотелось бы изменить или исправить в самом себе и своей жизни? Если бы пришлось выбирать профессию заново, то какая бы оказалась для меня наиболее подходящей?		

Мои комментарии по поводу полученной информации:

Задание 4. «Состязание мотивов»¹

Ваша задача – определить наиболее значимый для вас мотив выбора профессии, т.е. ту главную причину, по которой вы выбрали себе профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы определить мотив-победитель. В таблице, представленной ниже, вы найдете список мотивов.

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

Сначала выберите предпочтительный мотив в каждой паре и запишите номер победителя в колонке «1/8». Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и получим 4 главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал.

В заключение попробуйте теперь определить три первых места – три своих главных мотива выбора профессии. Посмотрите на свои «мотивы-победители». Как вы думаете, в какой степени ваша будущая профессия соответствует вашему выбору мотивов? Какие мотивы должны преобладать у специалиста вашей профессии?

¹ Автор Ю.В. Тюшев (2006)

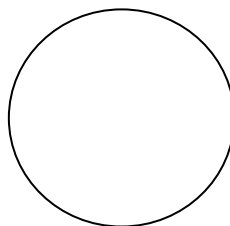
Задание 5. «Жил-был у бабушки серенький козлик...»¹

Помните старую известную сказку про серенького козлика? Жил-был у бабушки серенький козлик... Всем известно, что потом с ним приключилось. Кто в ответе за то, что остались от козлика рожки да ножки? Виноват ли сам козлик, что отлучился в дремучий лес? А может, виноват злой Серый Волк, задравший с голодухи несчастное животное? Некоторые уверены, что за ситуацию полностью отвечает та самая бабушка, которая оставила козлика без присмотра. Вы согласны? Попробуйте выразить свое мнение в виде графической диаграммы. Например, так:

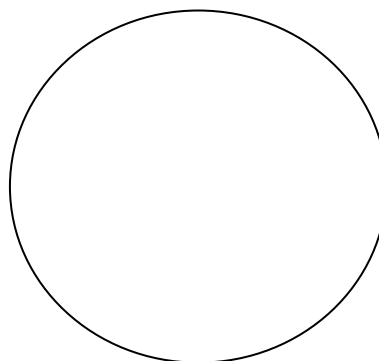
Пример:



Ваш вариант:



А теперь нарисуйте диаграмму ответственности за принятие решения, связанного с выбором вашей профессии. Кто отвечал за решение и в каком объеме? Учителя? Родители? Профконсультанты? Друзья? Я сам? Найдите свою долю ответственности.



Задание 6. «Контрольные списки»²

Посмотрите на таблицу ниже. Перед вами довольно большой список контрольных вопросов, разделенный по темам: о профессиях и содержании труда; о возможностях трудоустройства; о перспективах (о будущем); об учреждениях (предприятиях, организациях, фирмах); о положительных примерах. Эти списки предназначены для вашей самопроверки, чтобы проверить себя на предмет основательности вашего профессионального выбора.

Последовательно читайте контрольный список вопросов и отмечайте их знаком «+», если вам кажется, что вы сможете ответить на данный вопрос, и знаком «-», если не имеете ответа.

Подсчитайте количество плюсов и минусов в каждом тематическом разделе и запишите результат. Чего у вас больше – плюсов или минусов?

¹ Автор Ю.В. Тюшев (2006).

² Автор тот же

Теперь проверьте себя – действительно ли вы можете ответить на вопросы, которые вы отметили знаком «+». Напишите свои возможные ответы в колонке «Комментарий».

Напротив тех вопросов, которые вы отметили знаком «-», в колонке «Комментарий» напишите источник, из которого вы можете узнать ответы на них.

№ п/п	Вопрос	Да / Нет	Комментарий
О профессии и содержании труда			
1	Насколько профессия, которой вы обучаетесь, распространена на современном рынке труда?		
2	Как широко она распространена? Она популярна?		
3	Это новая профессия или она традиционна для российского рынка труда?		
4	Что конкретно делает работник вашей профессии, каково содержание его труда? Знаете ли вы свои будущие профессиональные обязанности?		
5	Какая дополнительная информация о вашей профессии и содержании труда вам нужна?		
Итого:		«+» –	«-» –
О возможностях трудоустройства			
6	Много ли рабочих мест, где необходимы специалисты вашей профессии?		
7	Велика ли конкуренция за эти рабочие места?		
8	Много ли безработных, имеющих эту профессию?		
9	Много ли специалистов, работающих не по своей профессии?		
10	Каковы требования работодателей к претендентам на рабочие места по этим профессиям (образование, опыт работы, возраст, какие-то особые требования)?		
11	Где можно получить информацию о возможностях трудоустройства по вашей специальности?		
Итого:		«+» –	«-» –

№ п/п	Вопрос	Да / Нет	Комментарий
О перспективах (о будущем)			
12	Насколько выбранная вами профессия перспективна, т.е. будет ли она так же распространена и популярна через 10-15 лет?		
13	Увеличится ли конкуренция за рабочие места по этой профессии?		
14	Какие возможности открываются перед вами лично, если вы будете работать по своей профессии? (Материальное благополучие? Карьера? Спокойствие и стабильность жизни? Познание нового? Известность и популярность? Уверенность в завтрашнем дне? Общение с интересными людьми? Что-то еще?)		
15	Планируете ли вы работать по своей специальности?		
Итого:		«+» –	«-» –
Об учреждениях (предприятиях, организациях, фирмах)			
16	Известны ли вам учреждения, в которых работают специалисты вашей профессии?		
17	Сколько таких учреждений вы можете назвать прямо сейчас? Перечислите их. Легко ли вам было составить список?		
18	Известны ли вам учреждения, где имеются свободные места для специалистов вашей профессии? Сколько их вы знаете?		
19	Каковы эти учреждения: частные или государственные, крупные или мелкие? Хорошо ли они известны? Хорошую ли они имеют репутацию? Давно ли они существуют? Динамично ли они развиваются? Какие трудности они испытывают? Есть ли у них будущее?		

