

**Приложение**

Приложение .....	99
Приложение 1 .....	100
Итоги опытно-экспериментальной проверки результативности модели психолого-акмеологического сопровождения развития профессионализма бухгалтера в процессе повышения квалификации .....	100
Приложение 2 .....	104
Комплексная диагностическая программа по выявлению особенностей личностно-профессионального развития.....	104
Методика оценки профессиональной направленности личности.....	104
Личностный дифференциал .....	108
Тест-опросник уровня субъективного контроля.....	110
Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.....	117
Опросник МВИ К. Маслач (адаптированный Н.Е. Водопьяновой) .....	120
Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.....	122
Методика для исследования самоактуализации личности (САТ).....	130
Анкета «Барьеры профессиональной деятельности» .....	150
Методика экспресс-диагностики ситуативной самоактуализации личности (ССЛ) .....	151
Ежедневный стоп-анализ .....	155
Оценка психолого-акмеологического сопровождения участниками .....	156
Анкета «Оценка качества психолого-акмеологического сопровождения развития профессионализма» .....	157
Приложение 3 .....	159
Акмеориентированные технологии.....	159
Модерация и шеринг.....	159
Главный бухгалтер. Качество профессиональной жизни (логоанализ профессиональной жизни – тренинг самопознания).....	162
Приложение 4 .....	200
Отзывы участников .....	200
Приложение 5 .....	202
Методические рекомендации.....	202
Приложение 6 .....	204
Акмеограмма специалиста (пример).....	204

**Итоги опытно-экспериментальной проверки результативности модели психолого-акмеологического сопровождения развития профессионализма бухгалтера в процессе повышения квалификации**

1. Динамика соотношения количественного состава групп участников с различным уровнем субъектности до и после эксперимента

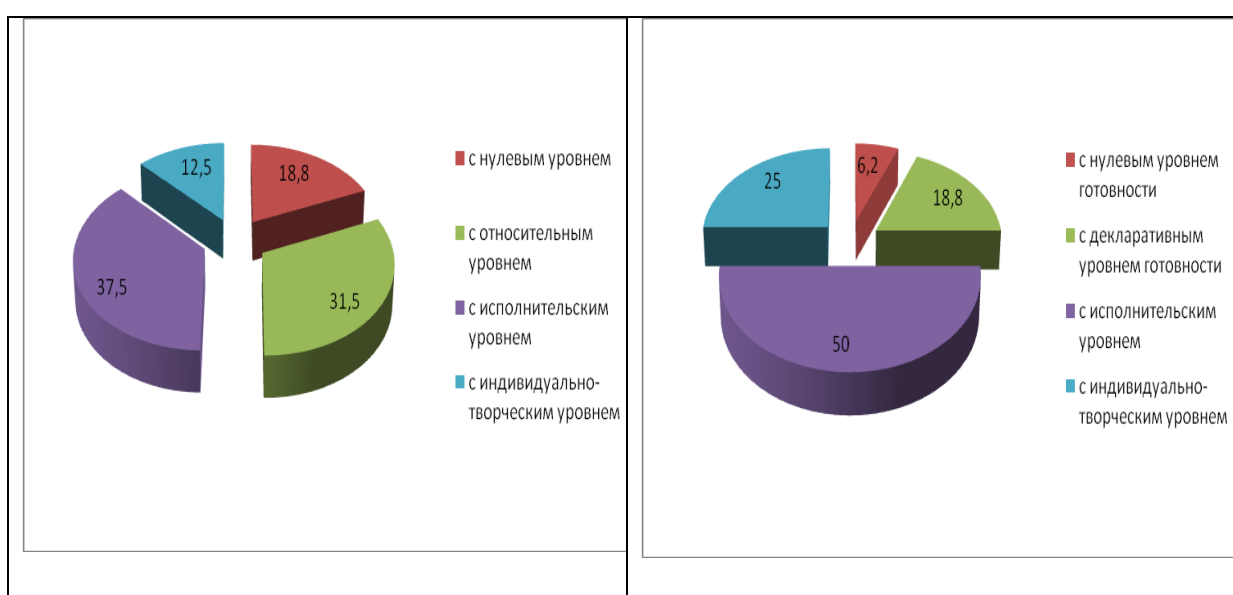


Рис. 1.1 Соотношение количественного состава групп участников с различным уровнем субъектности до и после эксперимента

2. Динамика показателей самоактуализационного теста (по средним значениям экспериментальной группы)

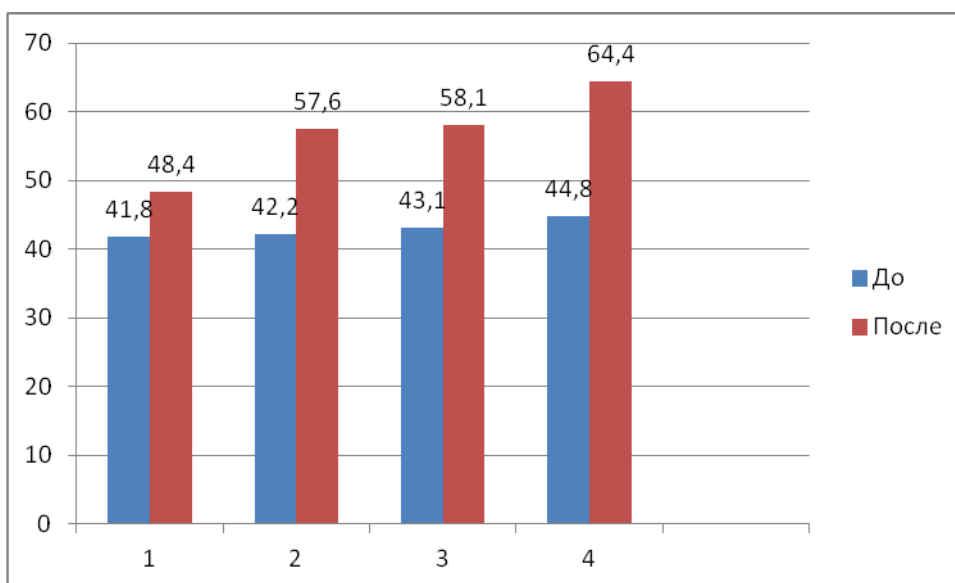


Рис. 2.1. Диаграмма изменения показателя «поддержка»

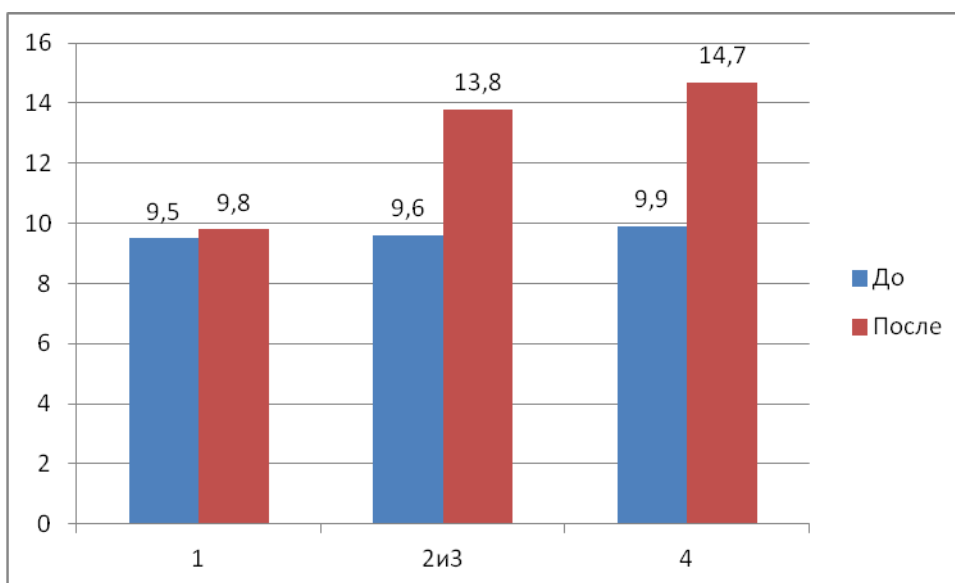


Рис. 2.2. Диаграмма изменения показателя «самопринятие»

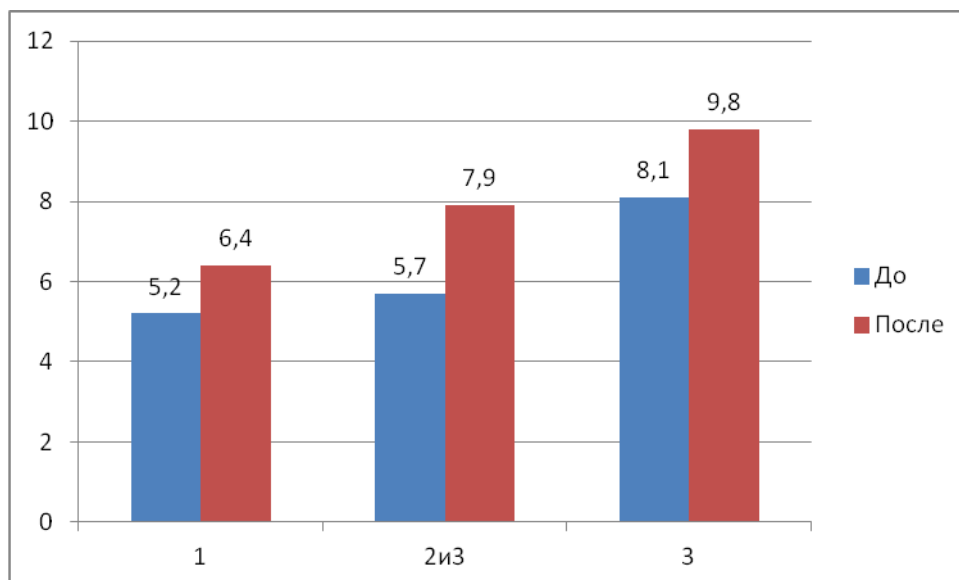


Рис. 2.3. Диаграмма изменения показателя «сензитивность к себе»

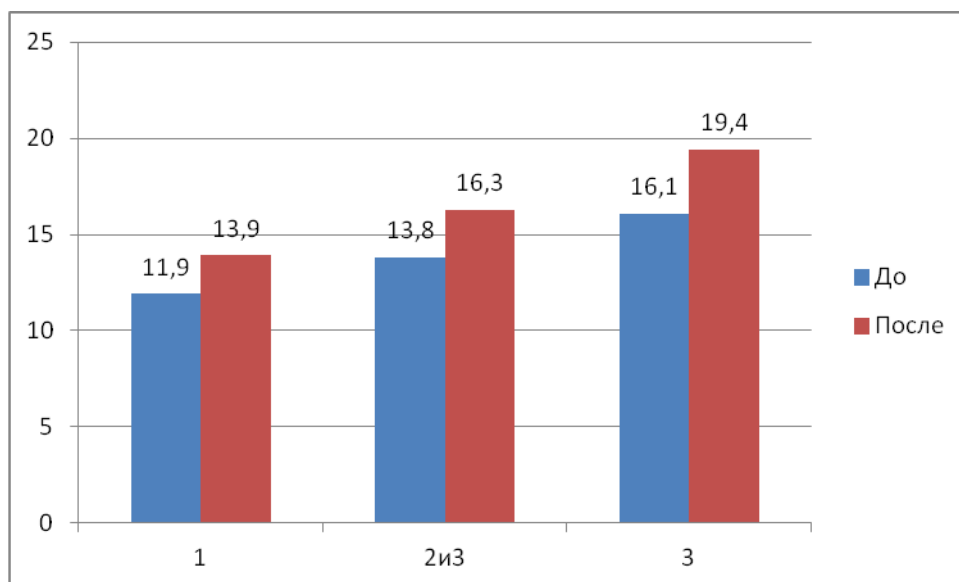


Рис 2.4 Диаграмма изменения показателя «ценностные ориентации»

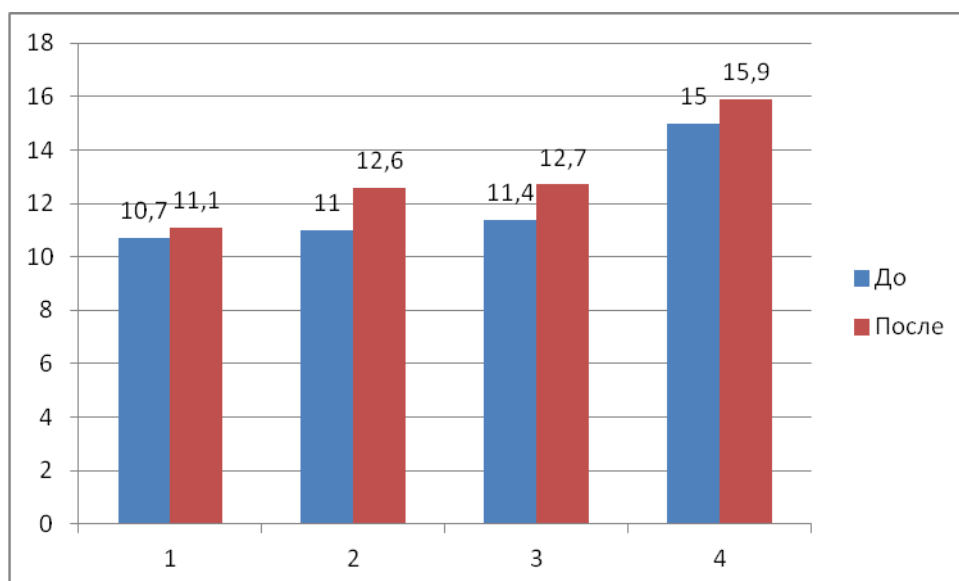
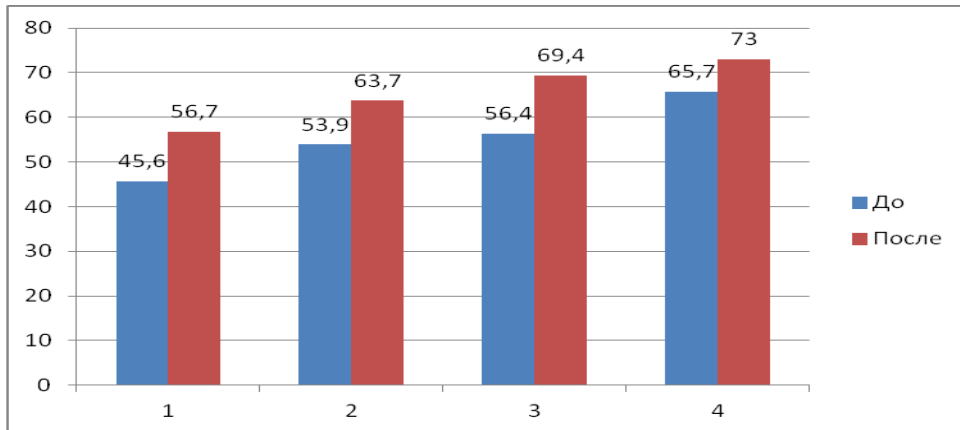
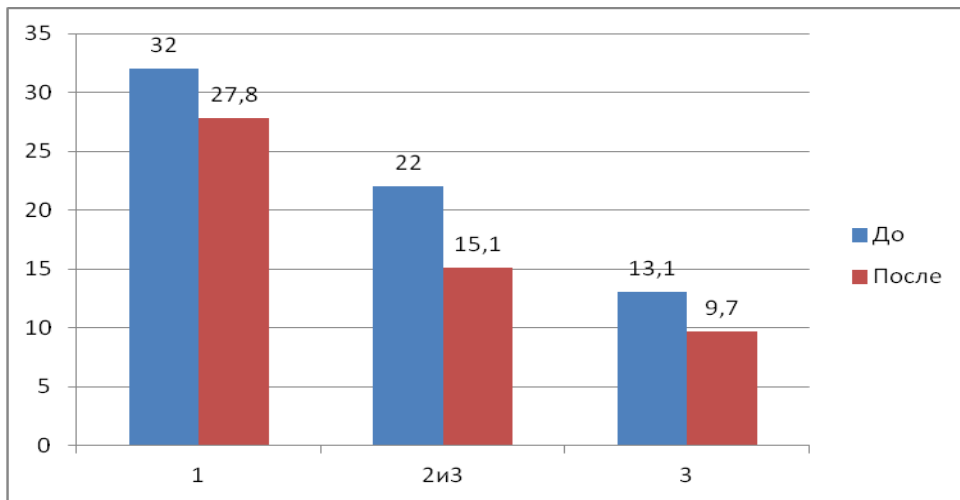
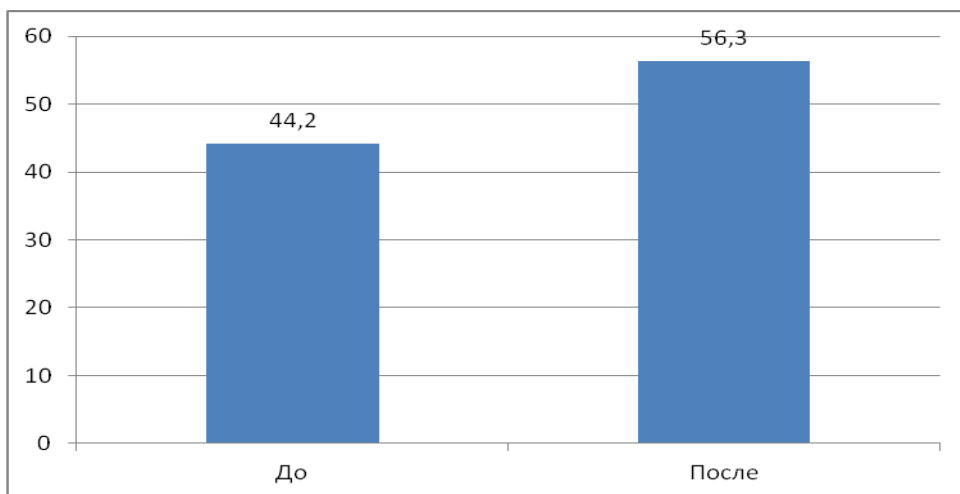


