

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сибирский федеральный университет

# **Психолого-педагогический практикум**

Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.05 – «Педагогическое образование», 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование», 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения». Протокол № 768 от 2 сентября 2019 г.

Красноярск-Лесосибирск 2019

**УДК 159.9**

**ББК 88**

**П 863**

Рецензенты: Логинова И.О., д. психол. н., профессор

Мосина Н.А., к. психол. н., доцент

П 863 Психолого-педагогический практикум: учебно-методическое пособие / Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Ж.А. Левшунова, М.А. Мартынова, Т.В. Шелкунова; под ред. Ж.А. Левшуновой. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 106 с.

ISBN 978-5-7638-4174-9

Психолого-педагогический практикум содержит вопросы и задания по социальной психологии, педагогической психологии, психологии саморазвития, психолого-педагогической диагностике и предназначено для использования как на аудиторных занятиях, так и для организации самостоятельной работы студентов.

Приведенные материалы способствуют выработке у студентов знаний, практических умений и навыков, определяемых ФГОС ВПО.

Предназначено для студентов очного и заочного отделений вузов, обучающихся по направлениям 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», а также 44.03.05 «Педагогическое образование», 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения», магистрантов.

ISBN 978-5-7638-4174-9

**УДК 159.9**

**ББК 88**

© Лесосибирский педагогический институт – филиал СФУ, 2019

© Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Ж.А. Левшунова,  
М.А. Мартынова, Т.В. Шелкунова, 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Психолого-педагогический практикум направлен на формирование у студентов педагогического вуза особой профессиональной исследовательской позиции, позволяющей продуктивно решать сложные профессиональные задачи.

Основные задачи психолого-педагогического практикума:

- формировать способность решения профессиональных задач в области организации совместной деятельности и межличностного взаимодействия субъектов образовательной среды;
- формировать навык владения технологиями посреднической деятельности между обучающимся и различными социальными институтами.

Психолого-педагогический практикум направлен на формирование у студентов таких компетенций, как способность организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды, способность выступать посредником между обучающимся и различными социальными институтами.

Данное пособие содержит теоретический материал по основным вопросам социальной психологии, педагогической психологии, психологии саморазвития, психолого-педагогической диагностики, а также вопросы и задания, побуждающие студентов к активной мыслительной работе. В работе представлен и конспект социально-психологического тренинга для первокурсников в период адаптации к условиям вуза.

Правильность своего ответа студенты могут проверить, обратившись к преподавателю или к соответствующему литературному источнику.

Выполнение заданий вызывает у студентов повышенный интерес к психологии, потребность в психологических знаниях, формирует умение ретроспективно восстанавливать типичные обстоятельства, в которых может произойти то или иное психологическое явление.

# Глава 1

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Социальная психология – это особая отрасль психологической науки, изучающая закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные фактором их включения в социальные группы, а также психологические характеристики этих групп.

Объект изучения социальной психологии – конкретные социальные общности (группы) или их отдельные представители (люди).

В понимании предмета социальной психологии сложились три различных подхода:

1) социальная психология изучает личность в группе, социуме, обществе, т.е. человека среди людей;

2) предметом изучения социальной психологии являются социальные группы в обществе, их психологические характеристики, типологии, внутригрупповая динамика и отношения;

3) социальная психология изучает социальную психику – психологию классов, социальных слоев, массовых настроений, стереотипы и установки, общественное мнение, психологический климат, групповые эмоциональные состояния, социально-психологический аспект традиций, обычаев, моды, нравов.

Большинство социальных психологов считают, что социальная психология изучает и личность, и группы, и социальную психику.

Таким образом, предмет изучения социальной психологии – социально-психологические явления и процессы (общественно-психологические феномены), выступающие результатом взаимодействия людей как представителей различных социальных общностей.

Можно сказать, что социальная психология – это наука, «изучающая как люди думают друг о друге, как они влияют друг на друга и как они относятся друг к другу» (Д. Майерс).

Основные разделы социальной психологии:

1) психология совместной деятельности и общения изучает психологические факты, закономерности и механизмы общения людей при совместной деятельности как организованной системы совместной активности индивидов, направленной на производство материальных и духовных объектов;

2) социальная психология личности изучает проявление и формирование особенностей личности в различных общностях людей. Личность рассматривается как системное качество, приобретаемое индивидом в процессе взаимодействия с социальным окружением;

3) психология межличностных отношений рассматривает разнообразные психологические взаимосвязи, которые устанавливаются в процессе взаимодействия индивидов (симпатии, совместимость, срабатываемость и т.п.);

4) психология социальных групп исследует психологические процессы возникновения, функционирования и развития различных общностей людей.

В настоящее время имеется множество точек зрения на личность, ее психологические характеристики и психологическую структуру. Личность человека как члена общества находится в сфере влияния политических, идеологических отношений. Вместе с тем, на психологию личности влияют отношения людей в социальной группе, в которую она входит. В процессе взаимодействия и общения люди взаимно влияют друг на друга, вследствие чего формируется общность во взглядах, социальных установках. В то же время в группе личность завоевывает определенный авторитет, занимает

определенное положение, играет определенные роли. Личность не только объект общественных отношений, но и их субъект.

*Личность – это конкретный человек, представитель определенного государства, общества и группы (социальной, этнической, религиозной, политической, половозрастной и др.), осознающий свое отношение к окружающим его людям и социальной действительности, включенный во все ее отношения, занимающийся своеобразным видом деятельности и наделенный специфическими индивидуальными и социально-психологическими особенностями.*

Развитие личности обусловлено разными факторами: своеобразием физиологии высшей нервной деятельности, анатомо-физиологическими особенностями, окружающей средой и обществом, общественно-полезной деятельностью.

Ключевым понятием социальной психологии является понятие социальной группы. Социальной группой может обозначаться любая совокупность людей, которая рассматривается с точки зрения их общности.

*Социальная группа – это относительно устойчивая совокупность людей, связанных системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами. Особыми компонентами социальной группы выступают цели группы, общие нормы, санкции, групповые ритуалы, отношения, совместная деятельность, вещная среда и т.д.*

Основные признаки социальной группы:

1) наличие интегральных психологических характеристик, формирующихся с возникновением и развитием группы (общественное мнение, групповые нормы, групповые интересы, психологический климат и т.д.);

2) существование основных параметров группы как единого целого (композиция и структура группы, групповые процессы, групповые нормы и санкции);

3) способность индивидов к согласованным действиям, что обеспечивает необходимую общность, единство действий, направленных на достижение целей группы;

4) действие группового давления, побуждающее человека вести себя определенным образом;

5) установление определенных отношений между членами группы.

С первых дней существования, с самого начала своей жизни человек включен в социальное взаимодействие. Первый опыт общения человек приобретает еще до того, как научится говорить. В процессе взаимоотношений с другими людьми он получает определенный социальный опыт, который становится неотъемлемой частью его личности.

*Социализация личности – это двусторонний процесс усвоения индивидом социального опыта того общества, к которому он принадлежит, с одной стороны, и активного воспроизводства и наращивания им систем социальных связей и отношений, в которых он развивается, – с другой.*

Социальный опыт включает в себя две основные составляющие:

- 1) нормы, правила, ценности, отношения социальной среды;
- 2) культура труда производственной и других видов деятельности.

В соответствии с этим становление и развитие личности могут быть представлены двумя условными этапами:

– этап общей социализации личности состоит в формировании и закреплении основных социальных и психологических ценностей человека: трудовых, нравственных, эстетических, политических, правовых, экологических, семейно-бытовых и др.;

– этап профессиональной социализации личности характеризуется процессом освоения человеком той или иной профессии, специальности.

Существует большое количество различных типологий социальных групп. Наиболее употребительной является типология по количеству человек:

- большие группы (государства, нации, народности, партии, классы и др. социальные общности, выделяемые по профессиональным, экономическим, религиозным, культурным, образовательным, возрастным, половым и другим признакам);
- средние группы (предприятия, местные организации, жители города, района, многоквартирного дома);
- малые группы (от 2 до 50 человек), участники которой лично знают друг друга;
- микрогруппы, включающие в себя три или два человека (триады, диады).

*Малая группа – это немногочисленная по составу, хорошо организованная, самостоятельная единица социальной структуры общества, члены которой объединены общей целью, совместной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении и эмоциональном взаимодействии продолжительное время.*

По общественному статусу малые группы делятся на формальные и неформальные.

Формальные группы – это группы, имеющие официально заданную извне структуру, функционирующие в соответствии с заранее установленными, общественно фиксируемыми целями, положениями, инструкциями, уставами.

Неформальные группы – это группы, которые образуются на основе личных предпочтений, личных симпатий и антипатий ее членов.

По значимости выделяют референтные и нереферентные группы.

Референтные (эталонные) группы – это группы, на которые люди ориентируются в своих интересах, личностных предпочтениях, симпатиях и антипатиях;

Нереферентные группы (группы членства) – это группы, в которые люди реально включены и трудятся.

По уровню развития выделяют слаборазвитые и высокоразвитые группы.

Слаборазвитые группы – это группы, находящиеся на начальном этапе своего существования, не имеющие психологической общности, налаженных взаимоотношений, структуры взаимодействия, четкого распределения обязанностей. Они представлены в двух видах:

а) ассоциации – отсутствует объединяющая совместная деятельность, но есть некоторый уровень сплоченности, определяемый совместным общением индивидов;

б) диффузные группы – это случайные группы, в которых люди объединены общими эмоциями и переживаниями, но отсутствует и сплоченность, и организация, и совместная деятельность.

Высокоразвитые группы – это группы давно созданные, отличающиеся наличием единства целей и общих интересов, высокоразвитой системы отношений, организации, сплоченности и т.д. Выделяют два вида таких групп:

а) корпорация – характеризуется замкнутостью, жесткой централизацией и авторитарным управлением, противопоставлением своих узких интересов общественным (например, «бригада», сицилийская мафия);

б) коллектив – это высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности (например, колония А.С. Макаренко).

Конфликт – многоуровневое, многомерное многофункциональное социально-психологическое явление. Единого определения социального конфликта не существует, психологи предлагают различные трактовки данного понятия. Несмотря на различие подходов к определению конфликта, можно выделить следующие присущие ему свойства:

– наличие противоречий, различий между интересами, ценностями, целями, мотивами, ролями субъектов конфликта;

– противодействие, противоборство субъектов конфликта, стремление нанести ущерб оппоненту, травмировать его «Я»;

– негативные эмоции и чувства как фоновые характеристики конфликтного взаимодействия.

Наибольшее количество определений встречается относительно межличностного конфликта. Считается, что *конфликт* – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, ролей, мнений, ценностей или взглядов субъектов взаимодействия.

Структуру конфликта составляют:

– стороны (участники) конфликта – отдельные индивиды, социальные группы, государства);

– количество участников и масштаб распространения (глобальный, региональный, локальный, межличностный);

– предмет конфликта;

– объект конфликта;

– образы конфликтной ситуации: представления участников о самих себе, своих мотивах, ценностях, возможностях; о противостоящих сторонах; о том, как воспринимает одного участника конфликта другой участник; о среде отношений.

В основе любого конфликта лежит конфликтная ситуация, которая содержит в себе субъектов, предмет и объект конфликта.

Субъекты конфликта – основные участники конфликта, которые непосредственно совершают активные (наступательные или защитные) действия друг против друга. Кроме того, в конфликте могут быть другие участники – субъекты, которые оказывают эпизодическое влияние на ход и результаты конфликта (подстрекатели, посредники, судьи, организаторы конфликта). А также в конфликте могут существовать группы поддержки – силы, которые активными действиями или своим присутствием могут коренным образом воздействовать на ход и исход конфликта.

Предмет конфликта – объективно существующая или воображаемая проблема, служащая источником раздора между сторонами, это то основное противоречие, из-за которого и ради разрешения которого стороны вступают в противоборство.

Объект конфликта – материальная, социальная или духовная ценность, лежащая на пересечении взаимных интересов сторон, к обладанию или использованию которой стремятся оба оппонента.

Конфликтная ситуация – ситуация скрытого или открытого противоборства двух или нескольких сторон-участников, каждый из которых имеет свои цели, мотивы, средства или способы решения проблемы, лично значимой для каждого из ее участников.

Выделяют следующие типы конфликтных ситуаций:

1) конфликтная ситуация объективно существует, но она не осознается и не воспринимается участниками, т.е. конфликта как социально-психологического явления нет;

2) конфликтная ситуация существует объективно, стороны воспринимают ее как конфликтную, но с отклонениями от действительности (случай неадекватного восприятия конфликта);

3) конфликтная ситуация объективно отсутствует, но стороны воспринимают отношения как конфликтные (случай ложного конфликта);

4) конфликтная ситуация объективно существует и воспринимается участниками более или менее адекватно (случай объективного конфликта).

Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент – действие или совокупность действий участников конфликтной ситуации, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними.

Кроме того, при анализе конфликтов следует выделять:

– сферы возникновения и проявления конфликта (политика, экономика, общество);

- пространственно-временные характеристики (место и время возникновения конфликтов);
- условия и повод возникновения столкновения;
- частоту конфликта – количество столкновений участников за определенный отрезок времени (эпизодические, хронические, циклические конфликты);
- продолжительность конфликта – количество времени от начала до разрешения конфликта (кратковременные и долговременные конфликты);
- средства и действия, используемые участниками для достижения своих целей (шантаж, слухи, дезинформация и т.д.);
- форму проявления (на вербальном и невербальном уровне, открыто или скрыто).

Причины возникновения конфликтов между педагогами и учениками:

1) недостаточная возможность учителя прогнозировать поведение учеников на уроке. Неожиданность поступков учеников часто нарушает запланированный ход урока, вызывает у учителя раздражение, вследствие чего затрудняется выбор оптимального поведения и тона обращения;

2) свидетелями конфликтной ситуации являются другие ученики. Учитель, стремясь сохранить свой социальный статус любыми средствами, доводят ситуацию до конфликта;

3) учитель оценивает не поступок ученика, а его личность. Такая оценка учителя часто определяет отношение к ученику других педагогов и сверстников;

4) оценка ученика учителем нередко строится на субъектном восприятии его поступка и малой информированности о его мотивах, особенностях личности, условиях жизни и воспитания в семье;

5) учитель затрудняется провести анализ ситуации, торопится строго наказать ученика, мотивируя это тем, что лишняя строгость не повредит ученику;

б) личностные качества и нестандартное поведение учеников является причиной постоянных конфликтов;

7) личностные качества учителя (раздражительность, грубость, мстительность, самодовольство), его настроение, жизненные неблагополучия;

8) отсутствие педагогических способностей и интереса к педагогической работе, низкий уровень педагогического общения;

9) общий климат и организация работы в педагогическом коллективе.

Можно выделить шесть типов конфликтов, характерных для педагогической деятельности (по К.М. Левитану).

1. Конфликты, обусловленные многообразием профессиональных обязанностей педагога. Осознание невозможности одинаково хорошо выполнять все свои обязанности и дела может привести добросовестного педагога к внутриличностному конфликту, к потере уверенности в себе, разочарованию в профессии. Такой конфликт является следствием плохой организации труда педагога. Его разрешение возможно путем выбора главных, но реальных и посильных задач и рациональных методов их решения.

2. Конфликты, возникающие из-за различных ожиданий тех людей, которые оказывают влияние на исполнение профессиональных обязанностей педагога. Руководители школ, коллеги, ученики и родители могут оспаривать выбор учителем средств, методов, форм обучения и воспитания, правильность выставления оценок и т.п. Преодолевать подобные конфликты учителю помогут наличие педагогической позиции, высокая профессиональная культура.

3. Конфликты, возникающие из-за низкого престижа отдельных предметов школьной программы. Часто музыку, труд, изобразительное искусство, физкультуру причисляют к «второстепенным» предметам, что приводит к конфликтам между коллегами. Престиж любого школьного

предмета зависит в конечном счете от личности учителя и качества его работы.

4. Конфликты, связанные с чрезмерной зависимостью поведения учителя от различных директивных предписаний, планов, что оставляет мало возможностей для самостоятельности. Деятельность педагога находится под пристальным вниманием и контролем органов управления, администрации, общественности.