№ п/п	Вопрос	Да / Нет	Комментарий
20	Какие возможности предоставляют эти учреждения для профессионального роста, увеличения зарплаты, продвижения по службе, повышения квалификации?		
21	Известны ли вам режимы и характер труда в этих учреждениях? Сможете ли вы их точно описать?		
22	Каковы требования, которые предъявляются к работникам этих учреждений?		
23	Какая дополнительная информация об учреждениях, предприятиях, организациях, фирмах и возможных местах работы вам нужна?		
Итого:		«+» –	«-» –
О положительных примерах			
24	Известны ли вам люди, достигшие успеха в той профессии, которой вы обучаетесь?		
25	Откуда вы о них узнали?		
26	Кто они?		

№ п/п	Вопрос	Да / Нет	Комментарий
27	Каков их уровень профессиональной квалификации, образования?		
28	Каков их жизненный путь, как они пришли к успеху?		
29	Что вам нужно, чтобы достичь такого же успеха?		
30	Что для вас наиболее интересно, важно, полезно или поучительно в профессиональном пути этих людей?		
Итого:		«+» –	«-» –

Мои комментарии по выполнению этого задания:

Задание 7. «Ассоциации»¹

Представьте себе животное, которое, по вашему мнению, лучше всего олицетворяет вашу личность (желательно обратить внимание на тот образ, который пришел самым первым). Запишите его, затем перечислите четыре – пять человеческих качеств, с которыми у вас ассоциируется это животное.

Теперь представьте то животное, с каким бы вам хотелось ассоциировать себя. Перечислите несколько качеств, которые, как вам кажется, присущи этому животному.

Первое животное представляет ваше «Я-реальное», второе – «Я-желаемое». Соответственно, качества, которые вы отметили в первом случае, присущи вам, а качества, отмеченные во втором – желаемые для вас качества, вы бы, скорее всего, хотели бы ими обладать. Проанализируйте, эти образы у вас совпали или они различны? Есть ли какие-то качества, которые оказались одновременно и в «Я-реальном», и в «Я-желаемом»?

Задание 8. «Образ моего «Я»

На следующей странице отобразите свой автопортрет. Образ вашего Я может быть вполне конкретным, материальным, а может быть абстрактным. Желательно пользоваться цветными карандашами, чтобы образ получился экспрессивным и красочным. Важно, чтобы, глядя на рисунок, вы могли сказать: «Это я».

¹ Задание разработано по материалам Л.Н. Шепелевой (2008).

К этому образу мы еще вернемся 😊

Задание 9. «Идеальный специалист моей профессии»

Перед вами список черт и качеств характера человека. Как вы считаете, какими качествами, прежде всего, должен обладать «идеальный» психолог? Отметьте пять – семь качеств из предложенного списка, которые, на ваш взгляд, являются главными:

1. Ответственность, выполнение обещаний.
2. Активность, энергичность, инициативность.
3. Работоспособность, трудолюбие.
4. Профессионализм, компетентность, образованность.
5. Организаторские способности.
6. Честность, порядочность.
7. Доброта, человечность, забота о людях.
8. Терпимость, тактичность.
9. Альтруизм.
10. Искренность.
11. Справедливость.
12. Принципиальность.
13. Решительность, целеустремленность, воля, настойчивость.
14. Твердость, жесткость, сильный характер.
15. Дипломатичность, гибкость, способность к компромиссам.
16. Сдержанность, выдержка, уравновешенность.
17. Доступность, открытость.
18. Ум, интеллект.
19. Коммуникабельность, общительность.
20. Мудрость, опыт, знание жизни.
21. Авторитет, способность быть лидером.
22. Внешняя привлекательность, манера поведения.
23. Независимость, самостоятельность.
24. Другое (укажите, что именно) _____

25. ...

Ответьте на перечисленные ниже вопросы:

Как вы полагаете, вы обладаете теми качествами, которые отметили как наиболее важные для специалиста вашей профессии? Какими именно качествами из указанных в списке вы обладаете?

Если какие-то качества вам не присущи, то – что вы можете сделать, какие действия предпринять, чтобы сформировать их?

Что вы понимаете под профессионализмом специалиста-психолога?

Задание 10. «Силовое поле профессионального развития»¹

Сейчас мы проанализируем, что помогает, а что мешает вашему профессиональному развитию. Для этого просмотрите внимательно список основных факторов профессионального самоопределения и дополните его новыми пунктами, если считаете, что есть что-то еще, что влияет/будет влиять на данный процесс.

Вы также можете изменить или дополнить уже существующие пункты. Например, кто-то из ваших друзей, однокурсников или преподавателей помогает вам развиваться, а кто-то, наоборот, мешает вам это делать.