Рис 2.5 *Диаграмма изменения показателя «гибкость поведения»*

## 3. Динамика других показателей

Рис. 3.1 *Диаграмма изменения показателя «активность саморазвития» у каждой условной группы*Рис. 3.2 *Диаграмма изменения показателя «эмоциональное истощение»*Рис. 3.3 *Диаграмма изменения показателя «ситуативная самоактуализация»*

## **Комплексная диагностическая программа по выявлению особенностей личностно-профессионального развития**

### **Методика оценки профессиональной направленности личности**

Нередко специалисты сталкиваются с проблемой оценки степени включенности специалиста в профессию, определения механизмов, через которые профессиональная деятельность воздействует на личность, выявления типических деформаций личности. В предлагаемом опроснике заложена идея оценки и сравнения между собой различных типов личности.

**Инструкция:** В данном опроснике перечислены свойства, которые могут быть присущи Вам в большей или меньшей степени. При этом соответственно возможны два варианта ответов:

- а) верно, описываемое свойство типично для моего поведения или присуще мне в большей степени;
- б) неверно, описываемое свойство нетипично для моего поведения или присуще мне в минимальной степени.

Прочитав утверждение, выберите один из вариантов ответа и отметьте его на листе ответов, зачеркнув нужную букву (а, б).

1. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей (а, б).
2. Я часто побеждаю других своей самоуверенностью.
3. Твердые знания по моему предмету могут существенно облегчить жизнь человека.
4. Люди должны больше, чем сейчас, придерживаться законов морали.
5. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
6. Мой идеал рабочей обстановки – тихая комната с рабочим столом.
7. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом.

8. Среди моих идеалов видное место занимают личности ученых, внесших большой вклад в мой предмет.
9. Окружающие считают, что на грубость я просто не способен.
10. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
11. Бывает, что все утро я ни с кем не хочу разговаривать.
12. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.
13. Большинство моих друзей - люди, интересы которых лежат в сфере моей профессии.
14. Я подолгу анализирую свое поведение.
15. Дома я веду себя за столом так же, как в ресторане.
16. В компании я предоставляю другим возможность шутить и рассказывать всякие истории.
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.
18. Если у меня есть немного свободного времени, то я предпочитаю почитать что-нибудь по моей дисциплине.
19. Мне неудобно дурачиться в компании, даже если другие это делают.
20. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
21. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их.
22. Я редко выступаю вразрез с мнением коллектива.
23. Мне больше нравятся люди, хорошо знающие свою профессию, независимо от их личностных особенностей.
24. Я не могу быть равнодушным к проблемам других.
25. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
26. Худшее наказание для меня – быть закрытым в одиночестве.
27. Усилия, затраченные на составление планов, не стоят этого.
28. В школьные годы я пополнял свои знания, читая специальную литературу.
29. Я не осуждаю человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать.

30. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
31. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.
32. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.
33. Наука – это то, что больше всего интересует меня в жизни.
34. Окружающие считают мою семью интеллигентной.
35. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять.
36. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.
37. Если есть выбор, то я предпочитаю, чем рассказывать ученикам что-нибудь по предмету, организовать внеклассное мероприятие.
38. Основная задача учителя – передать ученику знания по предмету.
39. Я люблю читать книги и статьи на темы нравственности, морали, этики.
40. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами.
41. Большинство людей, с которыми я бываю в компании, несомненно рады меня видеть.
42. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с ответственной административно-хозяйственной деятельностью.
43. Я вряд ли расстроюсь, если придется провести свой отпуск, обучаясь на курсах повышения квалификации.
44. Моя любезность часто не нравится другим людям.
45. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
46. Если мне кто-нибудь нагрубит, то я могу быстро забыть об этом.
47. Как правило, окружающие прислушиваются к моим предложениям.
48. Если бы мне удалось перенестись в будущее на короткое время, то я в первую очередь набрал бы книг по моему предмету.
49. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.



50. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

**ОБРАБОТКА:** Для обработки результатов опроса необходимо использовать ключ ответов, который сравнивается с ответами испытуемого, каждый ответ оценивается по двухбалльной шкале:

- ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл;
- ответ, не совпадающий с ключом, приравнивается к 0.

Каждый личностный параметр оценивается через суммирование оценок по группе вопросов. Суммарная оценка по фактору не превышает 10 баллов. Зона нормы находится в пределах 3-7 баллов.

Обработку результатов обычно начинают со шкалы мотивации одобрения, так как в том случае, если ответ выходит за рамки нормы по этому фактору, следует признать, что испытуемый стремился исказить результаты и они не подлежат дальнейшей интерпретации.

#### КОД ОПРОСНИКА

Общительность – 1б, 6б, 11б, 16б, 21а, 26а, 31а, 36а, 41а, 46а

Организованность – 2а, 7а, 12а, 17а, 22б, 27б, 32б, 37а, 42а, 47а

Направленность на предмет – 3а, 8а, 13а, 18а, 23а, 28а, 33а, 38а, 43а, 48а

Интеллигентность – 4а, 9а, 14а, 19а, 24а, 29б, 34а, 39а, 44а, 49а

Мотивация одобрения – 5а, 10а, 15а, 20б, 25а, 30а, 35а, 40б, 45б, 50а

Каждое из направлений профессиональной направленности считается недостаточно развитым, если по данной шкале получено менее 3 баллов, и ярко выраженным, если количество баллов более 7. Для большей наглядности полученные результаты целесообразно выразить в виде круговой или столбцевой диаграммы. Выраженность одного фактора свидетельствует о мононаправленности личности учителя, а выраженность нескольких факторов может интерпретироваться как результат полинаправленности.

## Личностный дифференциал

ЛД сформирован путем репрезентативной выборки слов современного русского языка, описывающих черты личности, с последующим изучением внутренней факторной структуры своеобразной «модели личности», существующей в культуре и развивающейся у каждого человека в результате усвоения социального и языкового опыта.

Полюса трех классических факторов семантического дифференциала в наибольшей степени характеризуют черты:

1. *Оценки*
2. *Силы*
3. *Активности.*

В ЛД отобрана 21 личностная черта. Шкалы ЛД заполняются испытуемыми с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности.

### БЛАНК ЛД И КЛЮЧ

Фамилия И. О. \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

О	+	1.	Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	–	Непривлекательный
С	–	2.	Слабый	3	2	1	0	1	2	3	+	Сильный
А	+	3.	Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	–	Молчаливый
О	–	4.	Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	+	Добросовестный
С	+	5.	Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	–	Уступчивый
А	–	6.	Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	+	Открытый
О	+	7.	Добрый	3	2	1	0	1	2	3	–	Эгоистичный
С	–	8.	Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	+	Независимый
А	+	9.	Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	–	Пассивный
О	–	10.	Черствый	3	2	1	0	1	2	3	+	Отзывчивый
С	+	11.	Решительный	3	2	1	0	1	2	3	–	Нерешительный
А	–	12.	Вялый	3	2	1	0	1	2	3	+	Энергичный
О	+	13.	Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	–	Несправедливый
С	–	14.	Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	+	Напряженный
А	+	15.	Суетливый	3	2	1	0	1	2	3	–	Спокойный
О	–	16.	Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	+	Дружелюбный
С	+	17.	Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	–	Неуверенный
А	–	18.	Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3	+	Общительный
О	+	19.	Честный	3	2	1	0	1	2	3	–	Неискренний
С	–	20.	Несамостоятельн	3	2	1	0	1	2	3	+	Самостоятельный
А	+	21.	Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	–	Невозмутимый

### Интерпретация факторов ЛД

При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора *Оценки (О)* результаты свидетельствуют об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой.

Низкие значения фактора (О) указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор (О) интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (–) – его отвержению.

Фактор *Силы (С)* в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (С) выявляет отношения доминирования-подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор *Активности (А)* в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+)

значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (–) – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

### **Использование метода ЛД**

ЛД может быть использован во всех тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений испытуемого к себе, и к другим людям. Он отличается краткостью и прямотой, направленностью на данные самосознания. Краткость метода позволяет использовать его не только самостоятельно, но и в комплексе с иными диагностическими процедурами.

### **Тест-опросник уровня субъективного контроля**

(В.В. Бажин, Е.А. Голыкина, А.М. Эткинд)

Опросник уровня субъективного контроля (УСК) построен в соответствии с разработанной В. А. Ядовым иерархической модели регуляции социального поведения личности. Опросник состоит из 7 шкал, содержит 44 пункта.

Шкала Ио – общая интернальность,

Шкала Ид – интернальность в области достижения,

Шкала Ин – интернальность в области неудач,

Шкала Ис – интернальность в семейных отношениях,

Шкала Ип – интернальность в производственных отношениях,

Шкала Им – интернальность в межличностных отношениях,

Шкала Из – интернальность в отношении здоровья и болезни.

Испытуемому предлагается ответить на каждый пункт опросника, используя (отмечая на бланке) одну из градаций 7- бальной шкалы:

полностью – 3 – 2 – 1 0 1 2 3 полностью

не согласен -----согласен

### ОПРОСНИК УСК

- 1.Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
- 2.Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
- 3.Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
- 4.Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
- 5.Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
- 6.Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
- 7.Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
- 8.Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
- 9.Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
- 10.Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
- 11.Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
- 12.То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старалась наладить семейную жизнь, они все равно не смогут.
15. То хорошее, что делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.

- 30.Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
- 31.Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявлял достаточно усилий.
- 32.Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
- 33.В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.
- 34.Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
- 35.В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
- 36.Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая и везения.
- 37.Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
- 38.Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
- 39.Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
- 40.К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
- 41.В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
- 42.Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом самих себя.
- 43.Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
- 44.Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало от везения или невезения.

## КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОПРОСНИКА

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя ответы на пункты в столбцах «+» со своим знаком и ответы в столбцах «-» с обратным знаком.

Ключ к шкале Ио

«+» 2 4 11 12 13 15 16 17 19 20 22 25 27 29 31 32 34 36 37 39 42 44

«-» « 1 3 5 6 7 8 9 10 14 18 21 23 24 26 28 30 33 35 38 40 41 43

Ключ к шкале Ид

«+» 12 15 27 32 36 37

«-» « 1 5 6 14 26 43

Ключ к шкале Ин

«+» 2 4 20 31 42 44

«-» 7 24 33 38 40 41

Ключ к шкале Ис

«+» 2 16 20 32 37

«-» « 7 14 26 28 41

Ключ к шкале Ип

«+» 19 22 25 42

«-» « 1 9 10 30

Ключ к шкале Им

«+» 4 27

«-» « 6 38

Ключ к шкале Из

«+» 13 34

«-» « 3 23

## ПЕРЕВОД В СТЕНЫ

После получения сырых баллов по шкалам следует перевести их в 10-балльную систему стандартных оценок – стенов. В этой системе средняя по нормативной выборке принимается за 5,5 стенов, а половина



стандартного отклонения приравняется к одному стандартному отклонению. Таким образом, показатели нормального распределения могут быть преобразованы в стандартные оценки, не зависящие от размерности.