5. Конфликты, в основе которых лежит противоречие между обязанностями педагога и стремлением к профессиональной карьере. В условиях школы учитель имеет мало возможностей сделать служебную карьеру. Вместе с тем, у педагога неограниченные возможности для профессионального роста и самореализации.

6. Конфликты, обусловленные несовпадением ценностей, которые пропагандирует учитель в школе, с ценностями, которые наблюдают ученики вне ее стен. Педагогу важно быть психологически готовым к проявлению грубости, бездуховности, эгоистичности в социуме и в школе, чтобы отстоять свою профессиональную позицию.

Зачастую в практике педагогической деятельности учитель выступает в роли «третьей стороны», когда необходимо помочь учащимся разрешить конфликт. Для содействия разрешению конфликта можно использовать следующие принципы косвенного разрешения конфликта:

– принцип выхода чувств. Участникам конфликта предоставляется возможность беспрепятственно выразить свои отрицательные эмоции, что обычно успокаивает;

– принцип эмоционального возмещения. Педагог оказывает сочувствие неправому (а неправы обычно оба), что порождает ростки раскаяния;

– принцип авторитетного третьего. Использование обоюдозвестного и обоудоуважаемого конфликтующими лица в качестве «посланца доброй воли» (но это должно быть тайной для конфликтующих);

– принцип принудительного слушания. Конфликтующим предлагается отвечать оппоненту только после того, как они повторят последнюю реплику, что, как правило, наглядно демонстрирует ссорящимся, что они просто не слышат друг друга. Это снижает накал страстей;

– принцип обмена позиций. Враждующим предлагают «поменяться местами» и от имени друг друга продолжить ссору, что позволяет им увидеть себя «со стороны»;

– принцип расширения «духовного горизонта спорящих». Ссора записывается на диктофон, а затем предъявляется конфликтующим.

*Общение – это сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.*

В настоящее время наиболее распространен подход, согласно которому в общении рассматриваются следующие *стороны*:

- коммуникативная, реализующаяся в обмене информацией;
- интерактивная, проявляющаяся в регуляции взаимодействия партнеров общения;
- перцептивная, осуществляемая в прочтении собеседника за счет таких механизмов, как идентификация, апперцепция и рефлексия.

Общение свойственно всем высшим существам, но на уровне человека оно приобретает самые совершенные формы, так как осознанно и опосредованно речью.

Типы межличностного общения:

1) императивное общение – авторитарная, директивная форма взаимодействия с целью достижения контроля над поведением, установками, мыслями партнера по общению; принуждения его к определенным действиям или решениям. Конечная цель – принуждение партнера, которое никак не завуалировано. Средствами являются приказы, предписания и требования. Эффективно в экстремальных условиях, при ЧП, в военных уставных отношениях. Неуместно в интимно-личностных и супружеских отношениях, в детско-родительских контактах, в системе педагогических отношений;

2) манипулятивное общение – осуществляется скрытно, предусматривает воздействие на партнера по общению с целью достижения своих намерений, предполагает стремление добиться контроля над поведением и мыслями партнера. Сфера «разрешенных» манипуляций – бизнес, деловые отношения, область пропаганды. От манипуляций разрушаются отношения, построенные на любви, дружбе, взаимной привязанности. Человек-манипулятор зачастую становится жертвой собственных манипуляций, переходит на стереотипные формы поведения, руководствуется ложными мотивами и целями, теряет стержень собственной жизни. Наиболее подвержены манипулятивной деформации педагоги, так как в силу их деятельности у них формируется устойчивая личностная установка на объяснение, научение, доказательство, что переносится, как правило, в супружеские, детско-родительские отношения;

3) диалогическое общение – это равноправное субъект-субъектное взаимодействие, имеющее целью взаимное познание партнеров по общению, возможно только в случае соблюдения следующих правил: принципа «здесь и теперь» (настрой на актуальное состояние собеседника и собственное актуальное состояние), безоценочного восприятия личности партнера по общению (доверие к его намерениям), восприятия партнера как равного, имеющего собственные мнения и решения проблемы, персонификации общения (ведение разговора от своего имени, представление своих истинных

чувств и желаний). Данный вид общения позволяет достичь более глубокого взаимопонимания, самораскрытия партнеров по общению, создает условия для взаимного личностного роста (система развивающего обучения).

Общение, будучи сложным социально-психологическим явлением, осуществляется по двум каналам: вербальному (речевому) и невербальному (неречевому).

При вербальном общении речь выступает одновременно и источником информации, и способом воздействия на собеседника.

Структура вербального общения:

1) значения и смысл слов и фраз, точность употребления слов, выразительность и доступность речи, правильность построения речевых оборотов, произношение звуков и слов, смысл интонации;

2) речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный), модуляция высоты голоса (плавная, резкая), тональность голоса (высокая, низкая), ритм (равномерный, прерывистый), тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий, «бархатистый»), интонация, дикция;

3) выразительные качества голоса: характерные специфические звуки (плач, смех, хмыканье, шепот, вздохи), разделительные звуки (кашель), нулевые звуки (паузы), звуки назализации («хм», «э-э...» и т.п.).

Исследования психологов показывают, что при ежедневном общении у человека слова составляют только 9 %, интонации – 38 %, а остальные 53 % – это невербальные средства общения.

К невербальным средствам общения относятся:

1) кинесика – это внешние проявления человеческих чувств и эмоций через мимику (движения мышц лица), жестику (движения отдельных частей тела) и пантомимику (моторика всего тела: позы, осанка, наклоны, походка);

2) такесика – это прикосновения в ситуации общения: рукопожатия, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание;

3) проксемика – это расположение людей при общении в пространстве.

Очень много информации при общении несут жесты. Выделяют следующие группы жестов:

– жесты-иллюстраторы – это жесты сообщения, указатели («указующий перст»), пиктографы («вот такого размера, роста и т.п.»), кинетографы (движения телом), жесты-отмашки, идеографы (своеобразные движения руками, соединяющие воображаемые предметы);

– жесты-регуляторы – это жесты, выражающие отношение говорящего к чему-либо (улыбка, кивок, направление взгляда и т.д.);

– жесты-эмблемы – своеобразные заменители слов или фраз в общении;

– жесты-адапторы – это специфические привычки человека, связанные с движениями рук (почесывание и подергивание отдельных частей тела, касания или пошлепывания партнера, перебирание или поглаживание отдельных предметов, находящихся под рукой);

– жесты-афффекторы, выражающие определенные эмоции через движения тела и мышцы лица;

– микрожесты – движения глаз, увеличенное количество миганий в минуту, подергивание губ и т.п.

## **Вопросы и задания**

### **Вопросы**

1. Какие функции выполняет социальная психология?
2. Приведите примеры применения социально-психологического знания в профессиональной деятельности педагога.
3. Какие виды и средства общения являются наиболее информативными и достоверными?

4. Приведите примеры профессиональных конфликтов и предложите способы их разрешения.

5. С помощью каких психолого-педагогических приемов можно создать условия для социализации ребенка?

### Задания

**Задание 1.** Прокомментируйте следующие высказывания. С какими вы согласны (не согласны) и почему? Какие из этих высказываний можно использовать в качестве определений сущности личности?

– Человек в той мере субъект, в какой он личность; организм не субъект.  
– Личностью является лишь тот, кто обладает яркой индивидуальностью.  
– Личность – это человек, выделивший в процессе общественных отношений свое «Я» из «не-Я»..., активно воздействующий на «не-Я» в процессе своей сознательной целенаправленной деятельности.

– Человек становится личностью благодаря самосознанию, которое позволяет ему свободно подчинять свое «Я» нравственному закону.

– Личность – субъект и объект общественных отношений.

– Человек, взятый в его социальном качестве, есть личность.

**Задание 2.** Прокомментируйте следующие определения личности. Какое из них кажется вам наиболее правильным? Поясните, как представленные определения превратить в более полные и точные:

1) под личностью понимается совокупность тех относительно устойчивых свойств и склонностей индивида, которые отличают его от других;

2) личность – это комбинация всех относительно устойчивых индивидуальных различий, поддающихся измерению;

3) личность – это индивидуально выраженное всеобщее;

4) личность – дееспособный член общества, сознающий свою роль в нем;

5) личность – совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия;

6) личность – ядро, интегрирующее начало, связывающее воедино разные

психические процессы индивида и сообщающее его поведению необходимую последовательность и устойчивость.

**Задание 3.** Выберите из перечисленного списка то, что, на ваш взгляд, делает группу группой.

Доверие, территориальность, взаимная симпатия, принятие, завершенность, внутригрупповой конфликт, власть лидера, интимность, чувство «Мы», жажда безопасности, комплекс неполноценности, эмпатия, общая цель, общение, совместная деятельность, групповое мышление, социальная перцепция, избегание одиночества, зависимость, общее помещение, эмоциональный дискомфорт, страх, фрустрация, взаимодействие, общая мотивация, переживание принадлежности к группе, тенденция к подчинению, идентификация, унификация, общие нравственные ценности.

**Задание 4.** Из данных понятий выстройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим:

- 1) общество, коллектив, группа, реальная группа, малая группа;
- 2) дружба, общественное производство, общественные отношения, общество, межличностные отношения.

**Задание 5.** Объясните, какие из нижеперечисленных групп можно считать формальными (официальными), а какие – неформальными (неофициальными).

Семья; школьный класс; политическая партия; государство; студенческая группа; пассажиры одного вагона; пациенты одного врача; больные одной палаты; люди одинакового возраста; группа друзей; спортивная секция; кружок кройки и шитья; лица одной национальности; военнослужащие одного подразделения; группа пляжных преферансистов; сборная спортивная команда; читатели одной библиотеки; коллектив заводского цеха; бригада шабашников; рабочая смена в парикмахерской; дворовые игроки в домино; туристическая группа, отправившаяся на летний

отдых в Италию; посетители одной дискотеки; пенсионеры; однокурсники; аспиранты одного профессора; мафия.

**Задание 6.** Н.В. Гришина предлагает объединять разнообразные межличностные конфликты в несколько групп: конфликты интересов, конфликты ценностей и конфликты средств достижения цели, конфликты несоответствия, конфликты правил взаимодействия. Ниже приведены варианты конфликтных отношений. Какие из них могут быть отнесены к каждой из выделенных групп?

1. Ямамото, Накуси и Каваяма основали фирму «Кол-Осо», но дела не пошли из-за того, что очень скоро у них появились взаимные претензии и конфликты. Ямамото надеялся на большой коммерческий успех, Накуси собирался внедрить свои ноу-хау и заняться новыми интересными разработками, Каваяма радовался, что он будет располагать своим временем, работая на себя, а не на хозяина.

2. Босс Питера мистер Смит поручает ему развлечь компаньонов из Германии, которые впервые в Америке и от контракта с которыми зависят новые инвестиции. Но Питер старается отвертеться от задания, потому что пообещал провести уикенд с Мэри, в отношении которой у него есть опасения, что если он отменит встречу, то Мэри с удовольствием проведет его с Фредом. Босс настаивает, у Питера – проблема.

3. Карлсон и Фредриксон владеют небольшим фруктовым магазинчиком, рядом с которым открылся продуктовый супермаркет с большим отделом «Фрукты-овощи». Чтобы избежать банкротства, Карлсон предлагает вложить деньги в закупку экзотических фруктов, а Фредриксон считает, что эти деньги нужно использовать для покупки консервированных фруктов и соков.

4. Вася, штурман из Мурманска, впервые проводит отпуск в Сочи. Он делит комнату с Феликсом Генриховичем, бухгалтером из Козельска. На пляже Вася познакомился с Луизой, дояркой из Вологды, и хотел бы

пригласить ее на чашечку кофе, но Феликс Генрихович рано ложится спать, а перед сном любит почитать Толстого и погрызть соленые орешки.

5. Временно не работающие Серый и Косой остро нуждаются в деньгах. Серый считает, что можно наняться на две недели на стройку разнорабочими и так заработать нужную сумму, но у Косого есть идея получше – «взять» ларек у вокзала.

6. У заведующего мастерской модельной обуви Сидорова появилась возможность командировать одного из сотрудников в Италию для обмена опытом. Претендентами на поездку стали Петров и Иванов. Петров – более компетентный, перспективный, творчески мыслящий сотрудник. Иванов – всего лишь хороший исполнитель, но за Иванова просила Васильева, чья поддержка Сидорову нужна в приобретении сырья и фурнитуры. И хотя все сотрудники мастерской считают, что в Италию должен ехать Петров, Сидоров поддерживает кандидатуру Иванова.

7. Рафик и Газик продают на рынке в Москве мандарины. Рафик считает, что нужно приходить пораньше, садиться как можно ближе к входу и продавать мандарины по 40 рублей, чтобы хватило денег «посмотреть Москву». Газик считает, что нужно приходить попозже, садиться подальше и продавать по 35 рублей, чтобы быстро продать товар и уже в субботу улететь на историческую родину за новой партией мандаринов.

**Задание 7.** Прочитайте приведенные ниже зарисовки из школьной жизни. В каждом эпизоде дан один из успешных вариантов поведения педагога. Проанализируйте каждую ситуацию и, учитывая знания психологических особенностей подросткового возраста, дайте ответы на вопросы: *Благодаря чему действия педагога привели к положительному результату? Что, на ваш взгляд, позволило избежать конфликта? Представьте встречающиеся в таких ситуациях ошибочные варианты поведения педагога, дайте психологические обоснования их неправильности.*

1. У меня в классе был очень симпатичный, но очень трудный мальчик.

Учителя никак не могли заставить его подстричься. Я подошла к нему и сделала по поводу его красивых волос комплимент, но заметила, что он был бы гораздо привлекательнее, если бы немножко постриг их. Он сначала не согласился, но я его убедила, обрисовав прическу, которая ему бы подошла. На следующий день он пришел с аккуратной прической, сообщив, между прочим, что подстригался в салоне.

2. В пионерском лагере в моем отряде был очень интересный мальчик, звали его Славик. С самого начала он как-то уединялся от ребят, ходил все время один, очень молчаливый, тихий. Я попыталась с ним говорить, но он больше отмалчивался. В конце концов нам с ним удалось установить контакт. Оказалось, что мальчик он очень умный, начитанный, знает гораздо больше своих сверстников, а вот дружба у него ни с кем не получается. Однажды на прогулке я предложила ему рассказать ребятам одну из прочитанных им историй. В первый раз он рассказал ребятам о жизни австралийских животных. Далее последовали рассказы фантастические, приключенческие и т.д. Ребята привязались к Славику, им нравилось слушать его рассказы. У Славика появились друзья и свои «обожатели».

**Задание 8.** Что вы можете сказать о потребности в общении у животных и человека, прочитав следующие отрывки?

1. В начале 1967 г. в один из зоопарков отправили леопарда и пустили к нему в клетку живую курицу, чтобы он подкрепился в дороге; вместо потребности в пище леопард почувствовал большую потребность в общении с птицей в незнакомой обстановке. И впоследствии не трогал курицу, поселившуюся в его клетке.

2. Попав в плен в Германии, Кристофер Берни в течение 18 месяцев находился в одиночном заключении, и его лишь изредка выводили из камеры. Как-то раз ему удалось пронести в камеру улитку. Она не только составила ему компанию на какое-то время, но и стала для него своего рода эмиссаром реального мира.

3. Овцы, которые держатся стадами, не так зависимы друг от друга, как это может показаться по их поведению. Лидерство матери-овцы запечатлевается в мозгу молодого ягненка на очень ранней стадии, и это животное, даже став взрослой особью, будет стремиться следовать за матерью. Каждый ягненок следует только за своей собственной матерью, не проявляя никакого интереса к остальному стаду, довольный, когда толкает других...

**Задание 9.** Проанализируйте по приведенным примерам влияние на слушателя одновременно слов и жестов. Какие выводы можно сделать в описанных ситуациях? Как вы считаете, на какую информацию надо полагаться в случае явного расхождения вербальной и невербальной информации?