Основные факторы профессионального развития:

1. Позиция старших членов семьи. Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь, в том числе профессиональная. _____

2. Позиция друзей, одноклассников, сокурсников. _____

3. Позиция ваших преподавателей. Наблюдая за поведением, учебной и внеучебной активностью студентов, опытный педагог знает много такого о вас, что скрыто от непрофессиональных глаз и даже от вас самих. _____

4. Личные профессиональные планы (ваши собственные представления об этапах освоения профессии). _____

5. Способности. О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых разнообразных видах деятельности. _____

6. Уровень притязаний на общественное признание. Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний. _____

7. Информированность о профессии и содержании труда ее работника. _____

8. Склонности. Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени. _____

9. _____

10. _____

11. _____

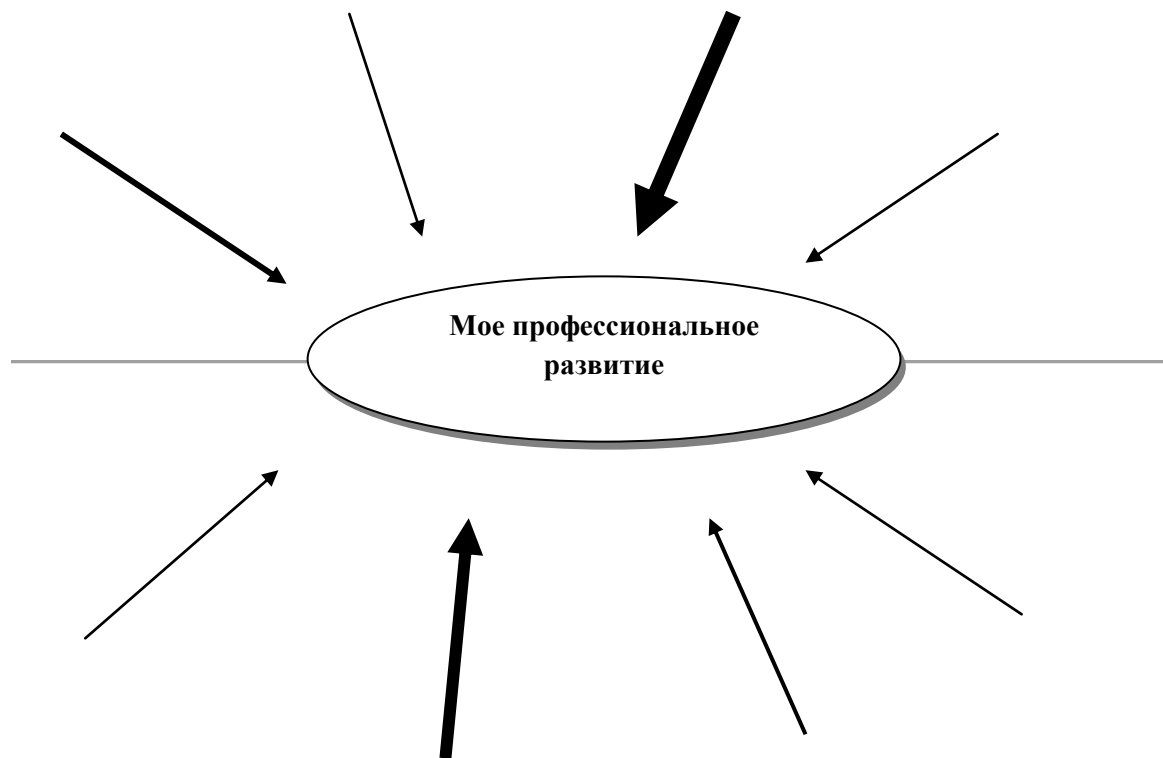
12. _____

Далее вам нужно отметить знаком «+» те факторы, которые выполняют позитивную (положительную) роль в вашем продвижении к профессионализму. А знак «-» используйте для обозначения факторов с отрицательной (негативной) ролью. Некоторые силы могут в одних своих проявлениях (частях) помогать вам, а в других мешать – используйте в этих случаях знак «+/-».

¹ Упражнение «Силовое поле профессионального самоопределения» разработано Ю.В. Тюшевым, модифицированный вариант предложен В.В. Болучевской.

Теперь вы можете нарисовать силовое поле профессионального развития. В центре нарисуйте овал, а внутри него слова «Мое профессиональное развитие». Стрелкам обозначайте различные силы, которые на него влияют. Снизу будут действовать положительные силы (поддерживать ваше развитие), а сверху отрицательные силы. Размеры стрелок (длина и толщина) будут обозначать интенсивность сил – чем длиннее и толще вы нарисуете стрелку, тем значительнее сила воздействия. Сделайте надписи к стрелкам.

Отрицательные факторы



Положительные факторы

Запишите свои впечатления от выполнения этого задания

Задание 11. «Магия ладони»

Внимание! Для выполнения данного задания вам понадобятся цветные карандаши.

На свободном месте ниже обведите свою ладонь (правую или левую, не имеет значения).

Задание 12. «Мой мир и мир моей профессии»¹

Посмотрите на таблицу, расположенную на следующей странице. Левая ее часть условно представляет ваш мир, правая – мир вашей профессии. В каждом мире есть три сектора (территории): мир людей, мир идей и мир вещей.

В секторы левой части впишите то, что непосредственно относится к вам лично (является частью вашего воззрения на окружающий вас сейчас мир):

мир людей (значимые для вас люди, как знакомые, так и незнакомые с вами лично, как живущие, так и ушедшие, как реальные, так и вымышленные);

мир идей (правила жизни, принципы по которым вы живете, ваши интересы, цели, мечты, фантазии);

мир вещей (значимые для вашей жизни вещи, а также конкретные объекты природы, действительности).

Вы можете отобразить с помощью цветных карандашей свое эмоциональное отношение к содержанию таблицы, раскрасить ее на свое усмотрение, так, чтобы она Вам нравилась.

В секторы правой части впишите то, что является частью, особенностями вашей профессии.

мир людей (конкретные люди, ученые, практики, внесшие вклад в развитие этой профессии);

мир идей (основные принципы и правила, этические аспекты профессионального поведения специалиста);

мир вещей (значимые с точки зрения профессии объекты и предметы, атрибутика и т.п.).

Эту часть таблицы также можно раскрасить цветными карандашами. Выберите те оттенки, с которыми у Вас ассоциируется Ваша профессия.

Проанализируйте содержание секторов вашего мира и мира вашей профессии, есть ли совпадения и точки соприкосновения? Попробуйте объединить эти два мира и создать третий – «Мой профессиональный мир».