#### Шкала общей интернальности

От	-132	до	-14	1	от	33	до	44	6
От	-13	до	-3	2	от	45	до	56	7
От	-2	до	9	3	от	57	до	68	8
От	10	до	21	4	от	69	до	79	9
От	22	до	32	5	от	80	до		10
									132

#### Шкала интернальности в области достижений

от	-36	до	-11	1	от	6	до	9	6
от	-10	до	-7	2	от	10	до	14	7
от	-6	до	-3	3	от	15	до	18	8
от	-2	до	1	4	от	19	до	22	9
от	2	до	5	5	от	23	до	36	10

#### Шкала интернальности в области неудач

от	-36	до	-8	1	от	8	до	11	6
от	-7	до	-4	2	от	12	до	15	7
от	-3	до	0	3	от	16	до	19	8
от	1	до	4	4	от	20	до	23	9
от	5	до	7	5	от	24	до	36	10

#### Шкала интернальности в семейных отношениях

от	-31	до	-12	1	от	4	до	6	6
от	-11	до	-8	2	от	7	до	10	7

от	-7	до -5	3	от	11	до 13	8
от	-4	до -1	4	от	14	до 17	9
от	0	до 3	5	от	18	до 30	10

#### Шкала интернальности в производственных отношениях

от	-30	до -5	1	от	12	до 15	6
от	-4	до -1	2	от	16	до 19	7
от	0	до 3	3	от	20	до 23	8
от	4	до 7	4	от	24	до 27	9
от	8	до 11	5	от	28	до 30	10

#### Шкала интернальности в области межличностных отношений

от	-12	до -7	1	от	2	до 4	6
от	-6	до -5	2	от	5	до 6	7
от	-4	до -3	3	от	7	до 8	8
от	-2	до -1	4	от	9	до 10	9
от	0	до 1	5	от	11	до 12	10

#### Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

от	-12	до -6	1	от	3	до 4	6
от	-5	до -4	2	от	5	до 6	7
от	-3	до -2	3	от	7	до 8	8
от	-1	до 0	4	от	9	до 10	9
от	1	до 2	5	от	11	до 12	10

#### Построение профиля УСК

На профиле УСК прямая линия, проходящая через 5,5 стена, соответствует норме. Отклонения вверх по отдельным шкалам свидетельствуют об интернальном типе контроля над соответствующими ситуациями, отклонения вниз – об экстернальном типе контроля. Таким

образом, может быть оценен как общий тип контроля, так и соотношение показателей по отдельным шкалам между собой.

### **Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей**

**Инструкция:** Перед вами 15 утверждений, которые вы должны оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сначала оцените 1-е утверждение со 2-ым, 3-им и т. д. и результат впишите в 1-ю колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое проделайте со вторым утверждением: сравните его сначала с 3 -им, потом с 4-ым и т. д., и вписывайте результат во вторую колонку.

Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк.

Во время работы полезно к каждому утверждению вслух проговорить фразу «Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальный комфорт.
9. Повышать уровень мастерства и компетентности.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться к новому и неизведанному.
12. Обеспечить себе положение влияния.

13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым другими.

## Бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## Ключ

а) Закончив работу, подсчитайте количество баллов (т.е. выборов), выпавших на каждое утверждение.

Выберите пять утверждений, получивших наибольшее количество баллов и расположите их по иерархии. Это ваши главные потребности.

Б) Для определения степени удовлетворенности 5-ти главных потребностей, подсчитайте сумму баллов по пяти секциям по следующим вопросам:

1. *Материальные потребности:* 4, 8, 13;
2. *Потребности в безопасности:* 3, 6, 10;
3. *Социальные (межличностные) потребности:* 2, 5, 15.

**Опросник МВІ К. Маслач**  
**(адаптированный Н.Е. Водопьяновой)**

версия

**Инструкция:** «В целях научного исследования ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, соответствующие ниже перечисленным утверждениям. Для этого на бланке ответов отметьте позицию, которая, как Вам кажется, характеризует частоту указанных переживаний».

0 никогда

1 очень редко

2 редко

3 иногда (один раз в месяц)

4 часто (один раз в неделю)

5 очень часто (несколько раз в неделю)

6 всегда (каждый день)

**Утверждения:**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня чувствую себя «выжатым, как лимон».
3. Утром чувствую себя усталым, когда должен идти на работу.
4. Я легко понимаю, что чувствуют мои коллеги и использую это в интересах дела.
5. Бывает, что для самосохранения, я стремлюсь свести общение с некоторыми моими коллегами к минимуму.
6. Работа с людьми целый день - это большая нагрузка для меня.
7. Я легко справляюсь с конфликтными и трудными ситуациями общения.
8. Я чувствую себя истощенным («исчерпанным») от моей работы.
9. Я обогащаю свои уроки современной и важной информацией.
10. Трудности моей работы делают меня более «черствым» (бездушным) по отношению к другим людям.
11. Я беспокоюсь, что моя работа эмоционально ожесточает меня.

12. Моя работа меня разочаровывает.
13. Мне кажется, что я слишком много работаю.
14. Мне действительно безразлично, что, происходит с некоторыми моими клиентами и коллегами.
15. Постоянная работа с людьми сильно давит на меня.
16. Чувствую себя на пределе возможностей.
17. Я чувствую приятное оживление после тесного сотрудничества с клиентами и коллегами.
18. Я многого достиг в своей деятельности.
19. Я многое успеваю за рабочий день.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
21. В работе я достиг многого.
22. Клиенты и коллеги любят сваливать на меня свои проблемы.

Обработка результатов:

Подсчитывается сумма оценок, полученных по трем субшкалам в соответствии с ключом (см. табл.)

Ключ опросника МВІ

Таблица

Субшкала	Номер утверждений	Уровни		
		высший	средний	низкий
Эмоциональное истощение (Э)	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	27 и выше	17-26	16-0
Деперсонализация (Д)	5, 10, 11, 15, 22	13 и выше	12-7	6-0
Личностные достижения (ЛД)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	39 и выше	33-38	31-0

Интерпретация результатов производится на основании полученных оценок по каждой из субшкал и сравнения их со средними значениями в исследуемой группе.

## **Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко**

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

*Инструкция:* «Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете».

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.



7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже. Чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как всё надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

*Обработка данных.* В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»;

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»;

3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

*1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:*

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5). -73(5)

*2. Неудовлетворенность собой:*

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

*3. «Загнанность в клетку»:*

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

*4. Тревога и депрессия:*

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), + 76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономики эмоций:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

*Интерпретация результатов.* Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса

относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики. Освещаются следующие вопросы:

– ..какие симптомы доминируют;

– ..какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

– ..объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

– ..какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

- ..в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- ..какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат изменению, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

### **Методика для исследования самоактуализации личности (САТ)**

(РОІ) адаптирована Л.Я. Гозманом

Одной из наиболее широко известных теорий является концепция самоактуализирующейся личности А. Маслоу. Популярность этой теории связана, с одной стороны, с эвристичностью понятия самоактуализации и возможностью его операционализации и использования в эмпирических исследованиях. С другой стороны, данная модель личности, подчеркивая положительные проявления человеческой природы такие как творчество, альтруизм, любовь, дружба и т.д., служат эталоном.

Понятие самоактуализации синтетично, оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности. В одной из своих работ А.Маслоу определяет самоактуализацию как «стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенциалов. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать».

За рубежом получил широкую известность опросник личностных ориентаций Э.Шострома (Personal Orientation Inventory - POI), измеряющий самоактуализацию как многомерную величину. POI был создан в 1963 году в Институте терапевтической психологии (Санта-Анна,



Калифорния). Его автор, американский психолог и психотерапевт Эверетт Шостром.

Самоактуализационной тест построен по тому же принципу, что и РОИ, и состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Суждения не обязательно являются строго альтернативными. Тем не менее, испытуемому предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Такая структура опросника была предложена Э. Шостромом для РОИ и сохранена в данном тесте. Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Поддержки. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков – по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

### **Диагностические категории – шкалы теста**

#### **Базовые шкалы**

1. **Шкала Компетентности во времени (Тс)** включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне

самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Перла и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития.

2. **Шкала поддержки (I)** – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

### **Дополнительные шкалы**

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

3. **Шкала Ценностных ориентации (SAV)** (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности. (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

4. **Шкала Гибкости поведения** диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими, людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

5. **Шкала Сензитивности к себе (Fr)** (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексивует их.

6. **Шкала Спонтанности (подлинности) (S)** (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

7. **Шкала Самоуважения (Sr)** (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

8. **Шкала Самопринятия (Sa)** (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

9. **Шкала Представлений о природе человека (Nc)** состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

10. **Шкала Синергии (Sy)** (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. **Шкала Принятия агрессии (A)** состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

10. **Шкала Контактности (C)** (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. **Шкала Познавательных потребностей (Cog)** (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. **Шкала Креативности (Cr)** (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы Познательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию.

**Инструкция:** «Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса самоактуализации то из высказываний, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения».

(Поставьте на бланке крестик в квадрате под соответствующей буквой).

### Методика

1. А. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.  
Б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. А. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.  
Б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. А. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
Б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. А. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.  
Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. А. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.  
Б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. А. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.

- Б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7. А. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.  
Б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. А. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.  
Б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. А. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.  
Б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10. А. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.  
Б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.
11. А. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.  
Б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12. А. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.  
Б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13. А. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.  
Б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14. А. У меня часто возникают потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. А. Я всячески стараюсь избегать огорчений.  
Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16. А. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.  
Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17. А. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.  
Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18. А. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.  
Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19. А. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.  
Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20. А. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.  
Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21. А. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.  
Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22. А. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое повеление ситуации.  
Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23. А. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.  
Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24. А. Главное в нашей жизни - это создавать что-то новое.  
Б. Главное в нашей жизни - приносить людям пользу.
25. А. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин - традиционно женские.  
Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские и традиционно женские свойства характера.
20. А. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.  
Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить Свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27. А. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди. Являются естественными проявлениями их человеческой природы.  
Б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
28. А. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.  
Б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29. А. Я уверен в себе.  
Б. Я не уверен в себе.
30. А. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.



- Б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31. А. Я никогда не сплетничаю.  
Б. Иногда мне нравится сплетничать.
32. А. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.  
Б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33. А. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.  
Б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34. А. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.  
Б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35. А. Меня редко беспокоит чувство вины.  
Б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36. А. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.  
Б. Я, не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37. А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.  
Б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38. А. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».  
Б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
39. А. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.  
Б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.

40. А. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.  
Б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41. А. Я предпочитаю оставлять приятное «на потом».  
Б. Я не оставляю приятное «на потом».
42. А. Я часто принимаю спонтанные решения.  
Б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43. А. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.  
Б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44. А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
Б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45. А. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.  
Б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46. А. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.  
Б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47. А. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.  
Б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48. А. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.  
Б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49. А. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.

- Б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. А. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
- Б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. А. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.
- Б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. А. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
- Б. Достижение счастья - это главная цель человеческих отношений.
53. А. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
- Б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54. А. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.
- Б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55. А. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
- Б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56. А. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
- Б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57. А. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
- Б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58. А. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
- Б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. А. Я очень увлечен своей работой.
- Б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60. А. Я недоволен своим прошлым.

- Б. Я доволен своим прошлым.
61. А. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.  
Б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. А. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.  
Б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63. А. Стремясь, разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.  
Б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64. А. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.  
Б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65. А. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.  
Б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66. А. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.  
Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67. А. Иногда я боюсь быть самим собой.  
Б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68. А. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.  
Б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69. А. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.  
Б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.

70. А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
Б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71. А. Человек должен раскаиваться в своих поступках.  
Б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72. А. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.  
Б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. А. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.  
Б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74. А. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».  
Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75. А. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.  
Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. А. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.  
Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. А. Часты бывают так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.  
Б. Довольно редко бывают так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. А. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.

Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.

79. А. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. А. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

81. А. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

82. А. Довольно часто мне бывает скучно.

Б. Мне никогда не бывает скучно.

83. А. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.

Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

84. А. Я легко принимаю рискованные решения.

Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.

85. А. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.

Б. Иногда я считаю возможным мошенничать.

86. А. Я готов примириться со своими ошибками.

Б. Мне трудно примириться со своими ошибками.

87. А. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

88. а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

89. А. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

90. А. Я думаю, что большинству людей можно доверять.  
Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. А. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.  
Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. А. Я предпочитаю проводить отпуск, путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.  
Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. А. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.  
Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. А. Людям от природы свойственно понимать друг друга.  
Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. А. Мне никогда не нравятся сальные шутки.  
Б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. А. Меня любят потому, что я сам способен любить.  
Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. А. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.  
Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. А. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.  
Б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99. А. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.  
Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.

100. А. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
- Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101. А. Я считаю, что способность к творчеству - природное свойство человека.
- Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102. А. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
- Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103. А. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
- Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104. А. Мне легко смириться со своими слабостями.
- Б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. А. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
- Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. А. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
- Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. А. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.
- Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108. А. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.



Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

109. А. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.

Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.

110. А. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.

Б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

111. А. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

112. А. Наибольшее удовлетворение человек получает. Добившись желаемого результата в работе.

Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.

113. А. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.

Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114. А. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115. А. Люди часто раздражают меня.

Б. Люди редко раздражают меня.

116. А. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.

Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего достиг.

117. А. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.

Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118. А. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.

Б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.

119. А. Бывает, что я стыжусь своих чувств.

Б. Я никогда не стыжусь своих чувств.

120. А. Мне нравится участвовать в жарких спорах.

Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.

121. А. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.

Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.

122. А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123. А. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

Б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

124. А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.

Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. А. Я боюсь неудач.

Б. Я не боюсь неудач.

126. А. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

### **Ключи к тесту**

1. Шкала Ориентации во времени: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

2. Шкала Поддержки: 1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.
3. Шкала Ценностной ориентации: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.
4. Шкала Гибкости поведения: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.
5. Шкала Сензитивности: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.
6. Шкала Спонтанности: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62а, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.
7. Шкала Самоуважения: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.
8. Шкала Самопринятия: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.
9. Шкала Представлений о природе человека: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.
10. Шкала Синергии: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.
11. Шкала Принятия агрессии: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.
12. Шкала Контактности: 5б, 7б, 17а, 23б, 26б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.
13. Шкала Познавательных потребностей: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

14. Шкала Креативности: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

### **Анкета «Барьеры профессиональной деятельности»**

#### **Анкета 1**

**Цель:** выявить способности личности к саморазвитию.

Ответьте на следующие вопросы, поставив следующие баллы:

- 5 – если данное утверждение полностью соответствует действительности;  
4 – скорее соответствует, чем нет;  
3 – и да, и нет;  
2 – скорее не соответствует;  
1 – не соответствует.

*Утверждения:*

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлектирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно бы отнесся к моему продвижению по службе.

Подсчитайте общую сумму баллов:

**75 - 55** – активное развитие;

**54 - 36** – отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий;

**35-15** – остановившееся развитие.

### **Методика экспресс-диагностики ситуативной самоактуализации личности (ССЛ)**

*Цель методики* – диагностика степени самоактуализации, переживаемой человеком в различных жизненных контекстах (ситуациях). Методика представляет собой анкету, включающую 14 пар характеристик личности, отражающих состояние самоактуализации человека в соответствии с описаниями самоактуализирующейся личности по А. Маслоу. Составляющие методику биполярные пары личностных особенностей представляют (по порядку) следующие эмпирические характеристики самоактуализирующихся людей (см., например, *Маслоу А. Мотивация и личность*. СПб.: Питер, 2003. – С. 189-212):

- 1) чувство юмора;
- 2) сопротивление приобщению к культурным нормам; собственная система ценностей;
- 3) пиковые переживания; свежесть восприятия («имеют достойную восхищения способность снова и снова свежо и наивно переживать простые радости жизни, принимать как чудо то, что для других стало обыденным и привычным» (*там же*, с. 198);
- 4) центрированность на проблеме («выполняют некую миссию, имеют определенную цель жизни, решают какую-либо внешнюю задачу, что отнимает у них много сил и времени» (*там же*, с. 195);
- 5) спонтанность («их поведение отличается простотой и естественностью, им чужды наигранность и попытки произвести эффект» (*там же*, с. 193);

- б) принятие («отсутствие доминирующего чувства вины или сковывающего стыда, а также выраженной тревожности» (*там же*, с. 192);
- 7) человеческое родство («испытывают искреннее желание принести пользу всему человечеству... знают, что лучше других справятся со многими вещами» (*там же*, с. 200);
- 8) пиковые переживания;
- 9) автономия («относительная независимость от физического и социального окружения... обретают достаточную силу и независимость от расположения окружающих» (*там же*, с. 197);
- 10) центрирование на проблеме; креативность;
- 11) автономия; склонность к уединению («имеют большую свободу воли и менее зависимы, нежели обычные люди» (*там же*, с. 197]);
- 12) средства и цели («гораздо больше внимания уделяют целям, притом средства этим целям явно подчинены» (*там же*, с. 203);
- 13) чувство юмора; пиковые переживания;
- 14) креативность.