1. Служащий рассказал начальнику о своем проекте реорганизации работы отдела. Начальник сидел очень прямо, плотно упираясь ногами в пол, не останавливая взгляда на служащем, но время от времени повторяя: «Так-так... да-да...» В середине беседы, отклонившись назад, оперев подбородок на ладонь так, что указательный палец вытянулся вдоль щеки, он задумчиво полистал проект со словами: «Да, все, о чем вы говорили, несомненно, очень интересно, я подумаю над вашими предложениями».

2. Вы по пути решили навестить приятельницу, не предупредив ее заранее о своем визите: «Не помешаю? У тебя есть время? Мне надо кое-что тебе рассказать...» – «Ну что ты... заходи, конечно... Кофе будешь?» Хозяйка достала банку, насыпала кофе, плотно закрыла ее и спрятала на полку. «Так ты сейчас ничем не занята?» – «Для тебя у меня всегда найдется время...»

**Задание 10.** Какими из перечисленных правил вы стали бы руководствоваться в общении и почему?

- 1) основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним;
- 2) если вам сделали комплимент, его необходимо тут же вернуть, сделав его больше и цветистее;

3) для того чтобы люди захотели с вами общаться, вы сами должны этого хотеть, и собеседники должны это видеть;

4) говорите с другим человеком о себе, и он будет слушать вас часами;

5) улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

### **Список литературы**

1. Семечкин Н.И. Социальная психология. – Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 504 с.

2. Свенцицкий А.Л. Социальная психология общения. – Москва: ИНФРА-М, 2014. – 408 с.

3. Крысько В.Г. Социальная психология. – Москва: Вузовский учебник, 2012. – 256 с.

4. Майерс Д. Социальная психология. – Москва: Питер, 2013. – 800 с.

## Глава 2

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Педагогическая психология сегодня представляет собой актуальную область психологического знания. Изменения, происходящие в образовании в России и в мире, влияют не только на организацию учебного процесса, но и на личностное развитие педагогов и обучающихся. Современные условия требуют от учителей, преподавателей, школьников и студентов новых профессиональных и личностных свойств и качеств. Все это представляет проблемное поле педагогической психологии.

Если до недавнего времени педагогическая психология содержала обобщение или рефераты фундаментальных и прикладных исследований в области психологии обучения и воспитания, то сегодня этого недостаточно. Необходимо ориентировать педагогов и школьных психологов на требования, определяемые новыми Федеральными государственными образовательными стандартами.

В самом общем виде, под педагогической психологией понимается отрасль психологии, изучающая закономерности развития человека в условиях обучения и воспитания.

Задачи, стоящие перед педагогической психологией, можно определить исходя из ее разделов: психология обучения, психология воспитания, психология педагогической деятельности:

- изучить влияние учебной деятельности и ее компонентов на развитие личности ребенка и возможности эффективной организации образовательного процесса;
- определить влияние социокультурного опыта на обучающегося и возможность его эффективного использования;
- изучить психологические основы педагогической деятельности, определить личностные и профессиональные качества педагога;

– разработать психологические основы «дальнейшего совершенствования образовательного процесса на всех уровнях образовательной системы» [5, с. 25].

При решении задач, стоящих перед педагогической психологией, необходимо учитывать новые данные психологической науки, накопленные за последние годы.

Так, интерес представляет психология оценки. Введение 10-балльной оценочной системы (пока в рамках эксперимента) вызывает много вопросов как у учителей, так и у родителей. Изучается психологическое содержание подобного типа оценивания, его функции, взаимосвязь с рефлексией и самооценкой школьников.

Еще одно направление, требующее внимания специалистов, – это обучение детей с особыми потребностями. Введение инклюзивного образования в школьную практику определило новые требования к преподаванию, личности учителя и организации обучения в целом. Современному учителю нужно научиться так выстраивать учебный процесс, чтобы усвоение материала у детей различных категорий (в том числе с интеллектуальными нарушениями, особенностями развития, одаренных) проходило на высоком уровне.

Педагогическая психология продолжает изучать причины школьной неуспеваемости. Расширение их диапазона свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения возможностей школьного учителя и педагога-психолога в области работы с неуспевающими школьниками.

Актуальным остается вопрос изучения путей развития творческих способностей в период школьного обучения под влиянием психолого-педагогических условий и личности учителя [2].

Раздел «Психология педагогической деятельности» пополняется частными исследованиями в области педагогического мышления,

способности к педагогическому общению, а также толерантности, стрессоустойчивости, готовности к инновационной деятельности.

Предпринимаются попытки теоретического обоснования природы имиджа учителя, а также разработки психологической методики его изучения [6, 10].

Таким образом, педагогическая психология – наука динамично развивающаяся, направленная на психологическое обоснование достижения метапредметных результатов освоения образовательной программы обучающимися и профессиональной компетентности педагогов.

## **Вопросы и задания**

### **Вопросы**

1. Рассмотрите определения педагогической психологии, предложенные разными авторами. Проанализируйте их, определив основные характеристики.
2. Чем отличается предмет педагогической психологии от предмета педагогики?
3. Кто первый и когда предложил термин «педагогическая психология»?
4. Какой труд Я.-А. Коменского считают первой предпосылкой появления педагогической психологии? В каком году он был издан?
5. Кто автор первой идеи психологизации педагогики?
6. Обозначьте временные рамки экспериментального этапа становления педагогической психологии.
7. Что такое формирующий эксперимент?
8. Каким образом можно использовать субъективный опыт учащихся при изучении конкретной темы по предмету?
9. В чем преимущества индивидуального подхода в обучении? Каковы возможности практической реализации индивидуального подхода в современной школе?

10. Раскройте различные подходы к понятию образования.
11. Почему и как обучаемость связана с успеваемостью?
12. Кто автор теории поэтапного формирования умственных действий?  
Каково ее содержание?
13. В чем сущность развивающего обучения В.В. Давыдова?
14. Сравните активные и традиционные методы обучения. Какие методы активного обучения направлены на формирование творческих способностей учащихся?
15. Кто автор программирования обучения? Охарактеризуйте основные принципы программированного обучения. Каковы особенности усвоения знаний при программированном обучении?
16. С чем может быть связана интеллектуальная пассивность ученика? Какие методы и приемы можно использовать учителю для интеллектуального развития младшего школьника?
17. Что такое учение и каково его содержание? Чем учение отличается от научения?
18. Сформулируйте основные психологические проблемы обучения и воспитания.
19. Как связаны между собой линии психического развития ребенка, цели урока, содержание и методы обучения?
20. Каким образом учитываются возрастные аспекты учебной мотивации школьников в процессе организации учебно-воспитательного процесса?
21. Как изменяется мотивация учения в зависимости от возраста?
22. Какие методы педагогического воздействия стимулируют развитие потребности достижения у школьников?
23. Кто должен воспитывать и как – школа или семья? Докажите свою точку зрения.
24. Есть ли разница между воспитанием мальчика и воспитанием девочки? Докажите свою точку зрения.

25. В чем принципиальное отличие современного подхода к воспитанию от существовавшего ранее?

26. При каких условиях обучение есть средство воспитания и наоборот, воспитание есть средство обучения? Приведите примеры.

27. Какие психологические механизмы обеспечивают результативность отдельных методов воспитания?

28. В одном из социологических исследований воспитателям было предложено символически изобразить процесс воспитания. Типичный рисунок был такой: человек поливает цветы. В чем, по вашему мнению, недостаток отраженного в рисунке взгляда на воспитание?

29. А.С. Макаренко, работая в детской колонии, часто пользовался таким приемом: провинившегося в чем-либо воспитанника вызывал к себе не сразу после того, как был совершен проступок, а вечером или завтра. «Я пишу ему записку с просьбой прийти обязательно вечером, обязательно в 11 часов, – говорил он в одном своем докладе. Я даже ничего особенного не буду ему говорить, но до 11 часов вечера он будет ходить в ожидании моего разговора...». Это всегда давало осязаемый результат: необходимость в выговоре в беседе обычно отпадала. «Мне ничего уже не нужно с ним делать. Я ему только скажу: «Хорошо, иди». И у этого мальчика или девочки будет происходить обязательно какой-то внутренний процесс».

О каком внутреннем процессе говорит А.С. Макаренко? Какой психологический механизм лежит в основе этого процесса?

30. Каким образом учитываются индивидуально-психологические особенности детей в воспитательном процессе?

31. Охарактеризуйте психологические проблемы воспитания одаренных младших школьников и подростков.

32. Какова роль педагога в развитии эмоционального интеллекта школьников?

33. Охарактеризуйте влияние учебной и учебно-профессиональной деятельности на психическое развитие юношей и девушек.

34. Как вы понимаете тезис: «Гуманизация взаимодействия педагога с родителями – важное условие успешного решения проблем воспитания школьника»?

35. Как и чем может помочь учитель реализовать потребность своих учеников на признание? Предложите конкретные варианты.

36. Как понимает А.Б. Орлов личностную центрацию учителя? Какие типы центрации учителя он выделяет?

37. Какие составляющие включает в себя структура профессионального самосознания учителя? Охарактеризуйте их.

38. Что понимается под профессиональной деформацией? Перечислите и охарактеризуйте уровни профессиональной деформации педагога.

39. Какие стадии саморазвития педагога описывает Л.М. Митина? Охарактеризуйте эти стадии, приведите примеры.

40. Какие индивидуальные свойства (задатки) обеспечивают предрасположенность человека к педагогической деятельности?

41. Что такое индивидуальный стиль педагогической деятельности? Какие виды стилей вы знаете? Охарактеризуйте их, приведите примеры.

42. Можно ли произвольно менять стиль педагогической деятельности?

43. Какие условия эффективного педагогического общения вы знаете? Охарактеризуйте их, приведите примеры.

44. В каких видах психологической помощи нуждается современный педагог?

45. Каковы психологические механизмы взаимодействия личностного и профессионального в педагогической деятельности?

46. В педагогическом общении выделяют коммуникативную, перцептивную, интерактивную стороны. Как вы думаете, какая из них

вызывает наибольшие затруднения у учителя при взаимодействии с учениками?

47. Охарактеризуйте основные этапы развития педагогической психологии как самостоятельной отрасли знания. Какие ученые способствовали этому? В чем заключается их вклад в становление науки?

48. В чем заключается сущность концепции обучения Л.В. Занкова? Определите основные положения его теории и отличия от других теорий развивающего обучения.

49. В чем проявляется синдром эмоционального выгорания?

50. Какие методы эмоциональной саморегуляции педагога вы знаете?

51. Укажите достоинства и ограничения, недочеты развивающего обучения. Обоснуйте свой ответ.

52. Какова роль самоконтроля и самооценки в формировании школьника как субъекта учебной деятельности?

53. Какие факторы влияют на процесс усвоения?

54. Какие приемы запоминания учебного материала вы знаете?

55. Какие методы и стратегии педагогического общения существуют? Какие из них можно назвать эффективными?

56. Какие условия способствуют активизации мышления школьников на уроке?

57. Как обеспечить полноту и яркость восприятия учебного материала на уроке?

58. Что является объектами педагогической рефлексии в процессе психологического анализа урока?

59. Как в педагогической психологии понимается понятие «коммуникативная культура учителя»?

60. Какие средства педагогического невербального общения вы знаете?

61. Какие вербальные и невербальные средства эмоциональной поддержки школьника вам известны?

62. Перечислите психологические «компоненты» урока, подлежащие психологическому анализу.

63. Как формы деятельности учителя соотносятся с уровнями психологического анализа урока?

64. Перечислите приемы привлечения и поддержания внимания учащихся разных возрастных групп на уроке, приведите примеры.

65. Проведите сравнительный анализ структуры учебной деятельности разных авторов. Какая из них, на ваш взгляд, является наиболее оптимальной?

66. Какие нетрадиционные способы оценки качества знаний школьников вы можете предложить?

67. Что такое проблемная ситуация? В чем состоит специфика проблемного обучения? Какие цели, задачи, этапы проблемного обучения вы можете назвать?

68. Что является предметом педагогической деятельности?

69. Какие знания включает в себя гностический компонент психологической структуры деятельности учителя (Н.В. Кузьмина)?

70. Какие приемы и техники управления познавательной деятельностью учащихся на уроке вы знаете? Охарактеризуйте их, приведите примеры.

### Задания

**Задание 1.** Младший школьник с большим удовольствием посещал художественную студию, однако по прошествии трех месяцев отказался в нее ходить. Мама узнала, что никакого конфликта у ребенка с преподавателем или детьми нет. *Какова может быть психологическая причина этого? Что можно посоветовать маме?*

**Задание 2.** От младших к старшим классам у школьников происходит изменение наблюдательности. Если у младших школьников она проявляется в фиксировании признаков, лежащих на поверхности того или иного предмета или явления, то у средних и старших школьников возникает

стремление проникнуть в сущность явления, отразить скрытые, но существенные признаки. *Чем объясняется это изменение наблюдательности? Какова роль учителя в развитии наблюдательности школьников? Приведите примеры.*

**Задание 3.** Урок в пятом классе. Вдруг ученик поднимает руку: «Иван Александрович! А мне записку кто-то написал». Все устремили глаза на учителя: как он поступит. Учитель усмотрел в этом факте злостное нарушение порядка, отобрал записку, а затем решил учинить разбирательство. *Как можно интерпретировать данную ситуацию с психологической точки зрения? Как бы вы поступили в данной ситуации?*

**Задание 4.** Учитель на уроке часто даёт нечёткие инструкции, говорит монотонно, его занятия отличаются некой неорганизованностью, он снисходителен в поддержании дисциплины на уроке. *Проанализируйте данную ситуацию. К чему приведут такие действия учителя? Как будут вести себя ученики на таком уроке?*

**Задание 5.** Подготовьте сообщение «Эмоциональное выгорание учителя». Отрадите в своей работе понятие эмоционального выгорания, его признаки и пути профилактики.

**Задание 6.** Создайте психологический портрет молодой учительницы из х/ф «Доживем до понедельника» (Реж. – С. Ростоцкий, 1968 г.). Оформите его в виде эссе.

**Задание 7.** Л.Н. Толстому принадлежат слова: «Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он – совершенный учитель». *Проанализируйте высказывание писателя в аспекте психологии мотивации учителя. Какие профессиональные мотивы характеризуют эффективного педагога и почему?*

**Задание 8.** Ознакомьтесь с содержанием нескольких психологических, психолого-педагогических журналов. Подберите статьи по проблемам

педагогической психологии для каждого ее раздела. Подготовьте краткий обзор материала.

**Задание 9.** Разработайте тематику консультаций для родителей подростков, которые имеют проблемы в обучении, в поведении. Подберите научно-популярную литературу для них по вопросам психологических особенностей подростков.

**Задание 10.** Разработайте модель предупреждения неуспеваемости среди школьников в условиях общеобразовательной школы. Обоснуйте ее эффективность.

**Задание 11.** Ознакомьтесь с нижеизложенными детскими «портретами» (экспресс-характеристиками на старших дошкольников) и ответьте на следующие вопросы:

1. *Педагог какой специализации дошкольного профиля (воспитатель, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания, логопед) является, по вашему мнению, автором каждого из «портретов»? Аргументируйте свой ответ.*

2. *Представителем какого типа педагогического отношения к детям («устойчиво-положительного», «пассивно-положительного», «неустойчиво-положительного», «пассивно-отрицательного») является автор каждого из данных портретов?*

3. *Сказывается ли, и тогда как, конкретный тип педагогического отношения к детям в восприятии и понимании педагогом детей?*

Портрет 1. Миша у нас с младшей группы. Мы на него большие надежды возлагали – быстро вошел в коллектив, лидером стал. Когда же в среднюю группу перешел, сник, стал подавленным, инициативность пропала. Иногда проявит себя, а потом снова тихим становится. Наверное потому, что новые, более старшие дети поступили в группу. Главную роль предложили в сказке «Конек-Горбунок». Сначала отказывался – не уверен в себе был. Но убедила: «Ты сможешь, у тебя получится». И, действительно, получилось.

Понравилось. Старались показать: Иванушка не дурачок. Справился великолепно. Стал жить ролью. После сказки Миша поверил в себя. Со всеми детьми играет. Уже не тот – подвижнее, активнее стал. И везде теперь не последний. Мама очень рада: «С таким желанием в детский сад ходит!».