Заполните секторы третьей части таблицы: *мир людей* (конкретные представители профессии (как знакомые вам лично, так и не знакомые), которые являются для вас примером для подражания, образцом профессионального поведения; может, это будет собирательный образ мастера своего дела); *мир идей* (наиболее важные для вас как будущего специалиста идеи вашей профессии); *мир вещей* (значимые для вас с точки зрения профессионального развития объекты и предметы, атрибутика и т.п.).

Таблицу «Мой профессиональный мир» желательно также украсить, используя те оттенки цветов, которые Вы использовали в предыдущих двух таблицах. Таким образом, когнитивный анализ содержания Вашего профессионального мира дополнится эмоциональным отношением.

¹ Упражнение «Мой мир» разработано Ю.В. Тюшевым, модифицированный вариант предложен В.В. Болучевской.

МОЙ МИР			МИР МОЕЙ ПРОФЕССИИ		
Мир людей	Мир идей	Мир вещей	Мир людей	Мир идей	Мир вещей

МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МИР

Мир людей

Мир идей

Мир вещей

Задание 2. «Я как коммуникатор»¹

1) Предлагаем вам поразмышлять о собственной коммуникативной компетентности. Ответьте на вопросы, представленные ниже. Они помогут вам задуматься о, казалось бы, обычных вещах, однако могут оказаться весьма полезными для самопознания.

Какое место в моей жизни занимает общение с другими людьми? Я – общительный человек или не очень?

Что является для меня важным, когда я общаюсь с человеком? Что мне нравится в других людях? А что не нравится? Те, с кем я общаюсь, скорее на меня похожи или нет?

Как я выстраиваю отношения со своими друзьями, родными, коллегами, клиентами? Нравится ли мне управлять людьми? Позволяю ли я управлять собой? Общаюсь ли я с людьми на равных, воспринимают ли они меня на равных? Манипулирую ли я другими, а мной?

Ощущаю ли я ответственность за то, что происходит в моих отношениях с людьми или я больше предпочитаю, чтобы все шло своим ходом?

¹ Задание предложено В.В. Болучевской на основе материалов В.Н. Куницыной (2001) с соавторами.

Каковы мои основные ценности в межличностном общении?

Готов(а) ли я принимать людей такими, какие они есть? Важно ли для меня быть самим(ой) собой в общении?

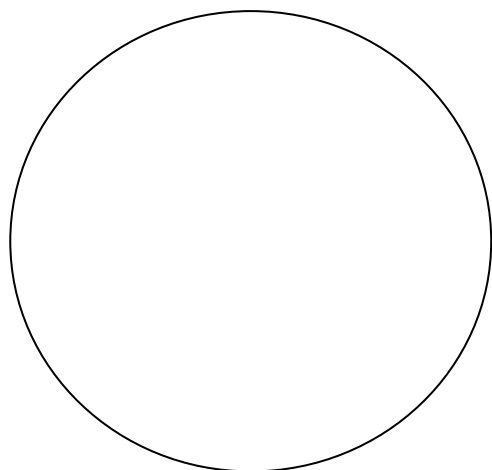
Могу ли я общаться с людьми, чьи взгляды очень отличаются от моих? Есть ли у меня предрассудки в отношении других людей?

Другим людям нравится общаться со мной или нет? Каким они меня воспринимают в общении?

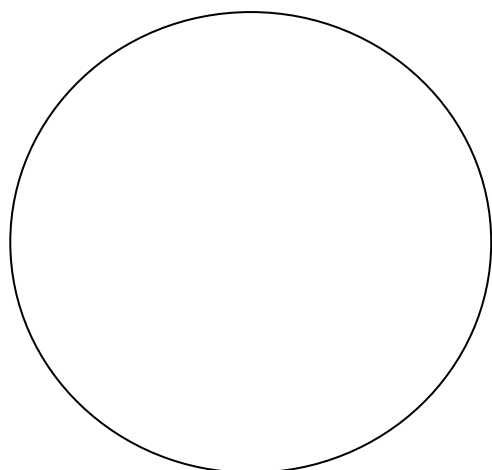
Подведите итоги. Легко ли было отвечать на вопросы? Если были трудности, то – какие? С чем они связаны? Возникло ли у вас желание что-нибудь изменить в своем отношении к другим людям или приобрести какие-либо умения и навыки межличностного общения? Если да, то, как вы думаете, чего вам не хватает? Что необходимо сделать, чтобы исправить ситуацию?

Задание 4. «Властные деньги и свободный труд»

Как вы считаете, какую роль в вашей будущей профессии как общественной сфере деятельности играют деньги и власть? Свобода и труд? В какой степени психология как профессия предполагает власть, свободу, труд и деньги? Другими словами, в каком соотношении они представлены в вашей профессии? Отобразите свое представление об этом в виде круговой диаграммы с четырьмя секторами (власть, деньги, свобода, труд). Выразите это в процентах. Общая сумма должна равняться 100%.

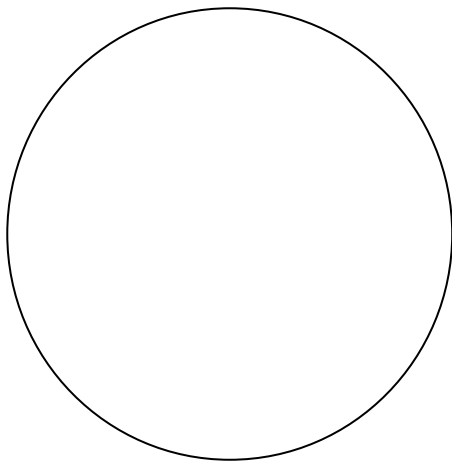


Какое значение власть, деньги, свобода и труд имеют лично для вас как профессионала? В каком соотношении они важны для вас? Отобразите свое представление в виде второй круговой диаграммы, указав процентное соотношение частей.