Для повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по количеству положительных и отрицательных шкал, которым соответствует равное количество пунктов опросника.

### **Инструкция**

*Прочитав в предложенном ниже списке названия качеств личности, выберите из каждой пронумерованной пары то качество, которое свойственно Вам в большей степени, и поставьте в бланке ответов ту цифру, которая соответствует степени выраженности данного качества:*

- 1 – качество, представленное в левом столбце, проявляется часто;**
- 2 – качество, представленное в левом столбце, проявляется периодически;**
- 3 - трудно сказать, какое качество проявляется;**
- 4 – скорее проявляется качество, представленное в правом столбце;**
- 5 – качество, представленное в правом столбце, проявляется часто.**

*Будьте искренними. Полученные результаты будут использоваться в целях повышения эффективности психологической службы.*

1	Жизнерадостный	1	2	3	4	5	Переживающий разочарование, легко огорчающийся
2	Вынужден подчиняться обстоятельствам, нерешительный	1	2	3	4	5	Способный противодействовать обстоятельствам, решительный
3	Ироничный (недовольный происходящим)	1	2	3	4	5	Вдохновленный
4	Активный, деятельный	1	2	3	4	5	Сдержанный, подавленный
5	Естественный, непринужденный	1	2	3	4	5	Напряженный
6	Довольный собой, своими делами	1	2	3	4	5	Недовольный собой, критикующий себя
7	Оторванный от важных дел, переживающий разочарования	1	2	3	4	5	Причастный к общему делу, значимому для многих; достигающий высоких результатов в нем
8	Тяготящийся происходящим	1	2	3	4	5	Увлеченный происходящим
9	Стремящийся к изменениям, влияющий на происходящее	1	2	3	4	5	Вынужден приспособливаться к происходящему
10	Решающий важные проблемы, принимающий важные решения, открывающий новое для себя	1	2	3	4	5	Вынужден приспособливаться к происходящему, избегать проблем
11	Зависимый (несвободный) в принятии решений (в своих действиях)	1	2	3	4	5	Свободный (независимый) в принятии решений (в своих действиях)
12	Добивающийся успехов в делах, в достижении поставленных целей	1	2	3	4	5	Вынужден бороться с неприятностями, проблемами, затрудняющийся в достижении поставленных целей
13	Переживающий негативные чувства (легко расстраивающийся)	1	2	3	4	5	Переживающий позитивные чувства, воодушевленный
14	Не проявляющий (в силу обстоятельств) себя, свои способности	1	2	3	4	5	Проявляющий себя, свои способности

## Бланк ответа

Пол	возраст
№п/п	Какой Я в ситуации занятий
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	

\* Ситуации могут быть взяты по усмотрению исследователя.

### *Обработка результатов*

Цифровые ответы испытуемых переводятся в баллы в соответствии с ключом.

### *Ключ*

В пунктах **2, 3, 7, 8, 11, 13, 14** цифра ответа соответствует получаемому баллу: т.е. за цифру 1 ставится 1 балл, за цифру 2 – 2 балла, за цифру 3 – 3 балла и т.д.

В пунктах **1,4, 5, 6, 9, 10,12** перевод цифр ответов в баллы осуществляется следующим образом: за цифру 1 – 5 баллов, за цифру 2 – 4 балла, за цифру 3 – 3 балла, за цифру 4 – 2 балла, за цифру 5 – 1 балл. Набранные баллы суммируются.



При анализе результатов рекомендуется пользоваться сырыми баллами, проверяя их на статистически значимые различия.

*Высокие показатели по результатам теста* свидетельствуют о высоком уровне самоактуализации-самореализации личности, проявляемом в конкретной ситуации (или жизненном контексте в целом).

Человек в наиболее полной мере проявляет активность, свои способности, получает от этого удовлетворение; стремится к успехам в делах и добивается их; увлечен происходящим, которое наполнено для него смыслом; ведет себя естественно и непринужденно; способен сам контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их.

*Низкие показатели по результатам теста* свидетельствуют о низком уровне самоактуализации-самореализации личности, проявляемом в конкретной ситуации (или жизненном контексте в целом).

Человек переживает подавленность, напряжение и бессилие, неудовлетворенность собой и происходящим; невозможность реализации имеющихся у него способностей; неспособность достижения поставленных целей; зависимость от окружающих в принятии решений и в своих действиях, бессмысленность происходящего; неспособность самостоятельно контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их.

### **Ежедневный стоп-анализ**

Анкета участника сессии

(по итогам дня)

Фамилия, имя,

отчество \_\_\_\_\_

Какие занятия Вы сегодня

посетили? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата

Чем были полезны для Вас эти занятия?

- В профессиональном плане

---



---

- В общекультурном плане

---



---

- В личном плане

---



---

### **Оценка психолого-акмеологического сопровождения участниками**

Оценку сопровождения можно выявить через анкетный опрос и индивидуальное, не стандартизированное интервью.

Возможен следующий примерный перечень вопросов:

1. Что из полученного на занятиях пробовали использовать в работе?
2. Если ничего не пробовали, то почему?
3. Если пробовали, что используете сейчас?
4. Если не пользуетесь, что послужило причиной отказа от применения?
5. Если используете, то какие трудности испытываете?
6. Насколько эффективно использование?
7. Как реагируют на нововведения коллеги по работе?
8. Есть ли необходимость в дальнейшем развитии специальных компетенций?
9. Если да, то какие формы наиболее предпочтительны?
10. Как бы оценили эффективность сопровождения сейчас, по прошествии времени?
11. Какие занятия запомнились, почему?
12. На что (чему) в сопровождении следует уделить больше (меньше) внимания, почему?

**Анкета «Оценка качества психолого-акмеологического  
сопровождения развития профессионализма»**

*Уважаемый коллега!*

*Предлагаем ВАМ заполнить анкету оценки качества мероприятий*

**1. Ваши основания для участия в мероприятиях:**

**2. Оцените качество курсов: ответ отметьте знаком "+"**

Оценка	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<b>Содержание:</b>			
актуальность			
теоретическая значимость			
практическая применимость			
соответствие вашим потребностям			
доступность			
<b>Технологии, приемы обучения:</b>			
способствуют формированию компетенций			
соответствие целям			
<b>Обеспечение /условия обучения/:</b>			
<i>1. психолого-акмеологическое:</i>			
методы			
психологический микроклимат			
дидактический, раздаточный материал			
<i>2. техническое:</i>			
ИКТ (если использовались)			
аудио-, видео средства (если использовались)			
<b>Профессионализм профессорско-преподавательского состава:</b>			
предметные знания преподавателей			
коммуникативные способности			
ориентация на специфику образования взрослых			

**3. Предложения по повышению качества мероприятий:**

**4. Ваша должность** \_\_\_\_\_

5. Место работы и стаж \_\_\_\_\_

*Спасибо!*

*Ваше мнение очень важно для улучшения и планирования мероприятий.*

## Акмеориентированные технологии

### Модерация и шеринг

Акмеориентированные технологии конструируются на основе метода модерации, с обязательным внесением рефлексивного звена. Процесс модерации строится на чередовании деятельности по проработке тем, актуальных проблем, вопросов и рефлексии процесса выполнения этой деятельности, атмосферы, в которой она проходила.

Рефлексия, осуществляемая в виде шеринга, обеспечивает соотнесение обучаемым своих учебных действий и переживаний, с одной стороны, с задаваемыми ему модератором нормативными рамками деятельности, а с другой – с собственными ценностями, целями, возможностями. Таким образом, модерация и шеринг являются «сквозными» методами акмеориентированными технологиями.

Метод модерации предполагает прохождение шесть классических фаз:

1. Вхождение в тему (курс, семинар).
2. Обозначение проблем (проблематизация).
3. Выбор темы и вида деятельности.
4. Практикум.
5. Презентация замысла результатов деятельности.
6. Анализ, подведение итогов семинара (курса).

При использовании метода модерации главной функцией обучающего становится поддержка процесса работы группы. Обучающий становится партнером, сопровождающим процесс обучения, – модератором.

*Шеринг* в контексте поддержки – это деятельность, проводимая в конце каждого дня занятий и в завершении групповой работы. Обсуждение в конце каждого дня и занятия дает возможность каждому подвести итоги своей работы и работы группы, структурировать новые знания и опыт «проживания» занятий, а также понять, над чем следует работать

самостоятельно. Рефлексия работы есть анализ прежде всего действительности мышления, обозначает границы известного и неизвестного, понимаемого и непонимаемого. Рефлексия помогает осмыслить собственные проблемы, переживания, развивает чувствительность к проблемам.

Организация шеринга «запускает» анализ не только содержательной части занятий, но и рефлексию внутриличностных, включая мысли, чувства, физические реакции, поведение, и межличностных процессов, включая обратную связь. Кроме того, шеринг создает условия, в которых отмечаются индивидуальные продвижения, дающие ощущение успеха «здесь и сейчас», а также предвосхищение успеха будущей трудовой деятельности.

Участник сопоставляет свой внутренний «идеал» с другими вариантами, и при определенной напряженной совместной работе возникает стимул к дальнейшему развитию потенциала, что тоже дает возможность улучшить качество мероприятий.

Шеринг обеспечивает благоприятные психологические установки для возникновения потребности в теоретических знаниях, освоении новых видов деятельности, которые затем помогут профессионалу выстроить практику.

#### *Содержание шеринга*

Шеринг	Примерные вопросы
В начале занятий помогает настроиться на работу	Как Вы сейчас себя чувствуете? Что думаете? Оцените свою готовность к работе
Помогает подвести итог и обсудить, над чем заставили задуматься занятия	Какие мысли возникали у Вас, когда другие рассказывали о своих проблемах? Как Вы считаете, что происходило сегодня в группе? на занятиях? Что нового Вы узнали о других членах группы? Что обрадовало/огорчило сегодня? Что удивило? Что нового узнали о себе? За что можете себя похвалить? покритиковать?

Шеринг	Примерные вопросы
Помогает проанализировать чувства, которые испытали, осознали или обсудили в процессе занятий	<p>Что Вы чувствовали, когда рассказывали об этом группе?</p> <p>Какие чувства Вы испытали, когда кто-то другой делился проблемами с группой?</p> <p>Какие чувства Вы заметили? На какое поведение обратили внимание?</p> <p>Как изменились чувства после занятий по сравнению с тем, что чувствовали перед их началом?</p>
Помогает проанализировать приемы и навыки, над которыми работали на занятиях, и понять, какие изменения произошли в поведении	<p>Что хочется сделать по-другому после занятий?</p> <p>Над чем Вы хотели бы поработать на следующих занятиях?</p>
Помогает сформулировать, чему научились в результате работы и благодаря другим членам группы	<p>Какие навыки Вы сегодня приобрели?</p> <p>О каких способах сегодня узнали?</p>
Помогает сформулировать, в каком направлении собираются работать	<p>Какие новые идеи возникли сегодня?</p> <p>Что Вы можете попробовать предпринять, из того, что узнали сегодня?</p>
Помогает определить, как могут в дальнейшем использовать полученные знания и навыки	<p>Как Вы собираетесь использовать то, чему научились?</p> <p>Какие намерения относительно себя возникли у Вас?</p>

## **Главный бухгалтер. Качество профессиональной жизни**

(логоанализ профессиональной жизни – тренинг самопознания)

**Аннотация:** программа подготовлена по результатам научно-теоретических и прикладных научно-экспериментальных работ по психолого-акмеологическому сопровождению развития профессионализма специалистов.

*Цель программы* – повышение компетенций специалистов в области развития самосознания, осмысления своих ценностей, соотнесения их с целями профессиональной деятельности.

*Форма обучения* – очная. *Общий объём* – 96 часов.

Предлагаемая программа адресована участникам мероприятий по психолого-акмеологическому сопровождению развития профессионализма специалистов и представляет собой погружение в специально организованный процесс, сочетающий интерактивное информирование и практические занятия, касающиеся профессиональной проблематики. Курс может осуществляться в полном и сокращенном объеме, в зависимости от потребностей и интересов слушателей, их опыта, специализации и профессиональной компетентности, динамики продвижения.

В организации процесса повышения уровня компетенций мы ориентируемся на три важных аспекта, на которые указывает в своей работе Е. А. Шмелева:

1. Направленность на развитие личности как субъекта творческого труда, познания и общения;
2. Установление особого стиля отношений между участниками;
3. Участники являются субъектами своего личностно-профессионального развития и творчества.

Важно, чтобы в процессе профессионализации (и в частности, во время участия в данных мероприятиях) участники осознавали, что только в позиции активной познавательной деятельности и творческого освоения



пути, ведущего к вершинам профессионализма, возможно качественное использование тех возможностей, которые предоставляет учебная среда. Указанный процесс содержит в себе внутренние импульсы к росту и в узкопрофессиональном контексте, и в общекультурном, так как профессиональное развитие неотъемлемо связано с личностным. В процессе развития и повышения профессионализма должно происходить качественное изменение профессионального бытия благодаря преобразенному видению всего профессионального пространства, своей профессиональной ситуации, появлению новых умений, новых качеств.

Проведение данного спецкурса рассматривается как посредничество между участником и социумом, конкретными социальными институтами (конкретное учреждение, профессиональная группа, сообщество) и культурой в целом.

«Лишь осознав и почувствовав величие культуры, можно полноценно искать свое призвание в более конкретных жизненных ситуациях. Только в этом случае каждая профессиональная деятельность, как и любой жизненный поступок, будет пронизан высоким смыслом...» [11, с.85].

«Выявление ценностей может лишь обогатить человека. Это внутреннее обогащение даже представляет в какой-то степени смысл его жизни...» – Виктор Франкл [15, с. 155].

Проведение самоисследования собственной профессиональной жизни способствует обострению чувства ответственности. В. Франкл называл логотерапию «учением ответственности».