Портрет 2. Ната – хитрая, шустрая, глаза узкие. Любит делать «исподтишка». Развита хорошо речь. Родители удивляются ее выдумкам, хотя я ничего удивительного в ней не вижу.

Портрет 3. Вадик – главный мой помощник. На занятиях внимателен, стремится помочь расставить спортивный инвентарь. В сад ходит первый год. Физическим развитием ребенка родители почти не занимаются. Если бег, прыжки еще получаются, то упражнения на ловкость совсем не идут. Любит похвалу взрослого. С детьми не очень ладит. Думаю, дома привык общаться со взрослыми. Хорошо развита речь.

Портрет 4. Аня капризная, своенравная. Обидчивая и злопамятная, эгоистичная. Не люблю ее.

Портрет 5. Вика – единственный ребенок в семье, поздний. Она способная, но все ее способности скрыты, приходится буквально «вытягивать» их. Показать себя не может. А вот дома танцует с удовольствием, красиво. Но в «Украинском танце» я к ней ключик нашла. Говорю: «Ты будешь солисткой, Вика, у тебя получится. Будешь как дома танцевать, хорошо?» Она очень тонко музыку чувствует. Так и танцевала – красиво, вдохновенно, ритмично... Она живет в танце. Всем очень понравилось.

Портрет 6. Танюша – ласточка моя. Люблю ее очень. Она такая доброжелательная, неунывающая. Со всеми дружит. Иногда не может защитить себя, потому что очень добра. Способная девочка: у нее во всех видах деятельности все хорошо получается [12].

**Задание 12.** Определите проявления индивидуального стиля педагогической деятельности, педагогических способностей учителей разных поколений из х/ф «Это мы не проходили» (Реж. – И. Фрэнк, 1975 г.).

**Задание 13.** Прочитайте и законспектируйте основные положения работы Л.С. Выготского «Педагогическая психология». Сравните описание состояния педагогической психологии, представленное в книге (нач. XX в.), и современные тенденции ее развития.

**Задание 14.** В педагогической психологии существует понятие «педагогические способности». Заполните таблицу, учитывая авторскую точку зрения на классификацию педагогических способностей. Проанализируйте полученный материал.

<i>Автор</i>	<i>Классификация педагогических способностей</i>
С.Л. Рубинштейн	
Б.М. Теплов	
Н.Д. Левитов	
Ф.Н. Гоноболин	
В.А. Крутецкий	
Н.В. Кузьмина	

**Задание 15.** Охарактеризуйте субъектов учебной деятельности, заполнив таблицу в соответствии с возрастными группами (младший школьный, подростковый, старший школьный).

<i>Показатель</i>	<i>Характеристика</i>
Память	
Внимание	
Восприятие	
Воображение	
Мышление	
Речь	
Эмоционально-волевая сфера	
Новообразования возраста	
Ведущая деятельность	

**Задание 16.** Предложите вариант решения следующей ситуации: учитель приходит в класс, а ученики спрятались под парты, чтобы удивить учителя.

**Задание 17.** Создайте банк диагностических методик, направленных на изучение мотивации учения в школьном и студенческом возрасте. Проведите исследование с 2-3 учащимися средних и старших классов, сделайте вывод.

**Задание 18.** Разработайте конкретные рекомендации по развитию учебной мотивации у студентов.

**Задание 19.** По мнению А.Н. Сидневой, необходимо «анализировать роль и значение каждого отдельного учебного предмета с точки зрения его воздействия на умственное развитие ребенка» [11, с. 101]. Посетите урок в школе или посмотрите его видеозапись. Проведите психологический анализ урока, воспользовавшись одной из схем, предложенных разными авторами: Т.А. Гавриловой, И.А. Зимней, Л.Т. Охитиной, Л.П. Якубовской и др.

**Задание 20.** В педагогической психологии последнее время ведутся дискуссии о важности готовности к инновациям субъектов образовательного процесса. Как отмечает О.М. Краснорядцева, психологическая готовность к инновационной деятельности «отражает динамические характеристики многомерного жизненного мира человека (инициативность как готовность человека действовать в условиях непредсказуемости результатов деятельности, полагаться на свои силы (доверие к себе) и отвечать за результаты; открытость к изменениям; готовность к переменам; легкость перестройки)» [7, с. 112]. Воспользовавшись опросником В.Е. Клочко, О.М. Краснорядцевой «Психологическая готовность к инновационной деятельности» проведите исследование (2-3 учителя, 2-3 студента), оформите результаты, сделайте выводы.

**Задание 21.** Одним из компонентов учебной деятельности является учебная задача. В.В. Давыдов отмечал, что «учебная задача, с решения которой только и начинается развертываться полноценная учебная деятельность, требует от школьников анализа условий происхождения тех или иных теоретических знаний и владения соответствующими обобщенными способами действий. Иными словами, при решении учебной

задачи школьник открывает в предмете его исходное или существенное отношение» [3, с. 15].

Приведите примеры учебной задачи в соответствии с направленностью своего обучения.

**Задание 22.** Разработайте фрагмент урока с использованием методов активного обучения.

**Задание 23.** Учительница II класса стала замечать, что Мила К. смирилась со своими тройками. Учение мало интересовало ее. Больше увлекала общественная деятельность – Мила была отличным санитаром. И вот однажды в ее тетрадке под работой, которую больше чем на тройку оценить было нельзя, появилась запись: «Третья строка написана прекрасно. Лучше, чем у всех. Попробуй-ка делать так же всю работу». Мила хвасталась, показывала тетрадь подружкам. Радостная прибежала к бабушке, заставляла маму просиживать рядом, чтобы и другие строчки вышли такими же, как третья [9, с. 112].

*Почему учение мало интересовало Милу? Как вы думаете, можно ли развить у девочки интерес к учению? Как это сделать?*

**Задание 24.** Ниже даны типичные фразы, которые часто звучат на уроках в адрес учеников и вызывают ощущение тревоги, страха перед неудачей. Измените фразы так, чтобы, при сохранении общего смысла, высказывание было направлено на позитивные чувства у детей:

- а) Если ты не перестанешь болтать, я сообщу твоим родителям.
- б) Ни о чем меня не спрашивайте, делайте так, как вам сказано.
- в) Я уже несколько раз вам объясняла, бестолковые.
- г) А кто меня не слышит, у того дырка в голове!
- д) Ты должен думать о будущем!
- е) Ты так хорошо вымыл пол вчера, не вымоешь ли ты еще сегодня?
- ж) А я знаю заранее, что ты не справишься с этим заданием!
- з) Вы все нервы мне повыворотили [4, с. 78].

**Задание 25.** Подберите афоризмы и фразеологизмы, которые может использовать учитель для решения педагогических ситуаций, связанных с соблюдением морально-нравственных норм, с мотивированием детей на достижение успеха.

**Задание 26.** Подготовьте презентации по одной из тем: Категориальный аппарат педагогической психологии. Особенности обучения и воспитания в России и за рубежом. Психологические проблемы современного образования. Субъекты образовательного процесса.

**Задание 27.** Заполните таблицу, определяя и описывая конкретный вклад ученых в развитие педагогической психологии как самостоятельной отрасли знания.

<i>Авторы</i>	<i>Основные направления научных исследований</i>
Я.- А. Коменский (1592-1670)	
Ж.-Ж. Руссо (1712-1778)	
И. Песталоцци (1746-1827)	
А. Дистервег (1790-1866)	
К.Д. Ушинский (1824-1870)	
П.Ф. Каптерев (1849-1922)	
С.Т. Шацкий (1878-1934)	
Э. Торндайк (1874-1949)	
Л.С. Выготский (1896-1934)	
А.П. Нечаев (1870-1948)	
А. Бине (1857-1910)	
Ж. Пиаже (1896-1980)	
Г. Эббингауз (1850-1909)	
Дж. Дьюи (1859-1952)	
П.П. Блонский (1884-1941)	
Н.А. Менчинская (1905-1984)	
С.Л. Рубинштейн (1889-1960)	
Б. Скиннер (1904-1990)	
П.Я. Гальперин (1902-1988)	
В.В. Давыдов (1930-2000)	
Л.В. Занков (1901-1977)	
Д.Б. Эльконин (1904-1994)	

**Задание 28.** Подготовьте психолого-педагогические задачи и ситуации по каждому разделу педагогической психологии.

**Задание 29.** Проанализируйте ситуации и определите, развитие какого компонента учебной деятельности стимулирует педагог:

- после выполнения учащимися 3-го класса самостоятельной работы учитель предложил им поменяться тетрадями и проверить работу своего соседа по парте;
- учитель предложил учащимся прочитать математическую задачу и изменить вопрос задачи таким образом, чтобы она решалась в три действия;
- для проведения обобщающего урока в 1-м классе учитель выбрал форму сюжетной игры [1].

**Задание 30.** Заполните таблицу соответствия возраста и учебной мотивации.

<i><b>Возраст</b></i>	<i><b>Особенности мотивации учебной деятельности</b></i>
Младший школьный	
Подростковый	
Старший школьный	

### **Список литературы**

1. Бусыгина Т.А., Бирюлин В.А., Фирсова Т.А. Практикум по педагогической психологии (для проведения практических занятий). – Самара: Изд-во ПГСГА, 2014. – 217 с.
2. Вергелес Г.И. Развитие общих творческих способностей как проблема педагогической психологии // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – № 100. – С. 7-10.
3. Давыдов В.В. Что такое учебная деятельность // Начальная школа: плюс-минус. – 1999. – № 7. – С. 12-18.
4. Жеребкина В.Ф., Лапшина Л.М. Педагогическая психология. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 252 с.
5. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М.: Логос, 2000. – 384 с.
6. Калюжный А.А. Психология формирования имиджа учителя – М.: ВЛАДОС, 2004. – 222 с.

7. Краснорядцева О.М. Психологическая готовность к инновационной деятельности учащихся и педагогов как характеристика образовательной среды // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 358. – С. 152-157.
8. Педагогическая психология: учебник для бакалавров / под ред. В.А. Гуружапова. – М.: Юрайт, 2016. – 493 с.
9. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1987. – 255 с.
10. Рыбакова Е.Н. Факторная структура имиджа успешных и неуспешных педагогов // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 56-59.
11. Сиднева А.Н. Психологический анализ урока с позиций деятельностного подхода // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2017. – № 3. – С. 100-119.
12. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Педагогическая психология» / сост. Ю.А. Полищук, И.А. Белокурская, Е.П. Чеснокова [Электронный ресурс]. – URL: <https://elib.bspu.by/handle/doc/6645>.

## Глава 3

### ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ

Как человек обретает способность к самопознанию и саморазвитию, до сих пор во многом таинственный и загадочный процесс. Многие поколения психологов бьются над разрешением этой загадки, выстраивая самые разнообразные теории, подтверждая их наблюдениями, специальными экспериментами, достижениями в выделении стадий, этапов, описаний процессов. Проникновение в глубинные причины, обуславливающие названные способности, остаются еще нередко за пределами досягаемости современной науки, затрагивая извечную тайну того, как человек становится личностью, человеком со всей глубиной его отличительных признаков от животного мира. Тем не менее имеется немало интересных теорий и наработок, дающих возможность хоть как-то объяснить процессы становления самопознания, самосознания и, в меньшей мере, процессы саморазвития в разных его формах.

Саморазвитие – это личностный рост, умственное или физическое развитие путем самостоятельных занятий и упражнений. Занимаясь им, человек развивает свои таланты, потенциал, накапливает человеческий капитал, что способствует его трудоустройству, повышению качества жизни и реализации его устремлений. Это процесс длиною в жизнь.

*Саморазвитие – это активный, целенаправленный, последовательный и необратимый процесс изменения психологического статуса личности.*

Для младенца первый год жизни связан с физическим самопознанием, когда происходит отождествление собственного тела с окружающей действительностью. Детская психология выделяет кризис трех лет в связи с тем, что у ребенка появляется осознание собственного «Я» как отдельного субъекта, начинается социальное определение себя в семье и обществе.

По мере взросления ребенок постепенно самоопределяется, изучает

свои возможности, характер и мотивы поведения. Подростковый период становится наиболее сложным, кризисным и емким для самопознания. Именно в юности в результате полового созревания и взросления индивид стремится ответить на многие вопросы о собственной личности. Начинается этап глубокого самопознания, но в основном этот процесс связан с практической проверкой собственных сил, возможностей и потенциала.

Истинная психология самопознания и саморазвития начинается намного позднее, уже в более осознанном возрасте. Понимание собственного «Я» приобретает осмысленность и индивидуализируется, т.е. личность характеризуется способностью самостоятельно определять жизненный путь, оценивать поступки и поведение в обществе, что позволяет в итоге проанализировать себя и свое как сознательное, так и бессознательное отношение к окружающим.

Идея саморазвития оказалась настолько привлекательной для современной науки и практики, что смогла стимулировать разработку специальных методов, где потенциал каждой личности выявляется наиболее полно. В нашей стране такие возможности возникли совсем недавно, буквально в последней четверти XX столетия, и связаны с более широким контекстом развития общества в целом: процессами демократизации и гуманизации.

Помимо улучшения себя, саморазвитие проявляется при помощи практики и исследований:

- Практика выражается в поиске методов личного развития, учебных программ, систем оценок, инструментов и техник.
- Как область исследований темы саморазвития проявляются в журналах, книгах и на сайтах в сфере образования, менеджмента, экономики развития человеческого потенциала.

Методы самопознания в психологии могут быть самыми различными. Основные и наиболее популярные это, конечно, фиксирование собственных

чувств и эмоций на бумаге как в форме личного дневника, так и в виде разрозненных мыслей. Дополнительно применяется самостоятельное изучение психологии личности как науки, используются разнообразные психологические тесты для анализа собственного характера. Какой бы метод не был выбран человеком, он должен быть подобран строго индивидуально, так как у каждого человека свой путь к самопознанию и самосовершенствованию.

Фундаментом саморазвития являются три основных метода.

1. Рефлексия как основной метод саморазвития, который включает наблюдение за собственной личностью в процессе взаимоотношений с другими людьми: необходимо присматриваться к своему поведению и к поступкам.

2. Самоанализ считается наиболее приемлемым методом для саморазвития и самосовершенствования. Такая техника подразумевает детальный анализ собственных мотивов, эмоций и поступков. Личность в результате самоанализа находится в поиске причинно-следственных связей своего поведения, чтобы как-то исправить в будущем свое поведение.

3. Сравнение – неотъемлемая часть самопознания и саморазвития личности. Человек сравнивает свое поведение и характер как с другими людьми, так и на уровне собственных эмоций. Происходит сопоставление основных черт: трудолюбивый – ленивый, добрый – злой и т.п.

Рассмотрим указанные методы более подробно.

### **Рефлексия**

Рефлексия привлекала внимание мыслителей еще со времен античной философии, в частности Аристотель определял рефлексию как «мышление, направленное на мышление». Этот феномен человеческого сознания изучается с различных сторон философией, психологией, логикой, педагогикой и т.д.

*Рефлексия (от позднелат. reflexio – обращение назад) – это одна из*

*разновидностей актов сознания человека, а именно акт сознания, обращенный на свое знание.*

Рефлексию еще часто связывают с интроспекцией. Один из родоначальников метода интроспекции английский философ Дж. Локк считал, что существуют два источника всех человеческих знаний: первый – это объекты внешнего мира, второй – деятельность собственного ума.

На объекты внешнего мира люди направляют свои внешние чувства и в результате получают впечатления (или идеи) о внешних вещах. Деятельность же ума, к которой Дж. Локк причислял мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания, познается с помощью особого внутреннего чувства – рефлексии.

Рефлексия, по теории Локка, – это «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность».