Прокомментируйте поочередно расклад данных обеих диаграмм. Каким образом в профессии и лично для вас проявляется каждый из показателей, отраженных в секторах? Дает ли ваша профессия власть над другими людьми? Важен ли этот аспект лично для вас? Предполагает ли профессия свободу личности специалиста/клиента/пациента? Что значит свобода для вас? Ваша профессия – это тяжелый труд или, скорее, легкий? Насколько намерены трудиться лично вы? Как представлен материальный аспект: ваша будущая профессия «денежная» или нет? Есть ли в ней возможность заработать деньги или она «для души»? Лично вы будете ведущее место в своей профессиональной деятельности отводить деньгам и другим материальным благам, которые они дают?

Посмотрите еще раз внимательно на диаграммы. Не хочется ли вам что-либо изменить в какой-нибудь из них? Если да, можно подкорректировать или изобразить рядом новую.



Задание 5. «Мои эмоциональные особенности»¹

Профессия, которую вы получаете, предполагает серьезную эмоциональную нагрузку. Предлагаем вам ответить на ряд вопросов, которые помогут вам задуматься об особенностях вашего эмоционального реагирования в различных коммуникативных ситуациях.

Надо ли быть эмоциональным, общаясь с другими людьми? Каким я кажусь окружающим людям – очень эмоциональным или скорее сдержанным и холодным человеком?

Проявление каких эмоций в отношении других людей мне даются легко, а какие я стараюсь скрыть? Какие эмоции мне нравятся в других? Какие неприятны или вызывают страх?

Легко ли другим понять, что я чувствую? Легко ли мне понять, что чувствует мой партнер по общению?

¹ Задание 5 и задание 6 разработаны по материалам В.Н. Куницыной (2001) и ее коллег.

Позволяю ли я эмоциям овладеть мной, когда нахожусь рядом с другими людьми?

Пытаюсь ли я управлять поведением других людей с помощью своих эмоций, например, демонстрируя дурное настроение или обиду?

Как я реагирую, когда другие люди эмоционально себя ведут со мной? Что я делаю, когда другие никак не проявляют свои эмоции?

Запишите свои комментарии по поводу выполнения этого задания

Задание 6. «Аутотренинг распознавания эмоций»

Это задание представляет собой практическое упражнение, направленное на развитие способности осознавать собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей, с которыми вы взаимодействуете. Выберите две – три эмоции, с которыми вы бы хотели поработать (радость, грусть, гнев, страх и др.).

Заполните таблицу ответами на вопросы в отношении этих эмоций с позиции человека, их переживающих.

№ п/п	Задания	Ответы										
Эмоция 1:												
1	Вспомните ситуацию, когда вы испытывали эту эмоцию. Когда и где это происходило? Подробно опишите эту ситуацию, место, время											
2	Если бы можно было оценить интенсивность переживания этой эмоции в той ситуации по 5-ти балльной шкале, какое значение вы бы поставили? Прокомментируйте поставленный балл	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Очень слабая</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">Очень сильная</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Очень слабая				Очень сильная
1	2	3	4	5								
Очень слабая				Очень сильная								
3	По вашему мнению, как вы выглядели со стороны, переживая эту эмоцию (мимика, внешний вид, жесты и т.п.)? Какое впечатление производили на окружающих?											
4	Пытались ли вы управлять этой эмоцией? Если да, каким образом? Что вы предпринимали для этого?											

№ п/п	Задания	Ответы
5	Вспомните, как на вас реагировали окружающие люди в той ситуации. Опишите	
6	Чем закончилась та ситуация, в которой вы переживали данную эмоцию? Какие были последствия для вас? Довольны ли вы результатами завершения этой ситуации?	
Эмоция 2:		
1	Вспомните ситуацию, когда вы испытывали эту эмоцию. Когда и где это происходило? Подробно опишите эту ситуацию, место, время	
2	Если бы можно было оценить интенсивность переживания этой эмоции в той ситуации по 5-ти балльной шкале, какое значение вы бы поставили? Прокомментируйте поставленный балл	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> 1 2 3 4 5 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> Очень слабая Очень сильная </div>
3	По вашему мнению, как вы выглядели со стороны, переживая эту эмоцию (мимика, внешний вид, жесты и т.п.)? Какое впечатление производили на окружающих?	

№ п/п	Задания	Ответы										
4	Пытались ли вы управлять этой эмоцией? Если да, каким образом? Что вы предпринимали для этого?											
5	Вспомните, как на вас реагировали окружающие люди в той ситуации. Опишите											
6	Чем закончилась та ситуация, в которой вы переживали данную эмоцию? Какие были последствия для вас? Довольны ли вы результатами завершения этой ситуации?											
Эмоция 3:												
1	Вспомните ситуацию, когда вы испытывали эту эмоцию. Когда и где это происходило? Подробно опишите эту ситуацию, место, время											
2	Если бы можно было оценить интенсивность переживания этой эмоции в той ситуации по 5-ти балльной шкале, какое значение вы бы поставили? Прокомментируйте поставленный балл	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;">1</td> <td style="width: 20%;">2</td> <td style="width: 20%;">3</td> <td style="width: 20%;">4</td> <td style="width: 20%;">5</td> </tr> <tr> <td>Очень слабая</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Очень сильная</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Очень слабая				Очень сильная
1	2	3	4	5								
Очень слабая				Очень сильная								
3	По вашему мнению, как вы выглядели со стороны, переживая эту эмоцию (мимика,											

№ п/п	Задания	Ответы
	внешний вид, жесты и т.п.)? Какое впечатление производили на окружающих?	
4	Пытались ли вы управлять этой эмоцией? Если да, каким образом? Что вы предпринимали для этого?	
5	Вспомните, как на вас реагировали окружающие люди в той ситуации. Опишите	
6	Чем закончилась та ситуация, в которой вы переживали данную эмоцию? Какие были последствия для вас? Довольны ли вы результатами завершения этой ситуации?	