С осознанием своей ответственности за то, что делает на своем рабочем месте, за авторство своей профессиональной и личной жизни; с осознанием ценностей, которым он следует, с нахождением различных вдохновляющих смыслов, человек проникается чувством профессионального достоинства, ощущением «призванности», уважением к своим коллегам и пониманием миссии. Профессиональное

мировоззрение становится более зрелым, а это ведет к большей самореализации и Мастерству.

«Когда специалист может соотнести свои скромные профессиональные и жизненные достижения с основными смыслами, его трудовая и личная жизнь предстоит перед ним действительно насыщенной, он в действительности выходит за пределы самого себя, за рамки начертанного ему пространства самоопределения и может в своей конкретной профессиональной деятельности обрести возможности реализации личностных жизненных смыслов» [13, с.35].

*Цель программы* – создание условий для осмысления участниками своих ценностей (реальных и декларируемых), соотнесения их с целями своей деятельности и коррекции своего профессионального самоопределения в случае необходимости. Процедуры данного курса направлены на расширение профессионального самосознания и стимулирование потребности самореализации творческого потенциала участников.

*Задачи.* Организация условий профессионального роста на **качественном** уровне, для:

- осознания и выявления приоритетных профессиональных ценностей,
- преобразования видения своего профессионального бытия, профессионального пространства, профессиональной ситуации,
- появления новых умений, новых качеств,
- становления субъектной позиции в деятельности,
- выращивания способности освоения «математического» (математика – наука об умении учиться) плана,
- постижения общих ходов, внутренней логики процессов формирования и развертывания знаний.

Понимание и знание того, как учиться и чему учиться, – важнейшее качество профессионала.

По мере реализации курса участники смогут: оценить себя как профессионала; фиксировать уровень удовлетворенности своей деятельностью; понять причины того, что делает ее неудовлетворительной; инвентаризировать ситуации, приведшие к выбору данной профессии, способствующие профессиональному становлению, влияющие на профессиональное самоопределение.

#### *Основные формы и методы проведения занятий*

Логоанализ представляет собой глубинное самоисследование, во время которого ведутся рефлексивные дневниковые записи, проводятся тренинговые упражнения и процедуры, конкретизирующие и организующие исследование собственного профессионального самоопределения и позиционирования, ценностных ориентаций и смысла профессиональной деятельности. Темы профессионального логоанализа раскрываются в процессе поиска ответов на вопросы, предлагаемые в определенной последовательности. Артикуляция ответов проводится индивидуально после обдумывания и фиксации на бумаге. Предъявление продукта мыслительной деятельности в виде суждений может происходить поочередно в кругу, а также после совместного обсуждения в микрогруппах, пленарно. Желательна работа в группе до 20 человек. Динамичная и глубинная работа с самосознанием предполагает «закрытость» группы и недопустимость наблюдателей.

#### *Ожидания от участников*

Во время активной работы происходит развитие взгляда на себя как на профессионала, как на уникальный источник активности и творчества, осознание себя как уникальной целостности (личность, отношение к людям, к миру, ценности, принципы, смысл труда и смысл жизни, сфера и способы самореализации...); выделение в своем профессиональном движении типичного и индивидуального; видение своих ограничений и проблемности своего профессионального опыта, актуальных

возможностей и потенциальных ресурсов, целей и ценностей и возможности их развития; осознание своего профессионального пути, его возможных перспектив; выявление и построение своей уникальной стратегии профессиональной деятельности; осознание ответственности и роли творческой активности в конструктивном преобразовании профессиональной самореализации.

### *Основные понятия*

Акме, профессионализм, профессиональная позиция, профессиональная стратегия, профессиональный сценарий, профессиональные знания, профессионально важные качества, профессиональное бытие, профессионализация; «идеальное», «реальное» «креативное» профессиональное «Я», аутентичность, потребности, мотивы, ценности, смысл, выборы внешние и внутренние, кризис, успех – неуспех, шанс, досье, резюме, кредо, самоопределение, самореализация, самоактуализация, трансценденция, предназначение, призвание.

## **Учебная программа**

### **Блок 1. Отношение к себе.**

#### **Занятие 1. Тема: «Отношение к себе и своей профессиональной жизни»**

**Цель занятия:** осознать отношение к себе и своей профессиональной жизни в целом. Увидеть моменты удовлетворенности и неудовлетворенности собой, желание изменить себя и свою профессиональную жизнь, познакомиться со своими основными движущими мотивами, ответить на вопрос: что вы хотите получить, изменившись?

1. Формирование отношения к себе как к профессионалу. Что такое профессионализм? Каковы пути достижения профессионализма? Вы – бухгалтер. Что Вы делаете? Зачем Вы это делаете? Как в вашей профессиональной жизни соотносятся *предназначение* профессии,

заданное обществом; *должностные требования*, прописанные в нормативных актах учреждения, где вы работаете; ощущаемое вами *призвание* (внутреннее состояние соответствия и желания). Есть ли нечто такое, что вы лично привносите в профессиональную сферу? Понятие «обусловленность». Осознание способов, при помощи которых мы пытаемся достичь удовлетворения собой.

2. Поворот взгляда на себя и установление наблюдения своих переживаний с целью понимания основных неудовлетворяющих моментов и выхода из них. Фиксация контекста профессиональных затруднений: индивидуально-личностный, акмеологический, инновационный. Смысл имеющихся трудностей. Приносит ли работа (деятельность) пользу? Кому и какую? Составление двух досье на себя: 1 – реальное, полное, соответствующее действительности, 2 – резюме для презентации на «рынке труда». Адаптивность и адекватность реальным социально-экономическим и политическим условиям.

3. Упражнения, помогающие человеку взглянуть на себя со стороны, получить опыт наблюдения себя, своих чувств, мыслей, ощущений.

## **Занятие 2. Тема: «Недовольство собой, сравнение»**

**Цель занятия:** познакомиться со своими ограничивающими убеждениями и их влиянием на нашу жизнь, знать о механизмах отождествления и разотождествления, расширить восприятие самого себя.

1. Мини-лекция «Как формируется недовольство собой». Идея о себе. Стремление к совершенству. Кризисы и успехи (вершины) на профессиональном пути. Что делает одно – успехом, а другое – неуспехом? Осуществление/неосуществление каких потребностей и ценностей стоит за каждым из них? Формирование внутренней готовности на пути к успеху. Кризис как условие личностного и профессионального роста. Нормативные и ненормативные кризисы (отдельные сложные

события, сильно влияющие на всю дальнейшую жизнь). Реализация кризиса как шанса.

2. Сравнение себя с другими. Исследование механизма сравнения. Построение портрета своего реального профессионального Я, отражение профессиональной ситуации. Выявление наличных доминирующих ценностей. Профессионализм личности. Требования к личности профессионала. Сильные и слабые стороны личности. Соотношение профессиональных и личностных качеств. Качества, обеспечивающие или способствующие реализации ценностей. Способность совершать профессиональные и жизненные выборы.

3. Игра.

### **Занятие 3. Тема: «Неуверенность в себе»**

**Цель занятия:** узнать о причинах неуверенности в себе, стыда за себя, неловкости и смущения. Осознать, какими способами мы пытаемся добиться уверенности в себе, научиться осознанно относиться к собственной неуверенности и страху.

1. Мини-лекция «Что такое неуверенность?». Задание «Взгляд на неуверенность». Знание своих профессиональных ценностей – путь к профессиональной уверенности. Истинные и декларируемые ценности. Постоянные и временные ценности. Динамика ценностей.

2. Нерешительность и страх совершать действия. Выборы профессии: внешние и внутренние. Выбор профессии или образа и стиля жизни? Какие люди оказали самое большое влияние на профессиональный выбор и профессиональное становление? У кого и чему вы научились? Что такое «призвание»? Призвание и смысл жизни. Что означает каждый из примеров профессиональной самоактуализации в контексте вашей профессиональной жизни?

3. Обучение осознанному обращению с собой в моменты неуверенности в себе. Приемы саморегуляции.

### **Блок 2. Отношение к другим.**

#### **Занятие 4. Тема: «Требования»**

**Цель занятия:** познакомиться с требованиями, которые мы предъявляем окружающим нас в профессии людям, увидеть моменты категоричности и непримиримости, осознать причину требований. Увидеть свою реакцию в момент предъявления требований нам другими.

1. Наши ожидания и представления относительно окружающих.
2. Выражение требований. Что стоит за нашими требованиями? Результат требований. Совпадение/несовпадение требований и результатов.
3. Задания и упражнения.

#### **Занятие 5. Тема: «Конфликты»**

**Цель занятия:** узнать о причинах конфликтов и непонимания между людьми, научиться слышать и слушать другого, вовремя выразить свое недовольство.

1. Наше понимание – и понимание другого человека. Что имеем в виду мы и что имеет в виду Другой, когда общается с нами? Умение слышать и слушать.
2. Обиды, недомолвки, ожидания, проекции. Выражение недовольства и несогласия.
3. Упражнения.

#### **Занятие 6. Тема: «Зависимость от других»**

**Цель занятия:** осознать собственную зависимость от других, а также чувства и эмоции, которые с ней связаны; увидеть способы, при помощи которых мы пытаемся освободиться от зависимости.

1. Психологическая зависимость от мнения значимых для нас людей (администрации, коллег, клиентов, родственников, любимых, друзей, знакомых).
2. Объективная и субъективная зависимость от окружающих людей и обстоятельств.
3. Упражнения.

### **Блок 3. Бухгалтер и клиент.**

#### **Занятие 7. Тема: «Два мира»**

**Цель занятия:** узнать о разности восприятия мира бухгалтера и потребителя его услуг, об их идеях и представлениях относительно друг друга, обсудить моменты непонимания и научиться находить пути взаимопонимания.

1. Возможности взаимодействия. Скрытые реальности.
2. Задание «Бухгалтер глазами клиента, клиент глазами бухгалтера». Зачем они друг другу?
3. Зоны непонимания. Упражнения на установление контакта и понимания.

#### **Занятие 8. Тема: «Развитие отношений»**

**Цель занятия:** увидеть свой способ выражения себя в отношениях.

1. Контакт. Мотивация. Ситуация как встреча.
2. Поиск сотрудничества. Взаимодействие (отношения в деятельности). «Плохое» поведение.
3. Игра. Упражнения.

#### **Занятие 9. Тема: «Гуманизм. Любовь к людям. Три «П»: принятие, понимание, поддержка»**

**Цель занятия:** узнать о том, что вкладывается в понятия «гуманизм», «любовь к людям»; осознать свои надежды и ожидания, научиться отличать желаемое от действительного, осознать причины своего разочарования в профессии.

1. Идеи и представления о гуманизме и любви к людям. Ожидания и надежды. Диалог «Идеального профессионального Я» и «Реального профессионального Я». Что бы вы изменили и добавили из «Идеального» в «Реальное», чтобы приблизиться к своему «Я – творческому»? Что необходимо изменить, откорректировать, чтобы приблизиться к «Идеальному»? Что мешает это сделать (внутри и



снаружи)? Внутренние и внешние препятствия и возможности их преодоления. Какие препятствия непреодолимы? Что с этим делать?

2. Способность выражать свои чувства. Три «П»: принятие, понимание, поддержка.

3. Игра. Упражнения.

#### **Блок 4. Социум.**

**Занятие 10. Тема: «Профессиональные стереотипы, мифы, страхи»**

**Цель занятия:** осознать причины, которые побуждают нас угождать и идти на компромисс с самим собой, соглашаться, когда мы внутренне слышим «нет», делать то, что мы не хотели бы делать. Узнать, что стоит за желанием быть хорошим и одобренным.

1. Желание быть хорошим. Конформизм. Профессиональные стереотипы и мифы против реализма. Истинные и ложные закономерности.

2. Страх перед осуждением. Страх «несоответствия» (кризис компетентности). Суеверные страхи.

3. Возможность быть самим собой. Аутентичность. Задание «Профессиональная жизнь: развенчание мифов». Самодиагностика «Линия жизни».

**Занятие 11. Тема: «Желания и намерения»**

**Цель занятия:** познакомиться с природой желаний, узнать механизм движения желаний в нашей профессиональной жизни, научиться различать сущностные и компенсаторные желания; осознать, что препятствует исполнению наших желаний.

1. Желания. Достижение желаний. Подавленные желания. Неисполненные желания. Умение обращаться со своими желаниями.

2. Планы на будущее. Будущие затруднения и способы их преодоления. Профессиональные знания и профессиональное бытие. Профессиональная деятельность как средство осмысления жизни, как

часть личностного смысла. Профессиональное творчество – вершина профессиональной самореализации. Если бы вам принадлежал весь мир, что бы вы изменили в нем? Что реально можете изменить? Как бы вы это сделали? Три ваши главные цели. Возможности их достижения. Намерения и решения.

3. Задание «Я хочу. Я могу. Я умею». Контратака внутреннего саботажника.

### **Занятие 12. Тема: «Деньги. Отношение к деньгам»**

**Цель занятия:** осознать свое отношение к деньгам, увидеть страхи и сомнения, связанные с наличием денег или их отсутствием, способностью их отпускать и брать, научиться осознанному обращению с деньгами.

1. Удовлетворенность и неудовлетворенность финансовым положением. Страхи, связанные с деньгами.

2. Очарование денег. Возможности и ценности.

3. Игра «Если бы завтра...».

Символом, образом, пословицей, поговоркой, метафорой обозначьте свое профессиональное и жизненное кредо, которое отражало бы образ жизни, отношение к жизни и к работе. Можно изобразить в рисунке, гербе.

### **Учебный план**

#### **«Качество профессиональной жизни»**

(логоанализ профессиональной жизни – тренинг самопознания)

№	Наименование разделов и дисциплин	всего	В том числе		Формы контроля
			лекции	практические	
1	Блок I Отношение к себе	26	4	22	тестирование
2	Блок 2 Отношение к другим	22	4	18	
3	Блок 3 Бухгалтер и потребитель (клиент)	22	4	18	
4	Блок 4 Социум	22	4	18	
5	Итоговый контроль. Рефлексия.	4		4	собеседование
	Итого:	96	16	80	

**Учебно-тематический план**  
**«Качество профессиональной жизни»**  
(логоанализ профессиональной жизни)

№	Наименование разделов и дисциплин	всего	В том числе		Формы контроля
			лекции	практические	
	<b>Блок I Отношение к себе</b>				
1	Профессиональное самоопределение. Отношение к себе и своей профессиональной жизни.	12	2	10	
2	Недовольство собой, сравнение	7	1	6	
3	Неуверенность в себе	7	1	6	тестирование
	<b>Блок 2 Отношение к другим</b>				
4	Требования	7	1	6	
5	Конфликты	8	2	6	
6	Зависимость от других	7	1	6	
	<b>Блок 3 Бухгалтер и клиенты</b>				
7	Два мира	7	1	6	
8	Развитие отношений	7	1	6	
9	Гуманизм. Любовь к людям. Три «П»: принятие, понимание, поддержка	8	2	6	
	<b>Блок 4 Социум</b>				
10	Профессиональные стереотипы, страхи, мифы	7	1	6	
11	Желания и намерения	8	2	6	
12	Деньги. Отношение к деньгам	7	1	6	
13	Итоговый контроль. Рефлексия курса.	4		4	собеседование
	Итого:	96	16	80	

**Примерный набор упражнений**

**«Самоценность»**

В. Сатир в своей книге делится с читателем собственным способом повышения самооценки личности в трудные минуты жизни. Она называет это декларацией самооценки. Сядьте поудобнее, если хотите, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Настройтесь на слушание. Можете повторять про себя.