В отечественной психологии вопросов рефлексии касались почти все авторы существующих психологических концепций. В настоящее время складываются традиции исследования рефлексивных процессов в отдельных областях психологии. Для раскрытия психологического содержания различных феноменов рефлексия рассматривается в рамках подходов к исследованию:

– осознания (Л.С. Выготский, Н.И. Гуткина, А.Н. Леонтьев, В.Н. Пушкин, И.Н. Семенов, Е.В. Смирнова, А.П. Сопиков, С.Ю. Степанов и др.);

– мышления (Н.Г. Алексеев, А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов, А.З. Зак, В.К. Зарецкий, Ю.Н. Кулюткин, С.Л. Рубинштейн, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов и др.);

– творчества (Я.А. Пономарев, С.Ю. Степанов, Семенов и др.),

– общения (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, С.В. Кондратьева и др.);

– личности (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Л.С. Выготский, Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова и др.).

Л.С. Выготский, например, считал, что «новые типы связей и соотношений функций предполагают в качестве своей основы рефлексию, отражение собственных процессов в сознании».

Психологической концепцией, в которой рефлексии отводится ведущая роль в самодетерминации человека, является субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна. Он подчеркивал, что «возникновение сознания связано с выделением из жизни и непосредственного переживания рефлексии на окружающий мир и на самого себя».

С понятиями «рефлексия» и «самосознание» С.Л. Рубинштейн связывал определение личности. Давая ей различные определения, он указывал: «Личность в ее реальном бытии, в ее самосознании есть то, что человек, осознавая себя как субъекта, называет своим «Я». «Я» – это личность в целом, в единстве всех сторон бытия, отраженная в самосознании... Личностью, как мы видим, человек не рождается; личностью он становится. Поэтому, чтобы понять путь своего развития, человек должен его рассматривать в определенном аспекте: чем я был? – что я сделал? – кем я стал?».

Все три позиции «Я», которые находятся в центре понимания личности С.Л. Рубинштейном, являются, несомненно, рефлексивными. В данной концепции рефлексия не только имеет функции анализа того, что было, но и представляет собой реконструкцию и проектирование своего «Я», жизненного пути и в итоге – жизни человека.

По словам Я.А. Пономарева, рефлексия выступает одной из главных характеристик творчества. Человек становится для самого себя объектом управления, из чего следует, что рефлексия, как «зеркало», отражающее все происходящие в нем изменения, выступает основным средством саморазвития, условием и способом личностного роста.

Среди современных разработчиков теории рефлексивной деятельности следует отметить А.В. Карпова, И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова.

В подходе А.В. Карпова рефлексивность выступает как метаспособность, входящая в когнитивную подструктуру психики, выполняя регулятивную функцию для всей системы, а рефлексивные процессы – как «процессы третьего порядка» (считая процессами первого порядка когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные, а второго порядка – синтетические и регулятивные). В его концепции рефлексия представляет собой наивысший по степени интегрированности процесс; она одновременно является способом и механизмом выхода системы психики за собственные пределы, что детерминирует пластичность и адаптивность личности.

А.В. Карпов пишет: «Способность к рефлексии можно понимать как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем обьективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям».

В данном подходе рефлексия – синтетическая психическая реальность, которая выступает одновременно процессом, свойством и состоянием. По этому поводу А.В. Карпов отмечает: «Рефлексия – это одновременно и свойство, уникально присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания».

Многие авторы указывают на то, что именно включение рефлексивных функций в деятельность ставит индивида в позицию исследователя по отношению к собственной деятельности и не сводится ни к одной из них.

А.В. Карповым выделены различные уровни рефлексии в зависимости от степени сложности рефлектируемого содержания:

1-й уровень включает рефлексивную оценку личностью актуальной ситуации, оценку своих мыслей и чувств в данной ситуации, а также оценку поведения в ситуации другого человека;

2-й уровень предполагает построение субъектом суждения относительно того, что чувствовал другой человек в той же ситуации, что он

думал о ситуации и о самом субъекте;

3-й уровень включает представление мыслей другого человека о том, как он воспринимается субъектом, а также представление о том, как другой человек воспринимает мнение субъекта о самом себе;

4-й уровень заключает в себе представление о восприятии другим человеком мнения субъекта по поводу мыслей другого о поведении субъекта в той или иной ситуации.

Рефлексия собственной деятельности субъекта рассматривается в трех основных формах в зависимости от функций, которые она выполняет во времени: ситуативная, ретроспективная и перспективная рефлексия.

*Ситуативная рефлексия* выступает в виде «мотивировок» и «самооценок» и обеспечивает непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего в данный момент, т.е. осуществляется рефлексия «здесь и теперь». Рассматривается способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, координировать, контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.

*Ретроспективная рефлексия* служит для анализа и оценки уже выполненной деятельности, событий, имевших место в прошлом. Рефлексивная работа направлена на более полное осознание, понимание и структурирование полученного в прошлом опыта, затрагиваются предпосылки, мотивы, условия, этапы и результаты деятельности или ее отдельные этапы. Эта форма может служить для выявления возможных ошибок, поиска причины собственных неудач и успехов.

*Перспективная рефлексия* включает в себя размышление о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов, конструируемых на будущее.

## **Самоанализ**

Самоанализ невозможен без рефлексии.

*Самоанализ – это анализ собственных поступков и переживаний, который отличается целенаправленностью и произвольностью процесса этого анализа.*

Самоанализ – это анализ самого себя, который включает в себя фиксацию различных состояний объекта наблюдения и поиск причинно-следственных связей между ними и стимулами внешней среды, которые действуют стихийно или направленно.

При самоанализе объект и субъект наблюдения совпадают. В этом и состоит его основная сложность, поскольку наблюдать за собой всегда сложнее: чего-то наблюдатель просто не увидит, а что-то не сумеет правильно истолковать.

Начиная процесс, нужно ответить на вопрос «Что я сделал?», а потом постепенно идти к ответу на вопрос «Почему я это сделал?». Проблема заключается в том, что человек склонен либо излишне обвинять себя в неких совершенных проступках, либо оправдываться, закрывая глаза на собственные ошибки. И вот тут можно вернуться к опасности получения недостоверного результата.

Как правило, при проведении психотерапии специалист направляет действия своего пациента, помогая ему избежать возможных ошибок. Однако при самостоятельном его проведении риск недостоверности несколько увеличивается, если не знать алгоритм решения такого вопроса.

Чтобы снизить недостоверность настолько, насколько это возможно, применяются различные приемы объективизации результата, которые сводятся к тому, что человек в процессе прохождения тестирования не может предугадать, к какому результату приведет тот или иной его ответ. Более того, в любом грамотно составленном тесте есть шкала достоверности

результата, оценка по которой позволяет понять, стоит ли вообще проходить тестирование или лучше отложить его на следующий раз.

К таковым относятся опросники Айзенка (тип темперамента) и Леонгарда (акцентуация характера) – классические тесты, которые рекомендуются к прохождению. Кроме них стоит обратиться к тестам Сандры Бем (феминность – маскулинность), Кинси и Кляйна (сексуальная ориентация): они дают наиболее достоверный результат, чем все прочие, составленные на ту же тему.

Лучше всего не проводить больше двух-трех тестов в день, чтобы усталость не сказывалась на результате. В таком случае второй шаг – принятие этих результатов. Стоит оговориться заранее, что неожиданности при проведении самоанализа – обычное дело.

Личность включает в себя четыре составляющие. Первая из них лежит на поверхности и известна как самому человеку, так и окружающим. Вторая известна только ему, но никому больше. Третью видят люди со стороны, но не ее обладатель. Четвертая скрыта ото всех. Таким образом, сюрпризы неизбежны.

Самоанализ лучше всего начинать с легкой медитации (в спокойном для ума режиме), в таком состоянии подсознание и сознание в целом будут реагировать спокойнее.

Существуют правила эффективного самоанализа.

Беспристрастность. В процессе самоанализа нужно сохранять отстраненность, как будто вы изучаете другого человека и его поведение. При анализе прошлых отношений, например, нужно не проживать их заново, вовлекаясь эмоционально, а наблюдать как бы со стороны за собой и партнером.

Нужно научиться видеть причинно-следственные связи, которые не всегда легко выявить. Главное – помнить, что ничто не происходит просто так, без причины, а поняв причину, вы сможете уберечь себя от

повторяющихся ошибок в будущем. Опыт дан нам для того, чтобы на нем учиться, а для этого нужно видеть, какие последствия влекут за собой наши решения.

Мнение со стороны. Когда вы уже проделали большую работу и определили причины той или иной проблемы, полезно озвучить ее кому-нибудь, чьим суждениям вы доверяете. Это может быть психолог, друг, близкий родственник. Близкие люди находятся близко не просто так, они могут помочь нам лучше понять себя, подтвердить наши теории или внести в них законную толику сомнения.

### **Сравнение**

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, или с идеалами, или с принятыми нормативами. Сравнивая себя с некоторым «эталонном», мы даем себе самооценку как в целом, так и по отдельным качествам и поведенческим характеристикам. Это в конечном итоге приближает нас к познанию и построению Я-концепции.

Осознание противоположностей относится к способам, которые применяются на более поздних этапах процесса самопознания, когда та или иная личностная характеристика уже выделена, проанализирована, оценена и дает возможность безболезненно осуществить акты самопринятия. Важно в позитивном (положительном) сильном качестве найти слабые стороны, а в отрицательном – положительные и сильные стороны. Именно такая внутренняя работа нередко позволяет провести переформулирование, замену качеств, в результате чего свойство принимается как собственное достояние, а его отрицательные последствия сводятся к минимуму.

Самопринятие – важный момент заключительной части самопознания, оно же является и отправной точкой для самосовершенствования, саморазвития, выступая одновременно и как этап самопознания, и как способ достижения единства и гармоничности личности, и как механизм саморазвития.

Самым широким и доступным способом самопознания является познание других людей. Давая характеристики своим близким, друзьям, разбираясь в мотивах их поведения, мы переносим эти характеристики, нередко бессознательно, на самих себя, сравнивая себя с другими. Такое сравнение дает возможность выделить общее и особенное, понять свое отличие от других и то, в чем конкретно оно заключается.

В психологии существует большое количество разного рода психологических методов и приемов, которые позволяют личности не только более глубоко познать себя, но и выработать направления саморазвития, свои собственные решения различных жизненных проблем и трудностей. Результаты самопознания довольно обширны и многосторонни и представляют собой сплав знаний и эмоционально-ценностного отношения к себе: чувств идентичности, самопринятия, самоуважения, личностной компетентности.

Познать себя – это, пожалуй, одна из важных задач любого человека. Когда вы делаете это, то понимаете многое о себе, осведомлены о своих достоинствах и недостатках, учитесь правильно реагировать на проблемы и неудачи.

Важно знать ответы на многие вопросы. Вот лишь некоторые из них: О чем я постоянно думаю? Что нахожу значимым? Во что я влюблен? Каковы мои интересы? Каковы мои ценности? Каковы мои убеждения? Каковы мои ограничивающие убеждения? Какие эмоции я обычно испытываю? Как я чувствую себя прямо сейчас и почему? Почему я веду себя так, как веду? Какие маски я надеваю? Какое впечатление на других произвожу?

Если вам сложно ответить на эти вопросы прямо сейчас, следуйте советам ниже.

1. Примените анализ обратной связи. Всякий раз, когда иезуит принимает важное решение, он записывает, как пришел к этому решению и

свои ожидания относительно того, что произойдет. Затем, девять месяцев спустя, он сравнивает фактические результаты с тем, что он ожидал.

Этот метод позволяет иезуиту делать следующее:

- Заметить, что сработало, а что нет.
- Оценить свой процесс принятия решений.
- Обратить внимание на любые изъяны в причинно-следственном анализе и на то, как он приходит к заключениям.

- Применять обратную связь в будущем.
- Анализ обратной связи помогает выявить, какие навыки иезуит должен развивать дальше.

2. Пройдите психометрические тесты. Психометрические тесты могут помочь измерить навыки человека, численные или вербальные способности или их тип личности. Хотя результаты этих тестов не следует воспринимать как факт, они являются хорошим способом больше узнать о себе и повысить самосознание.

3. Определите свои сильные и слабые стороны. Одна из самых важных вещей, которые вам нужно знать о себе, это ваши сильные и слабые стороны. Это позволит вам сосредоточиться на первом и управлять вторым. Возьмите и прямо сейчас запишите ответ на следующий вопрос: «Каковы ваши сильные стороны?».

Что же касается слабых, вот три подсказки для определения областей, на которые нужно обратить внимание:

- 1) Спросите себя, чего вы избегаете.
- 2) Вспомните о своих неудачах. Существует ли что-то общее в них? Какие ваши слабые стороны приводят к этим неудачам?
- 3) Вспомните каждую полученную оценку, будь то в институте или на работе. Есть ли что-то, над чем вам нужно работать?

4. Попросите обратную связь у друзей. Вы никогда не сможете быть уверенными в том, что понимаете себя или отдельные качества своей

личности лучше, чем окружающие люди. По той причине, что на все и сразу обратить внимание невозможно. Да и со стороны многие вещи оцениваются иначе.

5. Прислушивайтесь к тому, что говорите себе. Подумайте о своих мыслях как о реке, в которой вы плаваете. Время от времени выходите из нее и садитесь на берег. Затем наблюдайте за рекой. Прислушайтесь.

Запишите, что говорит река. Попробуйте скопировать то, что вы слышите, слово в слово. Если вы будете делать это два или три раза в день в течение нескольких дней, то научитесь с огромной точностью понимать, что говорите самому себе каждый день.

6. Ведите «утренние страницы». «Утренние страницы» — это упражнение, созданное Джулией Кэмерон в ее книге «Путь художника». Суть его в том, что в течение 15-20 минут вы просто пишете о том, что у вас на уме. По сути, это слова вашего подсознания, когда сознание еще до конца не проснулось.

7. Маркируйте свои эмоции. Часть самосознания понимает ваши эмоции. Как вы себя чувствуете сейчас? Сколько разных эмоций вы ощущали за последние 24 часа? Какова самая распространенная эмоция в вашей жизни на данный момент?

Определяйте свои эмоции, если вы научитесь делать это, то сможете более адекватно реагировать на то, что происходит вокруг вас.

8. Имейте четкое видение жизни и миссию. Вы просто выживаете или живете целенаправленно и работаете над созданием той жизни, которую хотите? Люди без самосознания и самопознания обычно попадают в первую группу, в то время как люди, осознающие себя, — во вторую. Отличный способ начать жить своей целью — создать видение и миссию.

Вот вопросы, на которые нужно ответить для создания видения:

- Каким будет мое наследие?
- Какова будет моя жизнь через 5, 10, 15 и 20 лет?

- Над чем я работаю в долгосрочной перспективе?

Вот вопросы, на которые нужно ответить для создания миссии:

- Что я делаю?
- Для кого я это делаю?
- Как мне это сделать?

9. Подвергайте сомнению свои автоматические мысли. Зачастую наши автоматические мысли отрицательны и иррациональны. Люди, которые мало знакомы с самопознанием, часто принимают эти мысли как истинные, что искажает их восприятие реальности.

С другой стороны, самопознающий человек осознает когнитивные искажения. Это позволяет ему оспаривать иррациональные мысли и заменять их мыслями, которые более точно отражают реальность.

В качестве иллюстрации вот три когнитивных искажения, на которые следует обратить внимание:

1) Мышление «Все или ничего»: видеть вещи в черно-белом цвете. Вы раз проиграли и считаете себя неудачником.

2) Ментальный фильтр: вы выбираете одну отрицательную вещь и останавливаетесь на ней исключительно таким образом, чтобы ваше видение реальности искажалось.

3) Удаление позитива: вы отвергаете положительный опыт, настаивая на том, что он случаен, незакономерен или что-то еще.

Познавайте себя и получайте огромные преимущества от этого.

## **Вопросы и задания**

### **Вопросы**

1. В чем состоят особенности самопознания ребенка дошкольного возраста?
2. Можно ли говорить о том, что самопознание дошкольника является условием последующего его саморазвития? Обоснуйте свой ответ.

3. В чем состоит отличие процесса самопознания дошкольника и младшего школьника?

4. Почему подростковый возраст знаменуется периодом начала процесса саморазвития?

5. Перечислите психические новообразования подросткового возраста, являющиеся необходимыми условиями для саморазвития личности.

6. В чем состоит особенность самопознания и саморазвития юношей?