Теперь заполните таблицу ответами на вопросы с позиции человека, наблюдающего за тем, как их переживает другой:

№ п/п	Задания	Ответы
Эмоция 1:		
1	Вспомните ситуацию, когда вы были свидетелем того, как близкий вам человек испытывал эту эмоцию. Когда и где это происходило? Подробно опишите эту ситуацию, место, время	
2	Оцените интенсивность переживания этой эмоции вашим близким человеком, как это казалось со стороны.	<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p> <p style="text-align: center;">Очень слабая Очень сильная</p>

№ п/п	Задания	Ответы										
3	Легко ли было понять, какую именно эмоцию переживает ваш близкий человек? По каким признакам?											
4	Опишите, как вы восприняли это со стороны, как выглядел человек, какое впечатление он производил лично на вас и окружающих, переживая эту эмоцию (мимика, внешний вид, жесты и т.п.)?											
5	Пытался ли он управлять своим эмоциональным состоянием, совладать с эмоцией? Если да, каким образом? Какие действия он предпринимал для этого?											
6	Опишите, как вы реагировали на его поведение в этой ситуации. Какие мысли и эмоции были у вас? Какие действия или поступки совершили вы (или не совершили, но хотелось)?											
Эмоция 2:												
1	Вспомните ситуацию, когда вы были свидетелем того, как близкий вам человек испытывал эту эмоцию. Когда и где это происходило? Подробно опишите эту ситуацию, место, время											
2	Оцените интенсивность переживания этой эмоции вашим близким человеком,	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 20%;">1</td> <td style="text-align: center; width: 20%;">2</td> <td style="text-align: center; width: 20%;">3</td> <td style="text-align: center; width: 20%;">4</td> <td style="text-align: center; width: 20%;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Очень слабая</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">Очень сильная</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Очень слабая				Очень сильная
1	2	3	4	5								
Очень слабая				Очень сильная								

№ п/п	Задания	Ответы
	как это казалось со стороны.	
3	Легко ли было понять, какую именно эмоцию переживает ваш близкий человек? По каким признакам?	
4	Опишите, как вы восприняли это со стороны, как выглядел человек, какое впечатление он производил лично на вас и окружающих, переживая эту эмоцию (мимика, внешний вид, жесты и т.п.)?	
5	Пытался ли он управлять своим эмоциональным состоянием, совладать с эмоцией? Если да, каким образом? Какие действия он предпринимал для этого?	
6	Опишите, как вы реагировали на его поведение в этой ситуации. Какие мысли и эмоции были у вас? Какие действия или поступки совершили вы (или не совершили, но хотелось)?	
Эмоция 3:		
1	Вспомните ситуацию, когда вы были свидетелем того, как близкий вам человек испытывал эту эмоцию. Когда и где это происходило? Подробно опишите эту ситуацию, место, время	
2	Оцените интенсивность переживания	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> 1 2 3 4 5 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> Очень слабая Очень сильная </div>

№ п/п	Задания	Ответы
	этой эмоции вашим близким человеком, как это казалось со стороны.	
3	Легко ли было понять, какую именно эмоцию переживает ваш близкий человек? По каким признакам?	
4	Опишите, как вы восприняли это со стороны, как выглядел человек, какое впечатление он производил лично на вас и окружающих, переживая эту эмоцию (мимика, внешний вид, жесты и т.п.)?	
5	Пытался ли он управлять своим эмоциональным состоянием, совладать с эмоцией? Если да, каким образом? Какие действия он предпринимал для этого?	
6	Опишите, как вы реагировали на его поведение в этой ситуации. Какие мысли и эмоции были у вас? Какие действия или поступки совершили вы (или не совершили, но хотелось)?	

Запишите свои впечатления от выполнения данного задания. Какие пункты было заполнять легче, какие сложнее? Как вы думаете, почему? Какие эмоции легче поддавались анализу, какие труднее?

Задание 7. «Жизненные потребности»¹

Потребности есть осознанная необходимость, насущная нужда человека в чем-то. Удовлетворенность или неудовлетворенность какими-либо сторонами жизни порождают потребности определенного рода, которые, в свою очередь, побуждают личность к активности по реализации актуальных для нее материальных и духовных ценностей, достижению ближайших и отдаленных целей.

По 7-балльной шкале оцените уровень удовлетворенности в настоящее время для вас каждой из перечисленных потребностей. Величина оценки в 7 баллов означает полное удовлетворение потребности. Оценка в 1 балл свидетельствует о минимальной удовлетворенности потребности. Ноль баллов означает, что потребность существует, но совершенно не удовлетворена. Если же какая-либо потребность в настоящее время для вас не актуальна, в соответствующей ей графе ставится прочерк.

Бланк ответов

№	П о т р е б н о с т и	Баллы
1	Жилищные условия	
2	Детский сад, ясли, школа	
3	Медицинское обслуживание	
4	Общественный транспорт	
5	Продовольственные и промышленные товары	
6	Услуги службы быта	
7	Крупные материальные ценности	
8	Здоровье	
9	Гармоничные интимные отношения	
10	Рождение и воспитание детей	
11	Создание сплоченной семьи	
12	Наличие друзей, отсутствие врагов	
13	Интересный круг общения	
14	Лидерство	
15	Постоянное пребывание среди людей	
16	Уединение	
17	Учеба	
18	Повышение квалификации	
19	Познание нового	

¹ Задание явилось результатом модифицированной Т.В. Черниковой методики оценки потребностей.