Я-это Я.

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

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

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно *Я* выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и нере слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

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

Все это принадлежит мне. И поэтому *Я* могу очень близко познакомиться с собой. *Я* могу полюбить себя и подружиться с собой. И *Я* могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

*Я* знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, что *Я* не знаю. Но поскольку *Я* дружу с собой и люблю себя, *Я* могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что *Я* вижу и ощущаю, нес, что *Я* говорю и что *Я* делаю, что *Я* думаю и чувствую в данный момент, – по моему. И это в точности позволяет мне узнать, где *Я* и кто *Я* и данный момент.

Когда *Я* вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что *Я* видела и ощущала, что *Я* говорила и что *Я* делала, как *Я* думала и как *Я* чувствовала, *Я* вижу, что не вполне меня устраивает. *Я* могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

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

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно!

*Подведение итогов.* Рефлексия занятия. Возможно домашнее задание (для желающих, по выбору).

1. Написать (нарисовать) собственный психологический автопортрет.
2. Ответить на два вопроса: «За что меня ценят на работе?», «За что меня можно критиковать?» Ответы можно оформить в виде таблицы.

<i>За что меня ценят на работе?</i>	<i>Возможные варианты ответов</i>
Дети	Я демократичен Я всегда приветлив
Коллеги по работе	Я не люблю передавать слухи Я ответственный
Руководство	Я инициативен Я – творческий человек Я всегда внимателен
<i>За что меня можно критиковать?</i>	<i>Возможные варианты ответов</i>
Детям	У меня есть любимчики
Коллегам	Я не всегда готов помочь
Руководству	Я не инициативен Я не всегда пунктуален

#### *«Моделирование личности профессионала»*

В каждой профессии есть определенный идеальный образ профессионала. Разработайте обобщенный вариант идеальной модели личности бухгалтера-профессионала. Работа выполняется в малых группах.

<b>Фундаментальные знания Умения</b>		<b>Личностные и профессиональные качества</b>
<b>Личность</b>		
<b>Компетентность</b>		<b>Способности</b>

*«Я и мой жизненный путь» (автобиографический прием)*  
Применяется в ходе индивидуальной работы. Эта методика предполагает

письменное изложение своей истории в контексте истории семьи. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор. Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые клиенту вопросы для размышления направляют его внимание не столько на панораму времени, сколько на его собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на его жизнь.

### *Инструкция*

1. Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?

2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того момента, который по каким-то причинам является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое важное – это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и четко организованный вариант для своего психолога. Такая работа поможет вам лучше увидеть

собственные стереотипы.

*Вопросы для размышления*

1. Каким вы были в разные периоды своей жизни?

2. В какую сторону вы изменились с тех пор?

1. миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

*Итоговые вопросы*

1. Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

2. В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

**«Рамки, через которые мы смотрим на мир»** (рефлексия чувств, отношений, взглядов на себя и окружающий мир)

Данная методика предназначена для того, чтобы участник смог исследовать свой образ мира и осмыслить влияние, которое он оказывает на восприятие себя, других, жизни в целом. Она создает условия для мягкой недирективной реконструкции представлений человека о мире и своих возможностях. Применяется в небольшой группе.

*Цель:* помочь человеку сравнить свои взгляды на мир с другими (противоположными) взглядами; помочь человеку осознать, как его взгляды на мир влияют на восприятие жизни в целом; подвести человека к мысли о возможности сознательного выбора своего отношения к жизни; укрепить веру в возможность продуктивных отношений с людьми.

*Необходимое оборудование*

*Для ведущего* – две большие рамки из картона (шириной примерно десять сантиметров) и большие листы бумаги различных цветов, две большие фотографии (грустная и веселая).

На одной из рамок заранее написаны пессимистические высказывания («Я ничего не могу с этим поделать», «Все ополчились против меня», «Мы живем в никудышном мире», «Все так безнадежно» и т.д.), на другой – оптимистические («Я справлюсь!», «Как прекрасен этот мир!», «У меня так много друзей», «Жизнь прекрасна!» и т.п.);

*Для каждого участника* – по две рамки из белой плотной бумаги и картона, восковые мелки, две фотографии или картинки (одна грустная, другая – веселая), несколько разноцветных листов плотной бумаги (размером больше, чем фотографии или картинки).

*Ведущий* (обращается к участникам). Вот две большие фотографии. Потом вы посмотрите на них. Я буду показывать вам эти фотографии на фоне разных по цвету листов бумаги, чтобы вы могли определить, как влияет цвет рамки на ваше восприятие фотографии и настроение (показывает фотографии, прикладывая к разным по цвету листам). У каждого из вас по две фотографии. Приложите веселую фотографию по очереди к листам черного, серого, синего, красного и желтого картона. Как разный цвет рамок влияет на ваше настроение при разглядывании фотографий? Затем повторите то же самое с грустной фотографией. Что вы чувствуете, когда смотрите на фотографию? О чем вы думаете? Какой представляется вам жизненная ситуация на фотографии?

Участники занятия выполняют предложенные действия и высказывают свое мнение.

*Ведущий.* Когда мы смотрим на мир, мы также используем разноцветные рамки. Только такими рамками становятся наши мысли. Иногда мы смотрим на мир сквозь рамки из черных мыслей (показывает рамку с пессимистическими фразами и предлагает вспомнить моменты, когда участники смотрели на мир сквозь подобную рамку), иногда – сквозь рамку из светлых и радостных мыслей, например, таких (показывает рамку с оптимистическими высказываниями и просит вспомнить периоды жизни, когда участники воспринимали окружающее сквозь такие рамки). Сейчас вы получите по две пустые рамки. На одной из них, назовем ее пессимистической, запишите все пессимистические мысли, которые придут вам в голову, на другой, оптимистической, – свои оптимистические мысли.

Затем участникам занятий предлагается примерить рамки – сначала негативную, затем позитивную, посмотреть на окружающее через каждую из них, произнося при этом слова, которые соответствуют их мыслям и чувствам при взгляде через каждую из рамок (по отношению к миру, к другим людям, к себе самому).



*Вопросы для размышления*

Как вы себя чувствуете, когда смотрите на мир через пессимистическую рамку? Через оптимистическую? Чего вы сможете достигнуть, если будете смотреть на мир через оптимистическую рамку?

*Комментарий для ведущего*

Методика основана на трех принципах: проекции, контрастов и самофутурирования.

В ходе выполнения упражнения психолог, во-первых, создает условия для действия проекции – всеобщего механизма функционирования сознания, обусловленного его символично-смысловой природой; во-вторых, помогает человеку организовать свои действия с помощью рефлексии. Сравнение взглядов на жизнь проводится по принципу контраста и помогает человеку пережить действие разных «рамок», оценить влияние своего мировосприятия на жизнь, по-новому увидеть свои возможности. Использование самофутурирования, то есть перенесения воображаемых картин будущего в психологическое настоящее человека, становится основой для реконструкции образа мира. Данная методика побуждает человека осмыслить собственное отношение к жизни, ненавязчиво подводит к мысли о возможности сознательного житнетворчества на основе веры в себя и позитивных ожиданий.

***«События и люди, повлиявшие на профессиональный выбор»***

(авт. Л.Н. Горбунова)

Целью упражнения является персонализация индивидуального профессионального опыта и актуализация приоритетов в персонализированной структуре такого опыта. Воспоминания о значимых встречах, взаимодействиях облегчают рефлексии. Они способствуют осмыслению сложившегося опыта, определению сложившихся к настоящему времени ценностей, предпочтений.

Презентация значимых персон, повлиявших на то, что представляет собой опыт человека как его профессиональная характеристика, позволяет через обнаружение подобных по происхождению опытов установить

межличностные контакты в группе, осуществить профессиональную самоидентификацию и идентификацию.

- Для выполнения упражнения необходимо подготовить листы бумаги формата А-5, ручки или фломастеры, канцелярские булавки;

- Выполнению упражнения предшествует вводное слово проводящего занятие:

Наши профессионально-личностные ценности, предпочтения, стиль, способы, которыми мы владеем и выбираем для решения практических задач, наши отношения с клиентами и коллегами и многое другое, что определяет характер нашей деятельности и наше представление о себе, о тех, кому адресована эта деятельность и о самой деятельности, составляют нашу профессиональную концепцию и лежат в основе индивидуального профессионального опыта. Система наших представлений о профессии, наш опыт формируются в процессе профессиональной деятельности. Они развиваются, совершенствуются не только благодаря нашим собственным усилиям и размышлениям. Объем, содержание, структура концепции и опыта во многом зависят от встреч с разными людьми, от общения с коллегами, от того, какие книги мы читаем. И если встречи становятся событием, то есть тем, что не остается незамеченным, что рождает новые, переживания, эмоции, чувства, мысли, действия, то мы обнаруживаем, что наши взгляды, суждения, отношение, поведение изменяется. Они преобразуются под воздействием таких встреч и в связи с ними. Они становятся «общим местом встреч» разных людей и их взглядов, их опыта, и теперь – нашими взглядами, убеждениями, смыслами, ценностями, они становятся *нашим опытом, нашей профессиональной концепцией*.

Продвижение в профессии зависит от того, насколько мы способны отразить происхождение собственного профессионального опыта, источники его происхождения и изменений, его особенности, насколько мы способны осознавать и осмысливать собственную

профессиональную деятельность и себя как профессионала. Для этого можно попытаться «увидеть Себя – через – Других». Попробуем проделать это сейчас. Будем действовать в таком порядке:

1. Попробуйте вспомнить значимые для вас встречи с людьми –с коллегами, специалистами и теми, кто не имеет прямого отношения к профессии, с теми, с кем вы общались непосредственно и с теми, с кем познакомились опосредованно через тексты, кинофильмы, воспоминания о них или каким-либо другим способом. Чьи идеи, мысли, взгляды, отношение, опыт, на ваш взгляд определяет теперешнюю вашу профессиональную концепцию, специфику вашего опыта? Запишите имена и фамилии этих людей на листах бумаги и укажите, кто они (ученый, ваш школьный учитель, ваш вузовский преподаватель, сосед и т.д.). Для выполнения этого задания вам дается 10 минут.

2. По истечении отведенного времени проанализируйте то, что вы написали. Кто из тех людей, которых вы отметили, в большей мере оказал влияние на вашу концепцию, повлиял на формирование вашего профессионального опыта? Выберите три «персоны» и в порядке убывания значимости запишите их фамилии и социальные роли на обратной стороне листа крупным шрифтом.

3. Прикрепите эти листочки или возьмите их в руки так, чтобы остальным членам вашей группы были виден ваш список. Найдите, у кого из ваших коллег списки сходны с нашим по социальным ролям представленных персон и их расстановке.

4. Объединитесь и группы на основании сходства в социальной роли персоны, занимающей мерное место в списке приоритетов. Займите место в аудитории так, чтобы можно было в круге друг другу сообщить об этих людях, о встречах с ними, о том, в какой из моментов в вашей профессиональной жизни вы встретились с ними, какие проблемы помогли решить эти встречи. Расскажите о том, какие задачи вы решаете теперь, каковы успехи, есть ли проблемы. На эти обсуждения вам дается до 30

минут. По окончании обсуждения подготовьте выступление от группы.

5. Вы закончили обсуждение в группе. Только ли сходство в выборе значимых людей и встреч объединило вас в одну группу? Есть ли еще что-то общее между вами как профессионалами? Что? Представьте свою группу всем остальным участникам. Расскажите о тех персонах, которых вы представляли в группе и о тех профессионально-личностных характеристиках, которые вы установили как общие для членов вашей группы.

На подготовку выступления вам дается 5 минут.

- Группы рассказывают друг другу об итогах обсуждения.
- Преподаватель, ведущий занятие, направляет свою деятельность на активизацию слушания, поддерживает выступающих.
- По окончании выступления преподаватель делает выводы по итогам работы групп и сделанным выступлениям. Он обращает внимание на то, что в аудитории сформировалось три группы.

*Первая группа* – это те, для которых важно самоопределение в профессии. Люди, которые значимы для них: их собственные учителя, руководители школ, те, кто помог им разобраться в роли, в профессиональных нормах, в целях профессиональной деятельности. Это те, кто способствовал тому, чтобы понять себя, свои сильные и слабые стороны, вписаться в коллектив.

*Вторая группа* – это те, для которых важно овладевать компетенциями, совершенствовать их, создавать собственную, отличную от других систему деятельности. Предъявленные ими встречи и люди способствовали «технологизации» деятельности, развитию специально-предметной компетенции, становлению мастерства.

*Третья группа* (а ее, как показала практика, может и не быть, и тогда это повод для особого разговора) объединяет тех, кого, прежде всего, заботят результаты их профессиональной жизни. Для них важны

проблемы, связанные с построением такого пространства, в котором нашлось бы место для самореализации и саморазвития.

**«Рефлексия индивидуального профессионально-личностного опыта»**

*Цели:*

1. Результатные

*1.1 Перспективные* (достижению каких результатов относительно знаний, умений, профессионально-личностных качеств обучающихся способствует используемое упражнение): совершенствование коммуникативных (активное слушание), рефлексивных умений, критичности и проблемности мышления; формирование ценностного отношения к собственному и чужому профессиональному опыту; формирование ценностного отношения к формированию ценностного отношения к профессиональному общению; определение обучающимся референтной и оппонентной групп.

*1.2. Оперативные* (достижение каких результатов относительно знаний, умений, профессионально-личностных качеств обучающихся обеспечивает используемое упражнение по окончании занятия, на котором оно применяется): актуализация и проблематизация индивидуального профессионального опыта, уточнение понятий «субъективность» и «субъектность».

2. Процессуальные (какие структурные компоненты формируются посредством выполнения упражнения): формирование рефлексивной среды как дидактического условия эффективного процесса подготовки работников.

*Оборудование:* Специальное не требуется.

*Организационные формы:* групповая форма работы. Возможно выделение малых групп из состава участников программы.

*Ход выполнения упражнения:*

1. Участникам группы предлагается вспомнить о своем опыте позитивного решения какой-либо задачи, связанной с профессиональной практикой.

2. Каждому из участников группы поочередно предлагается рассказать об этом опыте всей группе.

3. Процедура презентации опыта предваряется заданием для выступающих в роли слушателей.

После того, как один расскажет о своем опыте, остальным предлагается:

1). *Подтвердить* результативность предложенного хода решения задачи:

а) собственным опытом подобных преобразований, которые позволили достичь положительных результатов; б) известным из различных источников опытом других; в) сведениями, полученными из профессиональной литературы.