7. Назовите основные психологические методы саморазвития личности. Какой из этих методов выступает основным и почему?

8. Назовите вид рефлексии, который служит для анализа и оценки уже выполненной деятельности. Для чего служит данный вид рефлексии в процессе саморазвития личности?

9. Перечислите плюсы и минусы самоанализа как психологического метода саморазвития.

10. Каково основное значение метода сравнения для личности?

### **Задания**

**Задание 1.** Напишите эссе на одну из тем: «Чем помогли родители в моем саморазвитии»; «Философия моего подросткового возраста»; «Кем я стану, когда буду совсем взрослый».

**Задание 2.** Составьте алгоритм саморазвития человека на любом этапе онтогенеза (по вашему выбору). Предложите психолого-педагогические способы решения задач возраста.

**Задание 3.** Определите, о какой личностной характеристике идет речь в примерах. Опишите технологию сопровождения саморазвития такого ребенка.

Пример 1. Ребенок перед выполнением даже несложного задания выражает сомнение в том, что он с ним справится: «Я не сумею», «У меня не получится» и т.п.

Пример 2. Младший школьник очень волнуется, когда отвечает в

классе у доски: краснеет, запинаясь, путается и т.п.

Пример 3. К учителю пришла мама с жалобой на сына, что он очень неусидчивый, невнимательный, его трудно организовать, дома делает уроки много времени, потому что постоянно отвлекается.

**Задание 4.** Подросток пришел к учителю и с радостью сообщает, что он начал тренировать свою волю: «подносил руку к огню и не отдергивал», или «колол себя иглой».

*Можно ли так воспитывать волю? Какие советы дали бы вы подростку по воспитанию воли? Как бы вы организовали работу в классе по самовоспитанию волевых качеств у детей подросткового возраста?*

**Задание 5.** Выполните 5 заданий по саморазвитию:

1. Напишите ценности вашей жизни. Запишите в тетрадь или блокнот систему ваших жизненных ценностей, расставьте приоритеты над каждой из них. Благодаря этому заданию вы увидите, что для вас наиболее важно и какие действия нужно выполнять именно сейчас.

2. Убеждения. Запишите все вредные убеждения, которые есть в вашей голове. Например, я не вижу способов заработать деньги. Затем замените их на положительные – вокруг полно возможностей заработать деньги. Делайте это упражнение не менее 15 минут, даже если вам кажется, что убеждений больше не осталось.

3. Привычки. То же самое необходимо сделать и с привычками. Запишите все вредные привычки – напишите их вредное воздействие. После чего зафиксируйте четкий план избавления от вредной привычки.

Также и с положительными привычками. Запишите все полезные привычки, которые вы хотите приобрести. Запишите их полезное воздействие и четкий план приобретения этой привычки.

4. Кем я хочу быть? Ваша задача наиболее подробно написать, кем вы являетесь сейчас. Пусть ваш конспект будет более одной страницы. После чего напишите кем вы хотите стать.

Проанализируйте, выпишите разницу и напишите план достижения каждого пункта.

5. Составьте список ваших мечтаний. Запишите все ваши мечты, которые вы когда-то хотели приобрести, куда-то слетать и т. д. Напишите примерную стоимость каждой мечты. Суммируйте ее – у вас получится стоимость всех ваших мечтаний. Поделите ее на количество лет, за которое хотите достичь их, – и вы получите тот годовой доход, при котором это будет реально. Но не забывайте, что вам будут нужны деньги на еду, коммунальные услуги и т.д.

**Задание 6.** Упражнение «Моя обучаемость». Цель: самоанализ способности к обучению.

Инструкция: заполните «Рабочий листок».

*Рабочий листок*

Эта анкета поможет вам определить свой индивидуальный стиль обучения. Вспомните восемь случаев из учебной жизни, которые были для вас самыми приятными, позволили получить удовольствие от учебы. После этого ответьте на предложенные ниже вопросы:

Я приобрел новую информацию и знания ...

Я изучил концепцию, понял причинно-следственные связи ...

Я приобрел новую способность ...

Мое тело было в движении ...

Я был один ...

Я был в обществе других ....

Был кто-то, кто помог мне в учебе ...

Я приобрел власть над вещами ...

После этого заполните следующую таблицу. Вспомните еще раз свои учебные ситуации и напротив каждого высказывания, которое характеризует ваш конкретный опыт, поставьте крестик в колонке с соответствующим номером. Теперь подсчитайте, сколько раз вы отметили каждое высказывание и запишите результат в столбце «Итого».

<b>Высказывания</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>Итого</b>
Я приобрел власть над людьми									
Я научился владеть собой									
Я пошел на риск									
Я знал с самого начала, что хотел выучить									
Была важна моя выносливость									
Для меня имела основное значение оценка окружающих									
Я доказал себе самому способность учиться									
Я произвел впечатление на других									
Я получил материальное вознаграждение									

В нескольких предложениях опишите условия, которые сопутствовали приятным и важным для вас учебным ситуациям.

А теперь напишите, какие условия вам нужны для того, чтобы учиться в будущем. Перечислите места работы, учебные ситуации, другие сферы жизни, в которых могли бы сложиться оптимальные условия для вашего саморазвития.

**Задание 7.** Ознакомьтесь с упражнением «4 квадрата психологии сознания», которое призвано помочь вам в поиске себя и своих внутренних ориентиров. Попробуйте подойти к занятию максимально ответственно, ведь только в этом случае вы получите свой долгожданный результат.

#### *4 квадрата психологии сознания*

Для этого психологического теста понадобится лист бумаги, его нужно разделить на четыре части, в форме квадрата. В углу каждого квадрата необходимо поставить цифры от 1 до 4. В первом квадрате нужно написать 5 собственных положительных качеств в виде одного слова или предложения. В третьем квадрате (под первым) нужно написать собственные негативные качества.

Нужно быть искренним, поскольку данная таблица создается исключительно для тестируемого человека. После просмотра перечня негативных качеств их нужно переформулировать на положительные и записать во второй квадрат. Например, описать, что «жадный» означает бережливый, что появляется возможность тратить деньги на важные вещи.

Затем прочитайте перечень положительных качеств из квадрата № 1, переделайте их на отрицательные, запишите их в четвертый квадрат. После того как все квадраты будут заполнены, прикройте квадраты № 3, 4 и прочитайте свои качества из квадратов № 1, 2.

Важно взглянуть на все четыре заполненных квадрата и сделать вывод, что одни и те же характеристики описаны с положительной и отрицательной стороны. То, что для нас есть хорошее, для других может оказаться плохим. Поэтому нет необходимости обращать особое внимание на то, что говорят другие. Лучше развивать свои качества, которые нравятся, а также могут послужить на будущее.

### Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Артюхова Т.Ю., Шелкунова Т.В. Психология саморазвития: учебное пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 230 с.
3. Артюхова Т.Ю. Адаптационные возможности как показатель психологического здоровья участников образовательного процесса // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 25. – С. 49-53.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: МГУ, 2004. – 420 с.
5. Бодалев А.А. Психология о личности. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188 с.
6. Брылева О.А., Колмогорова Л.А. Саморазвитие личности: рабочая тетрадь. – Барнаул: ГОУ ВПО БГПУ, 2008. – 43 с.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
8. Буякас Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 28-39.

9. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2010. – 512 с.
10. Ермолаева М.В. Субъектный подход в психологии саморазвития взрослого человека. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. – 200 с.
11. Капустина Н.Г. Толерантность как внутренний ресурс личности // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 30. – С. 64-49.
12. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
13. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Инновационный потенциал личности: системно-антропологический контекст // Вестник ТГУ. – 2009. – № 325. – С. 146-151.
14. Колмогорова Л.С. Саморазвитие личности: Учеб.-метод. пособие. – Барнаул: ГОУ ВПО БГПУ, 2008. – 60 с.
15. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – С. 3-27.
16. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
17. Леонтьев Д.А., Овчинникова Ю.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Психология выбора. – М.: Смысл, 2015. – 463 с.
18. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
19. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
20. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. – Ростов-на/Д.: ПЦ «Эксперимент», 1996. – 190 с.
21. Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии: Монография. – М.: Компания Спутник+, 2008. – 298 с.

22. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. – СПб.: Речь, 2006. – 128 с.

23. Поляков А. Что такое самопознание? Какие этапы самопознания существуют? [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.grc-eka.ru/blog/chtotakoe-samorazvitie-kakie-etapy-samorazvitiya-sushhestvuyut.html>.

24. Ратанова Т.А., Шляхта Т.А., Ратанова Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: Флинта, 2000. – 264 с.

25. Семенова Е.А. Профессиональное самосознание и психологические механизмы его становления // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 26. – С. 186-191.

## Глава 4

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика (от греч. *diagnostikos* – способный распознавать) – это распознавание состояния определенного объекта или систем объектов путем быстрой регистрации его существенных параметров и последующего отнесения к определенной диагностической категории с целью прогноза его поведения и принятия решения о возможностях воздействия на это поведение в желательном направлении. С диагностической процедурой люди сталкиваются в разных сферах жизнедеятельности (например, медицина, образование, ремонт автомобилей и др.). Не исключением в данном случае является и психологическая практика, а именно оказание психологической помощи.

*Психологическая диагностика (синоним – «психодиагностика») – это область психологической науки и важнейшая форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов распознавания индивидуально-психологических особенностей человека.*

В современной зарубежной литературе понятие «психодиагностика» имеет несколько значений:

- 1) синоним термина «психологическое тестирование»;
- 2) получение данных о личности с помощью проективных методик и их разработка;
- 3) теория и практика оценки психического состояния больных с помощью психологических тестов.

В качестве предмета психодиагностики выступают способы распознавания и измерения индивидуально-психологических особенностей человека (личностные свойства, особенности интеллекта), которые осуществляются с помощью специальных методов психодиагностики.

Понятие «психодиагностика» тесно связано с термином «психологическое тестирование». При этом под тестом (применительно к психологической диагностике) рассматривается серия однотипных стандартизированных измерений (испытаний), которым подвергается испытуемый. Однако психодиагностика использует не только тесты. Существуют экспериментальные психодиагностические методы, которые позволяют глубже изучить жизненную ситуацию конкретного человека, но требуют больших временных затрат и индивидуальной работы. Также применяются экспертные методы, результаты которых являются основой для определения того, какую помощь психологу следует оказать (психокоррекция, психотерапия).

Психодиагностика имеет дело с постоянными и переменными величинами, характеризующими внутренний мир человека. Для выделения и описания этих величин и их фиксации должна быть проведена теоретическая работа по анализу и обобщению фактов, которые характеризуют психическую реальность человека. Эти факты составляют основу теоретических построений, гипотез, которые проверяются специальными методами. Таким образом, психодиагностика, с одной стороны, является способом проверки теоретических построений, а с другой – способом движения от абстрактных теорий к конкретному факту.

Психологическая диагностика использует данные общей психологии и ее областей, психометрии (наука, которая занимается обоснованием измерительных диагностических методов). Она опирается на следующие методологические принципы психологической науки:

- 1) принцип отражения говорит о том, что адекватное отражение окружающего мира обеспечивает человеку эффективную регуляцию его деятельности;
- 2) принцип развития свидетельствует о том, что ориентация на изучение условий возникновения психических явлений, направлений их

изменения, количественных и качественных характеристик этих изменений позволяет составить целостное представление о психическом явлении;

3) принцип диалектической связи сущности и явления отражает то, что на материале психической реальности отмечается взаимное обуславливание этих категорий при условии их нетождественности;

4) принцип единства сознания и деятельности говорит о том, что сознание и психика формируются в деятельности человека, а деятельность регулируется сознанием.

В психодиагностике выделяют два подхода к измерению и распознаванию индивидуально-психологических особенностей человека.

1. Номотетический подход (с греч. – образец). Измерение индивидуально-психологических особенностей требует соотнесения с нормой. Объект измерения – личность, имеющая определенный набор свойств. Измерение направлено на выявление общих для всех людей свойств личности. Методы измерения – стандартизированные методы, требующие сопоставления с нормой.

2. Идеографический подход. Психодиагностическое обследование предполагает распознавание индивидуально-психологических особенностей и их описание. Личность рассматривается как целостная система. Методы измерения – проективные методики, идеографические техники.

Психологическая диагностика – один из основных видов работы психолога в образовательной организации. Как правило, ее процедура включает в себя следующие этапы.

1. Получение практического запроса, переформулирование его в психологическую проблему. Следует отметить, что запрос, как правило, сформулирован на обыденном житейском языке, поэтому его нужно превратить в психологическую проблему и решить научно. Он определяет цель психодиагностического обследования. Запрос может поступить от самого испытуемого, а может от третьих лиц (например, родители и др.).

2. Сбор предварительной информации в отношении того лица, от кого или на кого поставил запрос. Информация включает в себя анамнез, медицинские заключения, сведения о семье, ближайшем окружении, о роде занятий и об успешности выполнения основной деятельности.

3. Формулирование гипотезы в отношении решения проблемы и выбор диагностических методов для ее проверки.

4. Проведение психодиагностического обследования, обработка и анализ результатов.

5. Формулирование основных выводов, составление заключения, проверка гипотезы, составление прогноза.

6. Определение видов помощи, составление рекомендаций.

Выделяют следующие требования к процедуре психодиагностического обследования:

1) изучение запроса. Перед обследованием нужно обязательно получить согласие на его проведение. Если в качестве испытуемого выступает ребенок, то нужно предварительно получить согласие у родителей (в письменном виде, эта процедура проводится вплоть до достижения ребенком 14 лет);

2) подбор методик:

– в ходе обследования нужно использовать методики, которые являются валидными и надежными, соответствуют возрасту испытуемого;

– любая методика, которая будет использована в ходе работы с обследуемым, должна быть проверена сначала на самом себе;

– инструкция должна произноситься свободно в начале обследования.

Если инструкция очень большая (1 лист), то она требует предварительной обработки (выделение главных мыслей и т.д.);

3) подготовка тестового материала (бланки, инструменты для проведения – ручки, карандаши и другие материалы, если они необходимы);

4) выбор места обследования (например, кабинет психолога): изолированность помещения от посторонних лиц, шумов; хорошее освещение; тепловой режим; воздушный режим;

5) удобное рабочее место (характер и качество определяется характером работы);

б) на двери помещения, где проводится обследование, должен устанавливаться знак, запрещающий входение в помещение;

7) выбор времени проведения обследования (желательно, чтобы обследования проходили с утра – до того, как у человека будут нагрузки);

8) продолжительность обследования (максимальное время проведения – 1 час; чем взрослее обследуемый, тем ближе к этому часу; чем младше – тем время должно быть меньше).

Психодиагностика применяется в разных сферах практической деятельности человека. Она является обязательным этапом и средством решения практических задач в образовательных организациях.

Например, к основным задачам психодиагностики в ДОО принадлежат следующие:

- контроль за ходом психического развития детей;
- выявление детей с отклонениями в развитии или имеющих психологические проблемы и трудности;
- оказание психологической помощи в адаптации ребенка;
- диагностика психологической готовности к школе.

В школе перед психолого-педагогической диагностикой стоят следующие задачи:

- диагностика психологической готовности к школе;
- осуществление контроля за интеллектуальным и личностным развитием учащихся;
- выявление учащихся с трудностями в обучении;
- отбор в специализированные классы и школы;

- оценка программ и методов обучения с точки зрения степени их влияния на умственное развитие учащихся;
- решение проблем трудных детей;
- профориентация;
- изучение межличностного взаимодействия в детском и педагогическом коллективах.

Психологическая диагностика является отдельной профессиональной областью и предполагает тесное взаимодействие с другими людьми. В связи с этим была разработана система правил, регулирующих деятельность в данной сфере. Она получила название этических норм психодиагностики (или профессионально-этических принципов психодиагностики).

Этические нормы психодиагностики – это комплекс норм и принципов, регламентирующих деятельность психолога-диагноста с целью обеспечения интересов обследуемого. Они включают в себя наиболее общие правила обследования, предупреждающие неоправданное или некомпетентное использование психодиагностических методик, а также являются кодексом профессиональной этики психолога-диагноста.