№	П о т р е б н о с т и	Баллы
20	Овладение разносторонними умениями	
21	Творчество	
22	Статус высококвалифицированного специалиста	
23	Мастерство в профессии	
24	Достижение совершенства, гармонии в чем-либо	
25	Авторитет, престиж	
26	Первенство в своем деле	

Проинтерпретируйте полученные балльные значения:

0 баллов – потребность совершенно не удовлетворена;

менее 3 баллов – низкий уровень удовлетворенности;

3–5 баллов – средний уровень удовлетворенности;

более 5 баллов – высокий уровень удовлетворенности.

Обработайте полученные результаты.

Потребности подразделяются на следующие пять групп:

1 – материальное благополучие (пункты 1–8);

2 – интимные отношения и создание семьи (9–11);

3 – дружественное общение (12–16);

4 – профессиональная реализация (17–23);

5 – самореализация и личностный рост (24–26).

Посчитайте средний балл каждой группы потребности и занесите результаты в таблицу ниже. Проинтерпретируйте полученную ранговую иерархию потребностей по степени их удовлетворенности у вас, определите ведущие потребности, сделайте выводы о направленности собственной потребностной сферы.

Количественные показатели удовлетворенности моих потребностей

Группы потребностей	Средние баллы	Ранговое место
1. Материальное благополучие		
2. Интимные отношения и создание семьи		
3. Дружественное общение		
4. Профессиональная реализация		
5. Самореализация и личностный рост		

Задание 8. «Ключи»¹

Работа с метафорическим представлением пространственно-временных характеристик собственной жизни способствует упорядочиванию актуальных потребностей личности и помогает косвенно отреагировать переживания фрустрирующих жизненных ситуаций. Метафорой «ключи» обозначаются средства, способы, механизмы, личностные ресурсы для преодоления профессиональных и жизненных затруднений или реализации притязаний.

На свободном месте следующей страницы изобразите графически общее пространство своей жизни и разделите его на части в зависимости от того, какое место занимает в ней работа, учеба, семья, индивидуальные интересы и др.

Посмотрите внимательно на изображенное пространство и отметьте для себя, от какой части его есть «ключи», а от какой пока нет, и она на данный момент является крепко «запертой».

Нарисуйте ключи от каждой запертой части пространства, сравнив затем изображения между собой. Какой ключ крупнее? Из чего он сделан? и т.п.

Подумайте над тем, какие «ключи» человек смог бы сделать сам (какие средства ему доступны или какими достаточными личностными, коммуникативными, регуляторными ресурсами он располагает), а какие он может получить только извне.

5) Попробуйте подобрать реальные ключи или заготовки для ключей, а также брелок и походить с ним некоторое время.

Метафорическая форма выполнения задания дает возможность осознать чрезвычайно важные для вас вещи. Следует внимательно отнестись к возникающим ассоциациям относительно графически изображенного пространства, средств его освоения, фрустрирующих обстоятельств. Данный вид работы позволяет значительно расширить представления и о собственной жизненной ситуации, и о возможностях ее развития, и о своих эмоционально-личностных ресурсах преодоления затруднений.

¹ Задание разработано Т.В. Черниковой по материалам ее авторской рефлексивной игры (2011).

Задание 9. «Инвентаризация ресурсов»¹

Резервы эмоциональной устойчивости специалиста, работающего в системе оказания помощи другим людям, неограниченны. Приступая к профессиональной деятельности, следует выявить собственные профессиональные ресурсы, рассматривая в общем их перечне и собственную личность.

В ходе выполнения этого задания вы сможете проанализировать собственные сильные и слабые стороны как будущего специалиста, которые способствуют и ограничивают достижение выбранных вами направлений профессионального развития.

Оцените наличие у себя каждого из представленных в таблице ниже ресурсов по 10-балльной шкале.

Профессиональные ресурсы	Баллы	Необходимые действия по индивидуальному развитию профессиональных ресурсов
1. <i>Личностный</i> . Выраженная авторская позиция по отношению к своей жизни и профессии, рефлексивность, толерантность, уверенность в себе, готовность к самопреобразованию		
2. <i>Статусно-ролевой</i> . Положительная репутация, состояние комфортности при выполнении различных трудовых функций и социальных ролей		
3. <i>Имущественно-финансовый</i> . Стойкость перенесения финансовых успехов и невзгод, относительная независимость психического состояния и деятельности от имущественного и финансового положения		
4. <i>Образовательный</i> . Уровень образования и непрерывность его повышения, высокая обучаемость и переобучаемость, самообразовательная активность		
5. <i>Информационный</i> . Умение работать с различными источниками информации и СМИ, аналитические склонности, владение ПК, способность обрабатывать большие объемы информации и передавать ее различным группам людей		

¹ Задание разработано Т.В. Черниковой.

Профессиональные ресурсы	Баллы	Необходимые действия по индивидуальному развитию профессиональных ресурсов
6. <i>Коммуникативный</i> . Контактность, умение занять адекватную ролевую позицию в общении, способность инициировать и выдерживать конфронтацию, легкость вхождения в новую социальную среду		
7. <i>Ценностно-нравственный</i> . Устойчивость к соблазнам и манипулированию, различение целей и средств, однозначность критериев в оценке добра и зла		
8. <i>Организационный</i> . Быстрая ориентация в различных ситуациях, проявление лидерства, влияние на общественное мнение, наличие разноуровневых социальных связей		
9. <i>Профессиональный</i> . Наличие профессионального плана и его вариантов, знание особенностей различных профессиональных групп, диапазон трудовых умений, готовность выполнять неквалифицированную работу		
10. <i>Культурный</i> . Умение взаимодействовать с различными группами людей (разного уровня образования, социального положения, этнической принадлежности), социальный интеллект		

Распределите ресурсы по следующим группам и подсчитайте в каждой из них среднее значение:

В группу *образовательно-статусных ресурсов* объединяются статусно-ролевой, образовательный и информационный. Они отражают когнитивно-познавательные возможности профессионала.