Выступления «слушателей» рекомендуется построить следующим образом. *«Когда я делал также, то есть ... я, также, как и Вы, получил положительные результаты, а именно...»;*

2). *Опровергнуть* результативность предложенного хода решения задачи: а) собственным опытом подобных преобразований, которые позволили достичь положительных результатов; б) известным из различных источников опытом других; в) сведениями, полученными из литературы.

Выступления «слушателей» рекомендуется построить следующим образом; *«Когда я делал также, то есть ... я, в отличие от Вас получил отрицательные результаты, а именно » или «Когда я делал также, то есть ..., я в отличие от Вас не достиг предполагаемого результата, а именно ...»*

4. По окончании обсуждения каждому участнику предлагается рассказать о том, какие переживания и размышления возникли у него в

связи с обсуждением представленного им опыта. Помогло ли оно лучше понять те задачи, которые пришлось решать, и те средства, которые для этого были найдены? Появилось ли сомнение в правильности решения? Возникло ли желание внести изменения? С кем из участников обсуждения и почему хотелось бы продолжить беседу? Есть ли потребность в консультации? По какому вопросу?

### **«Я как личность и профессионал»**

*Вводное занятие.* Обычно используются «разогревающие» упражнения, позволяющим участникам группы составить представление о каждом. Могут задаваться вопросы фактологического характера – кто, откуда, место работы и т. д.; либо ассоциативно – проективные: выразите себя строчкой из песни, пословицей, поговоркой, девизом, чтобы это отражало Вашу сущность и т. п.

*Правила группы:* для динамических групп, где вскрывается личностное содержание, обязательным элементом является введение правил. Например, конфиденциальность, искренность, активное участие, выслушивание каждого и т. д.

*Цель:* Предоставить участникам возможность привыкнуть к новой среде, создать атмосферу взаимного интереса, проявить свои творческие способности, отработать коммуникативные навыки (время занятий – 3 часа).

*Вводное слово.* У каждого из нас есть свой уникальный жизненный опыт, исходя из которого мы выстраиваем свою судьбу как в личном, так и в профессиональном плане. Это опыт наших переживаний, размышлений, простых и трудных решений, который имеет огромную ценность и, в свою очередь, может послужить своеобразным вкладом в некий общий групповой банк идей и находок. Чем больше будет вклад каждого участника, тем богаче и мощнее будет этот банк. Уникальность тренинга заключается в том, что наш общий, накопленный благодаря

нашим индивидуальным вкладам, банк идей и находок целиком будет принадлежать каждому из вас. Чем богаче наш индивидуальный опыт, тем осознаннее и творчески мы действуем. Чем ярче и разнообразней палитра наших переживаний, тем богаче возможность нашего выбора. Механизм процесса персонального вкладывания заключается в нашей открытости и взаимном принятии друг друга такими, какие мы есть. Мы будем учиться избегать оценивать друг друга, а станем с благодарностью принимать любой вклад в наш банк, понимая его уникальность ценность для каждого из нас.

### **«Какой я?»**

*Основная цель:* дать возможность участникам «мягко» пройти процесс адаптации к новым условиям, сосредоточиться на своей личности.  
*Ориентировочное время* -30-40 мин.

*Материал и оборудование:* бумага, ручки, фломастеры или карандаши.

#### **Вариант А. «Каким Я себя вижу?»**

Чтобы мы могли общаться дальше, нам необходимо познакомиться друг с другом. Для этого нам нужно подготовить небольшой рассказ о себе.

Вам предлагается нарисовать картину на тему: «Каким я себя вижу». После рисования – свободный диалог, обсуждение рисунков.

*Рекомендации ведущему. Во время презентации необходимо обращать внимание участников на стиль выступления, манеру говорить, эмоциональные и иные моменты выступления, поддерживать тех, кто решил вынести свою работу на обсуждение в группе, а также тех, кто пока молчит.*

#### **Вариант Б. «Личный герб и девиз»**

Участникам раздаются бланки «Герб и девиз». Им предлагается заполнить поля герба соответствующими символами, наиболее точно выражающими сущность каждого поля:



- первое поле: «Я как профессионал»;
- второе поле: «Мои начальник» («Мой руководитель»);
- третье поле: «Я глазами моих клиентов» («Я глазами руководителя»);
- четвертое поле: «Моя профессиональная мечта».

Сами поля герба также можно закрашивать цветами подходящего цвета. На ленте герба предлагается написать фразу (изречение, строфу или придуманную самим), которая могла бы служить личным профессиональным девизом.

После рисования участники группы по желанию рассказывают о символах и девизе на своем гербе. О том, как им «рисовалось», трудным или нет показалось упражнение, интересным или не очень и почему.

### **«Сила языка»**

*Основная цель: осознание структуры своего языка как формы существования и выражения индивидуальных стратегий принятия решений и поведения в проблемных ситуациях.*

*Ориентировочное время: около 30 минут.*

*Материал и оборудование: специального нет.*

*Работа и парах.* Глядя в глаза партнеру, скажите три фразы, начиная каждую словами «я должен...». Не предоставляя вам обратной связи, партнер в свою очередь выскажет три фразы, начиная каждую словами «я должен». Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них слова «я должен» словами «я предпочитаю», сохранив при неизменными остальные части. Затем выслушайте изменения фразы в утверждениях партнера. Поделитесь своими переживаниями.

По очереди с партнером скажите три фразы, начинающиеся словами «я не могу». И затем замените «я не могу» на «я не хочу», сохраняя остальные части неизменными. Что получилось? Что Вы чувствуете? Это правда или нет?

По очереди произнесите три фразы, начинающиеся со слов «мне надо», и замените затем «мне надо» на «я хочу». Поделитесь своими переживаниями и посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы или облегчению. Происходит ли это всегда?

Произнесите три фразы, начинающиеся со слов «я боюсь, что» и затем замените на «я хотел бы». Оставляя остальные части фраз без изменений. Поделитесь своими переживаниями с партнером и посмотрите, мешает ли страх достижению важных целей и приобретению интересующего опыта. Рефлексия в группе.

*Резюме ведущего.* Слова «я должен», «я не могу», «мне надо», «я боюсь, что» отрицают вашу способность быть ответственными. Изменяя свой язык, вы можете сделать шаг к повышению ответственности за свои собственные мысли, чувства и действия.

### **«Светская беседа»**

*Ориентировочное время:* около 40 минут.

*Материал и оборудование:* специального нет.

Участники разбиваются на пары. Им предлагается поговорить друг с другом. Желательно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил на предыдущих занятиях (разумеется, если вы помните об этом). Если вы не помните этой индивидуальной черты, то следует извиниться, а затем обязательно поделиться своими представлениями о его своеобразии.

Обсуждаются трудности, возникшие в процессе коммуникации и удачные стратегии поведения в неловких ситуациях.

### **«Мои достоинства»**

*Ориентировочное время:* около 60 минут.

*Материал и оборудование:* бумага, карандаши и фломастеры, можно краски или мелки.

Участники сначала в парах, а затем в кругу проговаривают о своих безусловных достоинствах, сильных сторонах.

Обсуждение актуального состояния участников. Далее необходимо предложить участникам изобразить свои чувства, которые у них возникли в процессе выполнения упражнения.

### **«Прокуроры и адвокаты»**

*Ориентировочное время:* около 60 минут.

*Материал и оборудование:* специального нет.

Группа делится на две половины. Одна половина на время станет «прокурорами» и их задача найти слабые стороны «обвиняемого», другая половина будет «адвокатами», и их задача, указать на сильные стороны «обвиняемого». Эти две группы могут работать как индивидуально, так и в групповом режиме. Задача участников – активно отнестись к личности «обвиняемого», помочь ему еще более полно осознать свои сильные и слабые стороны. После высказывания «прокуроров» и «адвокатов» у обвиняемого есть право задать вопросы любой из сторон, если ему что-то непонятно в доводах сторон.

### **«Сильные стороны»**

*Цель:* помочь участникам группы понять, что любую ситуацию можно проанализировать без осуждения, найти в ней сильные стороны.

Участники делятся на пары. Первый участник в течение минуты-двух рассказывает о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом происходит смена ролей.

### **«Планы на будущее»**

*Ориентировочное время:* около 40 минут.

*Материал и оборудование:* специального нет.

У каждого из вас есть перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления. У каждого из вас есть четыре - пять минут, что бы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вопросы и конкретизировать цели.

*Подведение итогов. Рефлексия занятия.*

### **«Узелки»**

*Цель:* выявить мотивы, которые побуждают человека к деятельности в конкретной профессиональной сфере, и актуализировать те мотивы, которые со временем, по тем или иным причинам, перешли в разряд потенциальных.

Представьте, что у вас есть шнурок или веревка. Вам нужно завязать на ней десять узелков – главные события вашей профессиональной (личной) жизни, которые привели вас сюда, в профессию. Выясняются мотивы выбора профессии. Круговое обсуждение.

Вопросы к кругу: в ваших узелках больше удачных событий или неудачных, оцениваемых тогда, когда они происходили. Обсуждение строится вокруг следующих тем: что такое удача, неудача; как можно использовать негативный опыт, возможно ли по вообще?

*Далай Лама:* «Иногда неуспех оказывается удивительным взмахом удачи» – насколько вы согласны с таким определением? Экзистенциалисты говорят: «Вы ответственны не за то, что из нас сделала жизнь, а за то, что вы сделали с тем, что из вас сделала жизнь».

### **Ревизия**

Вспомните, начиная с детства, какие тексты художественной литературы повлияли на выбор вашей профессии?

Какие профессиональные тексты вы читали за последний год? Перечислите их названия и авторов.

Д/з: подберите тексты различных жанров, имеющие профессиональную проблематику. Выделите проблему, обоснуйте свое видение.

### **«Внутренний саботажник»**

Информация: саботажник – негативная сторона нашей личности проявляется только тогда, когда вы этого не ожидаете. Он может отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Умение

распознать и понять своего саботажника (критика) является важным над работой с собой как личностью. Он проговаривает: «Зачем стараться, зачем приниматься за дело? Все зря!», «Если не способен стать лучшим, брось это дело!».

Эти и другие высказывания, которые прорываются иногда с негативной стороны вашей личности, способны отговорить вас от новых начинаний, убить интерес к любой деятельности. Поэтому, очевидно, следует избегать негативного влияния внутреннего саботажника.

*Контратакуй своего саботажника.* Вы можете противопоставлять внутреннему саботажнику весомые аргументы и не дать ему возможности господствовать над вашими стремлениями, например:

<i>Саботажник</i>	<i>Контраргумент</i>
Этого невозможно достичь.	Но стоит попробовать (мы еще посмотрим).
Существует много других дел и обязанностей.	Но немного времени всегда можно выделить на это.
Не спеши, есть еще время.	Время не ждет, нужно работать, чтобы не было поздно.
Будет очень много трудностей и препятствий, которые не удастся преодолеть.	Трудности и препятствия для того и создаются, чтобы их преодолевать.

*Задание:* Выпишите себе как можно больше фраз саботажника, которые звучат или могут звучать в вашем опыте. Придумайте им контраргументы. *Групповое обсуждение.*

### **«Мои ресурсы»**

*Цель:* поиск ресурсов при овладении новым видом деятельности.

1. Выпишите 3-5 видов деятельности, при выполнении которых вы хорошо себя чувствуете.

2. Постарайтесь ответить на следующие вопросы по каждому из записанных вами видов деятельности (или попросите кого-либо задать вам эти вопросы);

а) выполняется ли эта деятельность вместе с другими людьми или она осуществляется в одиночестве?

- б) где выполняется эта деятельность, каковы окружающие факторы, какие из них вам помогают, а какие мешают осуществлять эту деятельность?
- в) имеет ли эта деятельность внешний или внутренний фокус (т. е. требует ли она большего внимания за внешними событиями или предполагает внутреннее сосредоточение?)
- г) являемся ли она преимущественно визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой) или кинестетической (связанной с телесными ощущениями, ощущениями движения, мышечного напряжения, дыхания и т. п.)
- д) требует ли эта деятельность каких-либо материальных условий, средств, реквизитов?
- е) какие из ваших органов чувств получают преимущественный отдых во время этой деятельности?
- ж) какие аргументы и контакты с людьми вам нужны, чтобы заняться этой деятельностью?

3. Ответив на эти вопросы по каждому из трех-пяти видов деятельности, найдите значимые компоненты, которые дают вам удовлетворение от занятий данной деятельностью. Запишите их, сравните с компонентами, которые дают вам удовлетворение в других видах деятельности?

4. Каким образом можно обнаруживать эти компоненты в новой для вас деятельности?

В результате выполнения этого упражнения, как правило, выясняется, что можно получать удовольствие не только от одного-двух видов ваших любимых занятий. Следовательно, возможностей и ресурсов для восстановления сил у вас гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

Это упражнение можно продолжить, если подумать (и желательно записать), какие компоненты удовлетворения и пользы вы получаете также и в видах деятельности, которые для вас обычны, нейтральны. И, может

быть, вы сумеете найти элементы удовлетворения даже в видах деятельности, которые вы не любите?

Осознание того, что полезное и приятное, на самом деле, связано не только с излюбленными видами занятий, может играть важную роль в более мудром отношении к любым видам деятельности.

### **«Алгоритм картины будущего»**

*Цель:* создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 2 месяца. Главная цель – формирование убежденности в том, что мы во многом властны над тем, что произойдет с нами, если мы систематически планируем свою деятельность и сами регулируем уровень снот активации.

*Инструкция:* давайте попробуем регулировать собственную мотивацию путем построения картины будущего Ведущий раздает участникам алгоритм картины будущего.

I. Определите свою цель на пять лет вперед.

2 Ярко и выпукло нарисуйте себе картину будущего:

- Кем вы будете через пять лет? Какое вы к тому времени получите дополнительное образование?
- Каков будет наш ежемесячный доход?
- Как вы будете себя чувствовать?
- Какими будут ваши перспективы на будущее?

3. Определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих пяти лет, чтобы добиться этой цели.

4. Сформулируйте свой девиз на ближайшие 2 месяца и сделайте карточку, на которой был бы напечатан этот девиз.

5. Носите карточку с собой и доставайте всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель.

6. Через три месяца сформулируйте новый девиз.

7. Повторяйте свои действия по пунктам 5 или 6 еще два раза в течение года.

8. В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год.

Это психотерапевтическое упражнение, и стиль его проведения должен быть соответствующим. Важно, чтобы те участники, кто хочет сохранить тайну своих целей или своего девиза, могли сделать это без ощущения вины перед группой или перед ведущим.

### **«Сила желания»**

*Цель:* получить жизнерадостный настрой.

1. Вспомните самую главную профессиональную мечту вашей жизни. Ради достижения чего вы готовы пожертвовать временем и всем достигнутым. Что грезится вам путеводной звездой? Настоящее желание обладать такой энергией, что ее можно ощутить на расстоянии. Подумайте!