Этические принципы деятельности психолога-диагноста в известной мере воспроизводят общечеловеческие нормы морали (профессиональный долг, соблюдение прав человека, обязательства по отношению к обществу, гуманизм). Наряду с этими требованиями, предъявляется и ряд специфических, вытекающих из особенностей взаимодействия в системе «психолог – обследуемый».

К профессионально-этическим принципам работы психолога-диагноста относятся следующие.

Принцип специальной подготовки и аттестации лиц, использующих психодиагностические методики. Психолог должен пройти специальный курс обучения для того, чтобы использовать методики, относящиеся к тому или иному классу. Также специалист должен применять только надежные,

проверенные методики для проведения обследования, а выбранные методики должны соответствовать цели обследования и особенностям испытуемого. Психолог должен знать границы своей компетентности и не предлагать помощь лицам, имеющим проблемы, выходящие за рамки его специализации.

Принцип ограниченного распространения психодиагностических методик (принцип «профессиональной тайны»). Психологическим сообществом профессиональные психодиагностические методики должны распространяться только среди аттестованных специалистов. Целью данного принципа является неразглашение содержания методик и предупреждение их неправильного применения.

Принцип обеспечения суверенных прав личности. Участие человека в психодиагностическом обследовании должно быть добровольным, он должен быть осведомлен о целях его проведения и о решениях, которые могут быть вынесены на основе полученных результатов. Испытуемый может отказаться от участия в обследовании или выбрать свою тактику выполнения заданий.

Принцип объективности. В ходе психодиагностического обследования отношение психолога к испытуемому должно оставаться нейтральным, беспристрастным. На него не должно оказывать влияние первое впечатление от обследуемого, его поведение, а также собственное настроение.

Принцип конфиденциальности (принцип анонимности). Психологи признают безусловное право испытуемого иметь доступ к результатам своего обследования. При этом подчеркивается, что он должен иметь возможность комментировать содержание своих ответов на задания методики, а также в случае необходимости разъяснять результаты или даже исправлять диагностическую информацию. Для этого результаты обследования должны быть представлены испытуемому в форме, удобной для понимания, и без использования специальной терминологии. Родители несовершеннолетних испытуемых имеют законное право на получение информации о своем

ребенке, но сообщать его диагностические результаты родителям нужно очень осторожно, установив с ними контакт, отношения сотрудничества в целях оказания помощи. Если ребенок достиг 18-летнего возраста, перестал посещать среднюю школу или женился, то родители уже не имеют права на получение диагностической информации о нем. Если говорить о доступности диагностических сведений третьему лицу, а не обследуемому, его родителям и психодиагносту, то следует помнить о том, что эта информация не должна передаваться без ведома и согласия испытуемого. Трудности возникают, когда диагностические результаты уже получены кем-либо, а затем запрашиваются посторонними людьми. Например, наниматель или колледж просят предоставить диагностические данные, полученные в школе. В таких случаях требуется получить согласие испытуемого на передачу этих сведений. Это же относится к результатам, полученным в клинике или при индивидуальном консультировании. Проблема конфиденциальности связана с вопросом о сохранении диагностических данных в учреждениях. Когда результаты диагностики получены для длительного использования, то для предотвращения их неправильного применения важно строго контролировать доступ к ним.

Принцип психопрофилактического изложения результатов. Психологи-диагносты придают большое значение тому, как сообщать результаты диагностики самому испытуемому и третьим лицам, заинтересованным в них. Их нельзя передавать в том виде, в каком они получены, – баллы, проценты и другие числовые показатели. Диагностическая информация должна сообщаться в форме содержательной и пригодной для использования, ее нужно сопровождать объяснениями. Когда родителям сообщают диагностические данные их детей, полученные в школе, рекомендуется устроить общее собрание, на котором психолог объясняет цель диагностики и характер методик, выводов, которые целесообразно сделать на основе полученных результатов, способы их использования. После этого родителям

должны быть переданы письменные сведения о их детях. Можно дать пояснения на конкретном примере для того родителя, который пожелает это сделать. Может быть использована и устная форма сообщения результатов, но только в процессе индивидуальной консультации. Независимо от того, в какой форме сообщаются диагностические результаты, необходимое условие заключается в том, чтобы передать их в описательной форме. Такие же правила следует соблюдать и при сообщении результатов учителям, школьной администрации, работодателям и другим заинтересованным лицам. При сообщении результатов диагностики желательно принимать во внимание индивидуальные особенности того человека, которому передается информация (уровень образования, знания психологии, эмоциональные характеристики и др.). Важно учитывать и характер отношений лица, которому сообщаются диагностические данные, с испытуемым. Например, конфликты родителей или учителей с ребенком могут препятствовать спокойному и рассудительному восприятию сведений о нем. Еще одна важная проблема касается сообщения результатов диагностики самому испытуемому, будь то ребенок или взрослый. В этом случае применимы те же самые общие меры предосторожности против неправильной интерпретации. Но здесь особенно важна индивидуальная эмоциональная реакция на информацию. Поэтому следует не только предоставить ее правильную интерпретацию, но и создавать благоприятные возможности для индивидуальной консультации каждого, кто может быть эмоционально обеспокоен такой информацией. При этом необходимо учитывать отношение испытуемого к диагностическим результатам. Если он по какой-либо причине отвергает их, не верит психологу, значит, психодиагностическое обследование проведено впустую, а его данные не имеют практического значения.

Этические нормы психодиагностики изменяются в соответствии с изменениями, происходящими в общественном сознании и культуре

общества. В России ведомственные организационные нормативы и правила проведения психодиагностики отражены в «Положении о службе практической психологии образования в РФ».

## **Вопросы и задания**

### **Вопросы**

1. Дайте определение понятию «психодиагностика». От какого слова происходит этот термин? Раскройте два основных значения этого термина.
2. Что является предметом психодиагностики? Какие задачи стоят перед ней?
3. В чем заключается сущность диагностической деятельности психолога?
4. Какие принципы составляют методологическую основу психодиагностики? Раскройте их содержание.
5. Охарактеризуйте основные подходы к построению психодиагностического обследования. В чем заключаются различия между ними?
6. С какой целью психодиагностика применяется в сфере образования (в деятельности ДОО, общеобразовательных школ)?
7. Перечислите требования, которые предъявляются к процедуре психодиагностического обследования.
8. Что понимают под планированием психодиагностического обследования? Что делает психолог-диагност при планировании обследования?
9. Какие этапы выделяют в рамках процедуры психодиагностического обследования?
10. Изменяются ли этические нормы психодиагностики с течением времени? С чем это связано?
11. Какие профессионально-этические принципы регулируют деятельность психолога-диагноста?

12. В каком случае может быть нарушен принцип конфиденциальности (анонимности)?

13. Какие модели поведения помогут психологу-диагносту претворить в жизнь принцип объективности?

14. Раскройте суть принципа психопрофилактического изложения результатов. Как должен действовать психолог-диагност, если ему предстоит сообщить испытуемому о низких результатах, полученных в ходе психодиагностического обследования?

15. Что входит в содержание принципа обеспечения суверенных прав личности?

16. Раскройте содержание принципа аттестации и специальной подготовки лиц, использующих психодиагностические методики. Какую профессиональную подготовку должен иметь психолог, использующий разные психодиагностические методы?

17. С какого возраста человек может самостоятельно принимать решения об участии в психодиагностическом обследовании? До этого возраста кто принимает решения по этому поводу? Какие документы оформляются для получения согласия на участие в психодиагностическом обследовании?

### Задания

**Задание 1.** Прочитайте приведенный ниже текст и исправьте ошибки в нем.

Психодиагностика – это отрасль психологии, которая ориентирована на выработку принципов, методов и приемов оценки различий в уровне развития интеллекта разных людей. Она разрешает прогностическую, научную и практическую задачи, поставленные перед ней. Сущность научной задачи заключается в использовании психодиагностических методик для оценки индивидуально-психологических различий между людьми. Практическая задача психодиагностики состоит в том, что психологи-практики пытаются изменить те методики, которые были разработаны до

этого времени. Итогом работы психолога-диагноста выступает постановка психологического диагноза, который представляет собой совокупность симптомов и признаков, выделенных у обследованного.

**Задание 2.** Используя приведенный текст, укажите, родоначальником каких методов в психологии можно считать Ф. Гальтона. Согласны ли вы, что результаты тестов сенсорного различения могут помочь в оценке интеллекта?

В 1884 г. на Всемирной выставке в Лондоне Френсис Гальтон организовал антропометрическую лабораторию, где за плату в 3 пенса посетителям предлагалось проверить остроту зрения, слуха, мышечную силу и измерить некоторые физические характеристики. Ф. Гальтон сам разработал стандартные процедуры, многими из которых психологи пользуются до сих пор: линейка Гальтона для зрительного различения длины, свисток для определения предела восприятия высоты звука, разновесы для измерения кинестетического различения. Ф. Гальтон считал, что тесты сенсорного различения могут служить средством оценки интеллекта (в частности, он обнаружил, что при идиотии нарушается способность различать тепло, холод, боль). Ему же принадлежит разработка первых методов математической статистики для анализа данных по индивидуальным различиям.

**Задание 3.** Проанализируйте приведенные ниже ситуации. Определите, какие нарушения были допущены в процедуре обследования с помощью личностных опросников:

1) обследование взрослого человека (мужчина, 28 лет). Был использован Миннесотский многоаспектный личностный опросник (MMPI). В ходе обработки результатов было установлено, что показатели по контрольным шкалам превышают допустимые. Психологом был сделан вывод, что высокие показатели по шкалам ипохондрии и психопатии являются свидетельством наличия соответствующих расстройств;

2) обследование взрослого человека (женщина, 40 лет, высшее образование). Применялся патохарактерологический диагностический опросник. По окончании обработки результатов был сделан вывод о том, что для испытуемой характерен демонстративный тип акцентуации;

3) обследование взрослого человека (мужчина, 35 лет). Был использован опросник для определения типов акцентуации Х. Шмишека. После обработки данных на основе «сырых» показателей были сделаны выводы. Лишь по одной шкале показатель был близок к 10 баллам, что является минимальным признаком наличия акцентуации;

4) обследование взрослого человека (женщина, 25 лет). Была использована методика диагностики самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева. В ходе обследования испытуемой было сказано, что она должна ответить на 62 вопроса, используя следующие варианты ответа: «согласен», «почти согласен», «почти не согласен», «не согласен». Время работы было ограничено – 10 минут. При интерпретации психолог столкнулся с трудностями.

**Задание 4.** Представьте, что приведенные высказывания адресованы вам. Нарушение какого профессионально-этического принципа психодиагностики подразумевает каждое из них? Попробуйте отреагировать на них. Допустимо ли где-либо непрофессиональное или некорректное использование психологических методик?

1. Можешь ли ты дать мне бланки теста Станфорд-Бине или чего-нибудь еще по готовности к школе? Мой племянник на следующей неделе поступает в школу и будет проходить обследование. Мне хотелось бы немного попрактиковать его, чтобы он смог поступить.

2. Для усовершенствования обучения в нашем колледже нам нужен тест интеллекта, не учитывающий влияния межкультурных различий и позволяющий измерять врожденный потенциал ребенка.

3. Вчера вечером я ответил на вопросы интеллектуального теста, опубликованного в журнале «Айда!», и получил IQ, равный 80. Я думаю, что психологические тесты просто глупы.

4. Моя соседка по комнате изучает психологию. Она дала мне личностный тест, по которому я оказалась паранойяльной психопаткой. Я так расстроилась, что даже перестала ходить на свидания к своему парню.

5. В прошлом году вы давали нашим служащим с исследовательской целью новый личностный тест. Нам теперь хотелось бы иметь их тестовые показатели для картотеки отдела кадров.

6. В нашей школе нет психолога, поэтому учитель физкультуры, интересующийся психодиагностикой, проводит у нас факультативные занятия для старшеклассников. Ему нужны методики и ключи, чтобы занятия приобрели практический характер.

**Задание 5.** Прочитайте приведенные ниже утверждения. Определите, о каких методах психологического исследования идет речь в следующих фрагментах. Подготовьтесь к обсуждению задания на занятии.

1. Психолог стремится собрать как можно больше информации по конкретному случаю для ответа на главный вопрос о генезисе и прогнозе психологических свойств, для определения статуса личности. Данный метод строится на основе ранее выдвигаемых гипотез.

2. Данный метод широко применяется в психологии личности. В качестве экспертов могут выступать лица, хорошо знающие испытуемых. Главная особенность метода заключается в том, что его используют не в виде описания количественных проявлений свойств, а в виде количественных оценок их проявления, а также выраженности тех или иных элементов поведения. Результаты данного метода фиксируют выраженность более или менее мелких частных элементов поведения, понятных и однозначных. Обобщение зафиксированных результатов осуществляет профессиональный психолог.

3. Специализированные методы психологического исследования, с помощью которых можно получить количественную или качественную характеристику изучаемого явления. От других методов исследования эти методы отличаются тем, что предполагают стандартизированную выверенную процедуру сбора и обработки данных, а также их интерпретацию.

4. Одна из разновидностей предыдущего метода основана на системе заранее отобранных и проверенных с точки зрения валидности и надежности вопросов, по ответам испытуемых на которые судят об их психологических качествах.

5. Другая разновидность метода предполагает оценку психики и поведения людей не на основе вербальных ответов, а на базе выполненных заданий. С этой целью испытуемому предъявляется серия специальных заданий, по итогам выполнения которых делают вывод об изучаемом качестве.

**Задание 6.** Подберите 4-5 примеров психодиагностических методик на каждый пункт классификации психодиагностических методов по В.К. Гайде и В.П. Захарову:

1) по качеству: стандартизированные методики; нестандартизированные методики;

2) по назначению: общедиагностические методики; тесты профессиональной пригодности; тесты достижений; тесты специальных способностей;

3) по материалу, которым оперирует испытуемый: бланковые методики; предметные методики; аппаратные методики;

4) по количеству обследуемых: индивидуальные методики; групповые методики;

5) по форме ответа: устные; письменные;

6) по ведущей ориентации: тесты на скорость; тесты мощности (время не

ограничено, задания трудные, диалогиста интересует не только успешность, но и способ выполнения); смешанные тесты;

7) по степени однородности задач: гомогенные (задания похожи и применяются для измерения определенных личностных или интеллектуальных свойств); гетерогенные (задания разнообразные и применяются для оценки различных характеристик интеллекта);

8) по комплексности: изолированные тесты; тестовые наборы (батареи тестов);

9) по характеру ответов на задачи: тесты с предписанными ответами; тесты со свободными ответами;

10) по области охвата психики: тесты личности; тесты интеллекта;

11) по характеру умственных действий: вербальные методики; невербальные методики.

**Задание 7.** Прочитайте приведенные ниже незавершенные высказывания, которые касаются сущности проективных методик. Закончите каждое предложение.

1. Проективные методики – особый класс методик, ...
2. Проективные методики предполагают работу с...
3. Принцип проекции заключается в...
4. Конститутивные проективные методики подразумевают работу по...
5. Валидность проективных методик...
6. Многие проективные методики психологи оценивают как...
7. Проективные методики могут быть использованы для...
8. Информация, получаемая с помощью проективных методик, должна быть...
9. По мнению ученых, к основным недостаткам проективных методик можно отнести...
10. Первая проективная методика...
11. Первоначально проективные методики активно использовались в...

12. К достоинствам проективных методик относят...

### Список литературы

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Москва: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с.
4. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – М.: Юрайт, 2018. – 455 с.
5. Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – СПб.: Речь, 2000. – 440 с.
6. Психодиагностика. Теория и практика: учебник для бакалавров / под ред. М.К. Акимовой. – М.: Юрайт, 2016. – 631 с.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ–М», 2006. – 671 с.

## Глава 5

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВУЗА

Основная цель современного высшего образования – качественная подготовка молодежи к профессиональной деятельности, создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей, способностей и потребностей каждого.

Эффективность учебной работы студентов, положительная мотивация к процессу обучения, успешность профессиональной деятельности после окончания вуза во многом зависят от уровня адаптации студентов-первокурсников к новой образовательной среде.