В группу *эмоционально-коммуникативных ресурсов* включаются имущественно-финансовый, коммуникативный и ценностно-нравственный. Эти ресурсы отражают характеристики устойчивости нравственно-волевых проявлений человека в социально-экономических условиях, провоцирующих изменения жизненных ценностей.

В группу *профессионально-деловых ресурсов* входят организационный, профессиональный и культурный. В совокупности три последних из названных

Задание 10. «Достижение цели»¹

Наверняка у вас уже есть определенные представления о том, чего бы вы хотели добиться в своей профессии, если нет – предлагаем задуматься над этим в ходе выполнения данного задания.

Итак, представьте себе образ той профессиональной цели, которую вы поставили (или хотели бы поставить). Это может быть что-то конкретное (например, кабинет главного врача), а может быть, какой-нибудь символ, просто цветной образ и т.п.

А теперь отобразите его на свободном месте ниже.

На следующей странице нарисуйте солнце с 12-тью широкими лучами (если хочется, можно нарисовать и более 12 лучей).

¹ Это традиционное для тренингов упражнение, модифицированный вариант предложен В.В. Болучевской

Внутри каждого луча обозначьте свои ресурсы для достижения поставленной цели. Это может быть что угодно, от моральной поддержки близких до каких-либо ваших личностных качеств. Ресурсы могут быть материальными, духовными, психологическими, экономическими, социальными и др.

Рядом с солнышком напишите крупными буквами девиз (формулу достижения поставленной цели).

Выберите цветной карандаш любого понравившегося оттенка и раскрасьте пять-шесть лучей солнышка, на которых написаны наиболее важные, ключевые ресурсы, которые в большей степени помогут вам достичь желаемой цели.

Посмотрите на образ цели, который вы отображали. Трансформируем его в лестницу достижения цели. Подумайте, сколько у нее будет ступенек? Три, четыре, пять, десять? Пусть их будет столько, сколько вам потребуется. Каждая ступенька – это новый этап в достижении цели. Каждому этапу необходимо дать название и определить точный срок его выполнения. Очень важно, чтобы это была конкретная дата. В конце лестнице напишите общий срок достижения вашей цели (дата).

Моя лестница достижения цели

РАЗДЕЛ III. Я как личность и как профессионал: что изменилось?

Если мы не найдем здесь ничего приятного,
то мы должны найти хотя бы
что-нибудь новое.

Вольтер

Итак, наша работа подходит к завершению. За спиной довольно большой пласт проделанной работы, важной и, надеемся, интересной.

Выполняя предложенные задания, наверное, вы – будущие специалисты помогающих профессий – смогли по-иному взглянуть на себя, осознать свои сильные и слабые стороны, понять собственные потребности, желания, научились строить профессиональные планы, анализировать имеющиеся ресурсы и возможности для воплощения их в жизнь. Автор выражает надежду, что произошедшие с вами изменения помогут вам стать профессионалами своего дела, не свободными от стрессов, а умеющими ими эффективно управлять, сохраняя себя лично и достигая поставленных целей в работе на благо клиента/пациента и собственное благо.

Напоследок предлагаем вам несколько заданий, которые позволят более глубоко осмыслить перемены в собственной личности и подвести итоги выполненной работы.

Задание 1. «Образ моего «Я»

Вернемся к заданию 8 раздела I. Помните, вы рисовали образ своего Я? Предлагаем вам выполнить это задание еще раз – отобразите вновь свой автопортрет в образной форме на свободном месте следующей страницы. Важно, чтобы, глядя на получившийся образ, вы могли сказать: «Это я».

Раскрасьте рисунок цветными карандашами.

Задание 3. «Я – будущий специалист помогающей профессии»

Предлагаем вам выразить свое субъективное отношение к профессии, которой вы обучаетесь, в контексте собственного представления о себе как будущем специалисте по результатам работы над дневником. Заполните таблицу в свете четырех аспектов:

когнитивный: имеющаяся информация о профессии (достаточно ли ее на данный момент времени), ее особенности, сформированность представлений о специфике профессиональных обязанностей, отношение к данной профессии и субъективное мнение о том, соответствуете ли вы им по своим личностным качествам;

эмоциональный: эмоции и чувства, которые вы испытываете по отношению к своей будущей трудовой деятельности, к себе как специалисту, к будущей сфере труда в целом;

мотивационно-потребностный: какие мотивы преобладают у вас в отношении профессиональной деятельности, какие потребности и в чем у вас проявились в процессе работы над портфолио;

поведенческий: какие действия вы собираетесь предпринять для собственного профессионального развития.

Аспект	Мое мнение
Когнитивный	
Эмоциональный	

Учебное издание

Болучевская Валентина Викторовна

**ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ ПСИХОЛОГА
РЕФЛЕКСИВНЫЙ ДНЕВНИК БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

Рабочая тетрадь

Редактирование Н.Г. Калачевой
Компьютерная верстка Н.З. Белоусовой
Директор Издательства ВолгГМУ Л.К. Кожевников

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 34.12.01.543.П000006.01.07 от 11.01.2007 г.

Подписано в печать 30.01.2017. Формат 60x84/8
Усл. печ. л.6,98. Уч.-изд. л. 5,23. Бумага офсетная
Гарнитура «Times»
Тираж 150 экз. Заказ 20

Волгоградский государственный медицинский университет
400031 Волгоград, пл. Павших борцов, 1.
Издательство ВолгГМУ
400006 Волгоград, ул. Дзержинского, 45