Часто у многих студентов-первокурсников, оказывающихся после поступления в вуз в новой социальной среде, возникают проблемы с адаптацией, что связано с отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности в условиях вузовского обучения, несформированностью профессионального самоопределения. Скорость и степень адаптации в новой для студентов ситуации во многом влияют на успешность обучения, психологический комфорт, удовлетворенность личности профессиональным выбором и в конечном счете на эффективность функционирования системы высшего образования. В связи с этим представляется актуальным внедрение в учебный процесс адаптационных тренингов для студентов-первокурсников, в частности социально-психологического тренинга. Он направлен на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств.

**Цель тренинга:** создание психологических условий для успешной адаптации первокурсников к вузу.

Достижение цели возможно в процессе реализации следующих задач:

- развивать навыки общения,
- способствовать осознанию своих личностных качеств,
- развивать способность устанавливать контакт с окружающими.

Все эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность студента может привести к устойчивому изменению или формированию определённых психологических феноменов.

Участники тренинга – студенты 1 курса, возраст – 17-18 лет.

Количество занятий – 10, частота встреч – 2 раза в неделю, длительность каждого занятия 1,5 – 2 часа.

В основе тренинга лежит принцип поэтапности развития группы.

Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей.

Структура тренинговых занятий определена таким образом:

1. Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал приветствия.
2. Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данной программы тренинга.
3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Требования к тренингу: наличие просторного помещения, оснащённого стульями и столами, где можно свободно передвигаться и делать различные упражнения. Задания проводятся в кругу. В зависимости от упражнений

некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

Ниже представлено содержание социально-психологического тренинга.

## **Занятие 1**

### **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** установление контакта между участниками группы.

Группа садится в круг. Ведущий говорит: «Как бы вы хотели, чтобы вас называли в группе в течение всего нашего тренинга? Подумайте и напишите свое тренинговое имя на визитке. А теперь каждый участник по кругу называет свое имя и говорит немного о себе».

Обсуждение:

- Возникали ли у вас сложности при выборе имени и качества, какие?
- Как бы вы не хотели, чтобы вас называли?

**Правила группы:** после знакомства ведущий предлагает участникам составить правила группы, которых они будут придерживаться в течение всего тренинга.

Правила:

1. Конфиденциальность – информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.
2. Искренность.
3. Высказывание от своего имени (я-высказывание).
4. Обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент (правило «здесь и сейчас»).
5. Уважение говорящего.

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** создание условий для снижения скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видеть положительные качества окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Счет»**

**Цель:** сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Упражнение из разряда «ледоколов», применяется в начале занятия для снятия внутреннего напряжения участников. Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Давай познакомимся поближе»**

**Цель:** осознание участниками тренинга своих индивидуальных особенностей, знакомство с другими членами группы.

Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допускать комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

### **Упражнение «Кто я?»**

**Цель:** анализ собственных внутренних ресурсов и состояний, получение навыка анализа своих внутренних установок.

Участники описывают себя в 10-ти кратких тезисах. Они могут сообщить о себе любые сведения, которые, по их мнению, составляют их индивидуальность. Каждая строка начинается одинаково: «Я – ...». Далее следует та информация, которую человек хочет донести до сведения окружающих.

После окончания работы участники могут сразу поделиться с окружающими результатом размышления, а могут начать анализ своих записей. Каждый пункт рассматривается по нескольким параметрам: отрицательное или положительное высказывание, личное или социальное (сообщает ли участник о своей черте характера или называет свою социальную роль), прошлое – будущее – настоящее (к какому периоду в жизни человека относится данное высказывание).

**Обсуждение:**

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?
- Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокурснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 2**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** создание условий для снижения скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Событие дня»**

**Цель:** анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня, информирование других членов группы о своей реакции на те или иные события.

Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за день.

### **Упражнение «Первое впечатление»**

**Цель:** осознание своего внутреннего состояния через внешние признаки, развитие навыка «чтения» другого человека по внешним признакам.

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при описании себя для незнакомого человека?

### **Упражнение «Первое впечатление»**

**Цель:** установление обратной связи между участниками тренинга, осознание своей способности узнавать характер человека при первом знакомстве.

Группа обсуждает предыдущее упражнение и делится первыми впечатлениями друг о друге.

### **Упражнение «Глаза в глаза»**

**Цель:** установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, некоторые из которых могли стать причиной затруднений в настоящий момент.

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

**Обсуждение:**

- Легко ли было смотреть в глаза друг другу?
- Смогли ли вы представить своего партнёра в детстве?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 3**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** создание условий для снижения скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Цепочка ассоциаций»**

**Цель:** раскрытие внутреннего мира участников через ассоциации на значимые для них понятия, более глубокое проникновение во внутренний мир партнеров.

Один из участников, бросая мяч кому-то из группы, называет понятие, которое обозначает эмоциональное состояние человека или его личностное качество (доброта, обида и т.д.). Следующий, перебрасывая мяч дальше, называет свою ассоциацию на это понятие. Мяч может сделать один или несколько кругов.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** получение обратной связи, развитие навыка размышлять о свойствах других людей, сравнивая их с другими объектами.

Один из участников становится ведущим, он выходит из комнаты, остальные загадывают кого-то из присутствующих. Вернувшийся ведущий может задать группе три вопроса, например: «Если бы этот человек был рыбой (животным, погодой и т.д.), то какой?». Участники по очереди дают свои ассоциации на загаданного человека, после чего ведущий должен угадать, о ком шла речь. Если попытка оказалась неудачной, он может задать еще один вопрос. Затем ведущий может смениться.

Обсуждение:

- Легко ли было угадать загаданного человека по ассоциациям?

- Возникали ли сложности при формулировании ассоциаций?

### **Упражнение «Кем бы я был?»**

**Цель:** осознание своих качеств, освобождение от шаблонных суждений о себе.

Участникам дается время на то, чтобы подумать и записать, кем бы они были, если бы не были людьми. То есть нужно найти такое явление или предмет, который в наибольшей мере отражает качества самого человека.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- С какими сложностями столкнулись?

- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 4**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Событие в жизни»**

**Цель:** анализ собственных впечатлений от пережитого, информирование других членов группы о своих ценностных установках.

Участник рассказывает об одном событии, которое его возмутило, и об одном, которое вызвало восхищение.

### **Упражнение «Изобрази состояние»**

**Цель:** развитие навыка невербального общения.

Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Обсуждение:

- С какими сложностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Скульптура»**

**Цель:** получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Один из участников становится «скульптурой», остальные – «скульпторами», которые «лепят» «скульптуру» в соответствии с ее предполагаемым внутренним миром. Затем тот, кто был в роли «скульптуры», делится своими ощущениями.

Обсуждение:

- С какими сложностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

- Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Рукопожатие вслепую»**

**Цель:** установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Водящий должен описать свое ощущение от этих рук и постараться угадать участника. Затем игроки меняются местами.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?
- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 5**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Герой»**

**Цель:** анализ своих ценностных ориентиров, информирование об этом других членов группы.

Каждый участник называет одного положительного и одного отрицательного, с его точки зрения, героя. Цель: анализ своих ценностных ориентиров, информирование об этом других членов группы.

### **Упражнение «Внимание другим»**

**Цель:** развитие навыка позитивного мышления, принятия похвалы, обратная связь.

Участники образуют два круга – внешний (А) и внутренний (В). Каждый А дает положительную оценку какому-то качеству В. Тот повторяет сказанное А, принимая его точку зрения, и добавляет еще что-то по заданной схеме: «Кроме того, я еще...». Затем участники сдвигаются на одного человека, меняя партнера по общению, и продолжают упражнение до тех пор, пока не поговорят с каждым членом группы. После этого А и В могут поменяться местами.

Обсуждение:

- С какими сложностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Дамы и кавалеры»**

**Цель:** осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишней критичности по отношению к себе.

Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним», например название животного. По очереди участники сообщают свой псевдоним соседу, тот должен объяснить этот выбор, сделав комплимент.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Автопилот»**

**Цель:** осознание своих устремлений, повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?
- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 6**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Качество»**

**Цель:** осознание своих ценностных ориентиров и внутренних установок, сообщение об этом другим членам группы.

Каждый участник называет качество, которое он любит в людях, и качество, которое не любит.

### **Упражнение «Белая ворона»**

**Цель:** осознание существующих противоположностей тому или иному действию, анализ своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства.

Выбирается водящий. Он задает какое-то действие (танцует, молчит, злится и т.д.). Остальные совершают прямо противоположное действие. Затем водящий меняется.

Обсуждение:

- Сложно ли действовать против большинства людей?

- Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Диалог»**

**Цель:** формирование навыка отстаивания своей точки зрения, расширение репертуара средств, предназначенных для этого, анализ своего поведения в конфликтной ситуации.

Двум участникам предстоит разыграть ситуацию, в которой один должен убеждать, а другой отказываться. Например, один просит другого прийти к нему вечером, чтобы помочь отремонтировать полку (разобрать задачу, дошить платье и т.д.). Упражнение выполняется в течение определенного времени или до тех пор, пока один из участников не сдастся.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при отстаивании своих интересов?
- Смогли ли вы избежать конфликтной ситуации?

### **Упражнение «Сказка наоборот»**

**Цель:** развитие слуховой памяти, внимательного слушания партнера по общению.

Участники сидят в кругу. Один из них начинает рассказывать придуманную сказку, но с конца (например: «И жили они долго и счастливо»). Сидящий рядом придумывает то, что было до этого, повторяя финал. Следующий – то, что было перед этим, повторяя сказанное ранее, и так до начала. Последний рассказывает всю сказку целиком от начала до конца.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 7**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Событие дня»**

**Цель:** анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня, информирование других членов группы о своей реакции на те или иные события.

Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за день.

### **Упражнение «Я на твоём месте»**

**Цель:** представление себя на месте другого человека, мысленное видение и «проигрывание» ситуации за него.

Участники упражнения делятся на пары. Один из пары вспоминает случай из жизни или литературную историю (выдавая за свою – игровая ситуация), второй участник начинает разговор со слов "Я на твоём месте..." и продолжает, как бы он поступил в данном случае.

Обсуждение:

- Сложно ли представить себя на месте другого?

### **Упражнение «Стыковка»**

**Цель:** развитие понимания друг друга.

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – «космические станции» – они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или

прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков – свести концы указательных пальцев своих партнеров. Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» – ладонь сидящего перед собой человека – от преследующей его «ракеты» – от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности – вне ее пределов.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?
- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Да» Значит «Нет»**

**Цель:** умение говорить «нет» или выражение своей точки зрения, своего мнения в приемлемой форме, без обид и злобы.

Упражнение проводится в общем кругу. По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: «Все дети невыносимы», «Пожилые люди мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей». После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...» При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 8**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** анализ своего прошлого опыта общения, возможна смена отношения к полученным ранее подаркам, информирование группы о своих потребностях.

Каждый участник рассказывает об одном приятном и одном неприятном подарке, который он получил в жизни.

### **Упражнение «Портрет»**

**Цель:** выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдают ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?
- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Кто есть кто?»**

**Цель:** осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями ведущий собирает, а затем читает написанное вслух. Участники пытаются угадать, кто дал себе такую характеристику. Предлагаемые вопросы:

- \* Твоя любимая пословица или высказывание.
- \* Продолжи фразу: «Когда на меня кричат...».
- \* Чем бы ты занимался охотнее всего?
- \* На что тебе приятнее всего смотреть?
- \* Что бы ты охотнее всего слушал?
- \* Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Обсуждение:

- На какой вопрос вам не хотелось отвечать?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 9**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Пожелание для себя»**

**Цель:** осознание своих потребностей и, возможно, страхов, информирование об этом других членов группы.

Каждый участник называет одно пожелание и одно «нежелание» для себя.

### **Упражнение «Контрабанда»**

**Цель:** развитие навыков невербального общения.

Участники делятся на две группы. Одна из них – «контрабандисты», другая – «таможенники». «Контрабандисты» прячут у себя какой-то мелкий предмет. Задача «таможенников» – догадаться по внешним признакам и поведению «контрабандистов», у кого из них спрятан этот предмет.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Козлятушки-ребятушки»**

**Цель:** развитие навыков межличностного взаимодействия и невербального общения, расширение репертуара средств воздействия в процессе общения.

Одна группа участников отгораживается от остальных, например, стульями. Это «козлятушки», которые сидят в «домике». Другая группа делится на «волков» и «коз». У них одинаковая задача: попасть в дом, для чего они могут использовать все способы убеждения. «Козлятушки» пускают в «дом» своих «соплеменников» и не пускают «волков».

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** Каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 10**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Приобретённое качество»**

**Цель:** осознание произошедших изменений, пользы проведенных занятий.

Каждый участник тренинга называет качество, которое он открыл в себе во время занятий.

### **Упражнение «Встречные мнения»**

**Цель:** получение обратной связи, развитие навыков анализа качеств другого человека.

Один из участников выходит из комнаты, остальные рассуждают о его чертах характера и дают рекомендации. Все это ведущий записывает. Лист с записями отдают вернувшемуся участнику, из комнаты выходит следующий, и так до тех пор, пока все не получают свои «портреты» и рекомендации.

### **Упражнение «Вопрос – ответ»**

**Цель:** получение обратной связи, анализ своих внутренних установок.

Каждый участник может задать вопрос любому члену группы.

### **Упражнение «Тростинка на ветру»**

**Цель:** формирование доверительных отношений между участниками группы.

Участникам необходимо образовать тесный круг. Выбирается доброволец, которому необходимо встать в центр этого круга (держаться прямо, ноги поставить вместе). Остальным участникам, образующим круг, необходимо поднять руки на уровне груди и, когда участник, стоящий в центре круга, начнет падать, словить его и осторожно вернуть в исходное положение.

Обсуждение:

- Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу?
- Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным?
- Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был

частью круга?

- Было ли тебе трудно удерживать других?
- Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

**Рефлексия всего тренинга:** произошли ли у вас изменения в ходе тренинга? Какие? Чему научились на занятиях? Как себя чувствовали в течение всего тренинга? Что понравилось и не понравилось на занятиях?

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Вопросы и задания**

### **Вопросы**

1. Охарактеризуйте содержание и специфику проведения социально-психологического тренинга для успешной адаптации первокурсников.
2. Какие методы и способы можно использовать для улучшения атмосферы в группе во время тренинга?

### **Задания**

3. Разработайте одно из занятий социально-психологического тренинга для первокурсников.
4. Подберите 3-4 диагностические методики, направленные на изучение социально-психологической адаптации студентов.

## **Список литературы**

1. Басалаева Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение студентов педвуза. – Красноярск: КГПУ, 2009. – 64 с.

2. Бобченко Т.Г. Основы тренинговой работы: курс лекций. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2018. –128 с.

3. Воронова К.В. Некоторые проблемы психологической адаптации студентов к вузу // Научные записки НГАЭиУ. – 2004. – № 1. – С. 24-36.

4. Ерофеева Г.С., Камалеева Е.Ф., Лиханова Д.С., Мевкус Е. Н. Сценарии тренингов – Томск: Изд-во ТПУ, 2014. – 58 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.....	4
Глава 2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ.....	26
Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ.....	43
Глава 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА.....	64
Глава 5. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВУЗА...	81

Учебное издание

Наталья Владимировна Басалаева, Татьяна Викторовна Казакова,  
Жанна Амирановна Левшунова, Марина Александровна Мартынова,  
Татьяна Васильевна Шелкунова

Психолого-педагогический практикум

Редактор И.А. Вейсиг  
Компьютерная верстка авторов

Издательский центр  
Библиотечно-издательского комплекса  
Сибирского федерального университета  
660041, Красноярск, пр. Свободный, 79  
Тел/факс (391)206-21-49, e-mail: [rio@lan.krasu.ru](mailto:rio@lan.krasu.ru)

Подписано в печать 05.08.2019. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Усл. печ. л. 4,3. Тираж 100 экз. Заказ 09-119

Отпечатано в типографии ИП Азарова Н.Н.  
(«ЛИТЕРА-принт»),  
Красноярск, ул. Гладкова, 6,  
т. 8-902-924-15-77