2. Самым первым шагом к исполнению желания, к успеху является желание этого успеха. Такой мощности желание, которое собирает все силы для победы и отсекает пути к отступлению. Настоящее желание должно быть столь сильным и неукротимым, что результат этого желания вы должны прямо-таки видеть с закрытыми глазами, почти явно «держат в руках». Подумайте, вы действительно желаете или только думаете желать? Сформулируйте свое самое главное желание.

3. Очень многое зависит также от формулировки вашего желания: свершится ли оно или нет. Вложите в формулировку всю вашу неукротимую энергию, и оно непременно сбудется.

4. Прочитайте ваше желание группе, послушайте его со стороны, и проверьте, действительно ли вы верите в свое желание.

### **«Силы внутри нас»**

Коснемся предела ваших возможностей. Как показывают исследования, таких пределов еще никто никогда не видел. Человек обладает большими резервными возможностями, но использует в своей



жизни лишь ничтожную часть. Резерв хранится, как правило, до экстремальной ситуации. Но в сегодняшней (особенно в профессиональной) жизни экстремальные ситуации возникают очень часто. Если человек не видит выхода, он получает стресс. Чтобы снять стресс, нужно мобилизовать резервные возможности человека. Как эти резервные возможности можно вызвать? Основой для этого служат приемы саморегуляции.

Сотворите для себя небольшое чудо: сконцентрируйте все свои резервы и возможности фантазии, чтобы представить себя сверхчеловеком с невероятной силой, железной волей, неистощимой энергией, стальными нервами и бесконечным здоровьем.... А вы растете и мощнеете, силы переливаются через край, хочется их направить на полезное дело.

### **«Решительность»**

Нерешительность – основа многих неудач. Давайте прямо сейчас проведем бой с нерешительностью.

Вспомните и запишите несколько вопросов или ситуаций, касаемых предстоящей профессиональной деятельности, когда нужно немедленно принять кардинальное решение.

*Обсуждение в группе.*

### **Конфликт понимания**

**(игровая процедура, модификация упражнения И. Перлаки)**

*Цель:* изучение процессов разрешения внутреннего конфликта при формировании децентрированной позиции в ситуации организации понимания.

*1 этап.* Помощник из группы выступает в роли индуктора. Он садится на стул спиной к остальным участникам и получает лист с достаточно простым графическим изображением. Этот рисунок виден только индуктору.

*Инструкция 1:*

Сейчас мой помощник держит перед собой лист бумаги с несложным рисунком. В его задачу входит рассказать вам о том, что он видит таким образом, чтобы вы могли максимально точно изобразить аналогичный рисунок на своих листах. При этом прошу вас воздержаться от всяких реплик, т.е. работать молча, в условиях односторонней связи.

После окончания работы лист с исходным рисунком не показывается.

*Вопросы индуктору:*

- Какие трудности вы испытывали при выполнении задания?
- Что вы бы изменили в своих действиях, если бы вам вновь пришлось выполнять аналогичное задание?
- Представляли ли вы конкретное лицо, которому было адресовано описание рисунка?
- Представляли ли вы себе, какие трудности испытывала группа при выполнении задания?

*Вопросы группе:*

- Есть ли удовлетворение от работы индуктора?
- Какие замечания можно сделать индуктору?
- Что можно было сделать на месте индуктора?
- Есть ли такие затруднения индуктора, которых он не осознает?

*2 этап.* В роли индуктора выступает другой участник. Первый выступает в роли супервизора.

*Инструкция 2:*

Используется тот же рисунок, но в перевернутом виде.

Теперь вы уже имеете опыт выполнения подобного рода заданий. Вам предстоит повторить эксперимент с рисунком, но постарайтесь сделать это с учетом тех замечаний, которые были высказаны во время обсуждения.

Рисунок не предьявляется после выполнения задания.

*3 этап.* Другой участник в качестве индуктора. Первый и второй наблюдают. Они могут посмотреть, как выглядят рисунки, сделанные по их описаниям.

*Инструкция 3:*

Условия меняются. Теперь индуктору разрешается не только видеть аудиторию, но и с вами разговаривать. Вы можете задавать ему вопросы, делать замечания. Те же права и у индуктора по отношению к вам. Не разрешается только показывать руками. Задача прежняя: ваши изображения должны быть как можно больше похожи на то, как их описывает индуктор.

Рисунки предъявляются после выполнения. Победитель тот, у кого меньше расхождений с оригиналом.

*Обсуждение*

*Объяснение сути игры:* игра показывает, как по-разному можно трактовать, интерпретировать и передавать один и тот же текст.

Для достижения желаемого результата необходимо доопределение условий действия до однозначности.

**Визитная карточка**

Вас зовут  
(ФИО) \_\_\_\_\_  
 Вы работаете (место, должность, адрес, контактный телефон,  
e-mail) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Возраст \_\_\_\_\_ Категория \_\_\_\_\_  
 Образование и  
 специальность \_\_\_\_\_  
 Затруднения, которые Вы испытываете в  
 работе \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Темы, интересные Вам в плане развития компетенций  
 \_\_\_\_\_  
 Почему Вы решили принять участие в мероприятиях?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Уровень Вашей компетентности:  
 \_\_\_\_\_  
 Профессиональный опыт, который  
 Вы хотели бы обсудить с коллегами  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Карточка участника ПК**

Вас зовут  
(ФИО) \_\_\_\_\_  
 Вы работаете (место, должность, адрес, контактный телефон,  
e-mail) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Какие из Ваших профессиональных затруднений  
 удалось разрешить в ходе мероприятий?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Какие появились  
 новые? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Как изменилась компетентность? (чему новому  
 научились) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Что Вы готовы применять в своей  
 работе? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Оцените степень удовлетворенности содержанием  
 мероприятий:  
 1      2      3      4      5  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Самооценка компетентности до и после

ФИО \_\_\_\_\_

Оцените в баллах (0-5) приращение Вашей компетентности

	Компетенции	ДО	ПОСЛЕ	Δ
1.	Составление отчетности			
2.	Работа в команде			
3.	Влияние			
4.	Планирование			
5.	Четкость управления			
6.	Управление отношениями			
7.	Личное развитие			
8.	Принятие решений			
9.	Анализ бухгалтерского и налогового учета на предприятии			
10.	Стиль ведения учета			
11.	Генерирование и обоснование идей			
12.	Навыки коммуникации			
13.	Анализ информации			
14.	Сбор, обработка, хранение информации			
15.	Стратегическое мышление			
16.	Стрессоустойчивость			

### Отзывы участников

L, D, O.

D – деятельность. Выяснила требования к уровню профессионализма. Это действительно акме-вершинка, которую престижно преодолеть. Смогла выяснить, так ли я веду работу, в чем мои проблемы и как я могу попытаться их решить.

L – личность. Получила удовольствие от общения с интересными людьми. Так много людей, которые не хотят мириться с обыденностью будней!

K сожалению, констатировала факт, что мало читаю. Занятия по логоанализу профессиональной деятельности понравились (ощутимо!), занималась с удовольствием.

*М. Г. В.*

Особенно полезным было погружение в контекст личностных смыслов. Важно то, что проходило это в форме дискурса. Хотелось бы погрузиться в философию.

*Без подписи*

Я буду пытаться изменить систему работы. Узнала о требованиях к новому уровню профессионализма. Достаточно емки были занятия с играми, с логоанализом чуть сложнее: мы не часто заглядываем в себя. Конечно, хотелось бы конкретнее получить консультации, обсудить частности, но я понимаю, что теперь все зависит от меня.

Общение было теплым, и такие мелочи, как организация чая, очень важны.

Интересно прошли споры, но я не определилась, верно ли веду свои дела. Буду искать.

*А.*

Для меня было важным:

– Погружение в групповую работу с модерацией очень активизировало и систематизировало знания, отношение к себе и работе.

– Курсы – это супер!!!

– Информация об источниках. Опыт проведения дискуссий.

Большое спасибо!

*Д. О. П.*

Формы занятий были разнообразными, что не давало уставать. С коллегами мы были как одно целое. Очень интересно было узнавать «изюминки» из опыта работы коллег.

Большое удовольствие получила от общения: хочется общаться и делиться, оптимизм, положительная энергетика поневоле заставляет тебя мыслить и работать, осмысливать свою деятельность с новой точки зрения. Жаль расставаться. Мне хочется измениться и изменить мою деятельность. Вижу теперь все по-другому и появилась вера в себя.

*Н. В. Ч*

Содержание и форма проведения мероприятий необычна. Наиболее интересной была часть интерактивных занятий. Разорваны рамки стереотипных форм. Мы ближе познакомились друг с другом, и работать было интересно, лучше узнали себя, особенно при решении конкретных задач. Побольше бы такой тренировки!

*Ф. О. Л.*

### Методические рекомендации

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать следующие **рекомендации**.

1. Осуществление психолого-акмеологического сопровождения развития профессионализма специалистов (бухгалтеров) значительно повышает их профессиональную успешность при соблюдении методических рекомендаций: опору на научно-обоснованную модель и программу сопровождения, включающую следующие формы и виды работы:

- □диагностические мероприятия,
- развитие личностных способностей и специальных профессиональных компетенций средствами обучающих и развивающих мероприятий в процессе реализации программы с применением акмеориентированных технологий;

- индивидуальные и групповые мероприятия акмеологического консультирования, направленные на актуализацию субъектной позиции профессионала.

2. Предложенная диагностическая программа для изучения профессионализма личности и деятельности может быть применима для оценки эффективности процесса повышения квалификации специалистов различных профилей.

3. Одним из ведущих акмеологических условий развития профессионализма специалиста является психолого-акмеологическая подготовка организатора психолого-акмеологического сопровождения. С целью его обеспечения в процессе повышения квалификации рекомендуется в преподавательском составе иметь магистра с психологическим образованием.



4. Целесообразно в реализации блоков унифицированной программы повышения квалификации специалистов (бухгалтеров) применять акмеориентированные технологии.

5. Результативное развитие профессионализма специалистов достигается за счет организации психолого-акмеологических мероприятий. Рекомендуется шире использовать индивидуальное и групповое акмеологическое консультирование для своевременного решения личностно-профессиональных проблем, сохранения психологического и физического здоровья.

6. На предприятиях и в организациях, где отсутствуют психологические службы, целесообразно наладить взаимодействие со специалистами психологического профиля с целью осуществления психолого-акмеологического сопровождения развития профессионализма сотрудников.

7. В программно-методическое обеспечение (стандарты, программы, учебные планы и т.д.) постдипломного профессионального образования в процесс повышения квалификации рекомендуется включать специальные разделы психолого-акмеологической направленности в качестве структурного компонента.

### Акмеограмма специалиста (пример)

№ 18

«25» февраля 2015 г.

Ф.И.О. Ч. В.И.

Пол: женский.

Возраст: 33 года.

Образование: высшее (КГУ, переподготовка).

Специальность: бухгалтер-экономист.

Кадровое движение: бухгалтер фирмы «Олбек», главный бухгалтер налоговой полиции.

Уровень квалификации: бухгалтер с опытом работы 12 лет.

Переподготовка и уровень квалификации:

1. Начинаящий бухгалтер от А до Я, 72 ч., г. Екатеринбург,
2. 1С: Бухгалтерия предприятия, 48 ч, 2003 г., Учебный центр «Альфа-персонал»
2. Зарплата и Управление персоналом, 72 ч, 2006 г.
3. Менеджер по персоналу со знанием ведения кадрового делопроизводства на современном предприятии + 1С:Зуп. 108 ч, 2010 г.
4. Современный бухгалтер, Инопроф, 3 месяца, 2013 г.

Ч. В.И. работает глав.бух. 7 лет (с 2008 года). За это время В.И. освоила основные виды деятельности в данной профессии и успешно осуществляет их на практике.

В.И. ответственная, принципиальная, порядочная, честная, волевая, имеет высокий уровень саморегуляции, который проявляется в умении управлять своим состоянием, высокой работоспособности, стрессоустойчивости, способности мобилизовать свои ресурсы в необходимый момент.

Сама В.И. отмечает такие черты как уравновешенность, критичность к другим, умение принимать и реализовывать решения, организованность в деятельности, объективность в суждениях.

В профессиональной деятельности отмечается способность к накоплению и анализу собственного профессионального опыта, понимание системы нравственных ценностей, менталитета данной профессии, проектирование себя как профессионала, постоянное стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, владение знаниями, умениями и навыками на уровне требований к квалификации, способность поддерживать удовлетворенность трудом, позитивное отношение к себе как к профессионалу.

В.И. имеет устойчивую Я-концепцию. Она имеет четкое представление о том, чего уже достигла: получила профессиональное

образование, есть интересная работа и уважение в коллективе, освоила основные виды деятельности бухгалтера. Понимает, что такое интенсивное личностно-профессиональное развитие и что надо совершенствовать, в идеале – это энергичная, целеустремленная, более помогающая, более внимательная, более терпимая и принимающая, стремящаяся к карьерному росту.

Главные цели: продолжение саморазвития и самосовершенствования, обучение в магистратуре, оказание помощи другим специалистам, научиться планировать работу, ставить цели и следовать им.

Результаты диагностического обследования:

1. Характеристика направленности личности: преобладает «направленность на дело», что свидетельствует о стремлении к реализации целей и решению задач профессиональной деятельности, затем «направленность на взаимодействие», и последнее – «направленность на себя».

2. Отношение к профессиональной деятельности:

а) *Психическое «выгорание»*: эмоциональное истощение – сред. ур., деперсонализация – сред. ур., редукция личных достижений – выс. ур.

б) *Профессиональная дезадаптация*: выраженный уровень дезадаптации.

в) *Стресс в профессии*: проявляется склонность к типу А, что характеризуется стремлением к конкуренции, достижению целей, такие люди бывают неудовлетворены собой и обстоятельствами, могут проявлять агрессивность, нетерпеливость, излишнюю активность, часто ощущают нехватку времени и постоянное напряжение сил.

г) *«Влияние профессии на поведение»*: чувства неуверенности в себе в реализации профессиональной деятельности не выявлено.

д) *Барьеры в деятельности*: активное развитие.

3. Направленность на взаимодействие:

а) *Определение уровня мотивация достижения успеха*: доминирует стремление избегать неудачи, что может быть связано с боязнью критики, неверие в возможности добиться успеха, возможны отрицательные эмоциональные переживания.

б) *Шкала самооценки мотивации одобрения*: низкий показатель, что может свидетельствовать как о непринятии традиционных норм, так и об излишней требовательности к себе.

в) *Уровень общительности*: нормальный, т.е. достаточная коммуникабельность, которая выражается в терпении по отношению к собеседнику, умении отстаивать свою точку зрения без вспыльчивости, но

в то же время экстравагантные выходки и многословие могут вызывать раздражение.

г) *Эмпатия в общении*: нормальный уровень эмпатийности, что характеризуется внимательностью в общении, стремлением понять больше, чем сказано словами, но в то же время возможны скованность чувств, что мешает полноценному восприятию людей, затруднения в прогнозировании развития отношений, поэтому поступки людей могут оказаться неожиданными.

Анализируя результаты диагностики можно отметить, что, возможно В.И. излишне требовательна к себе и к окружающим, часто ощущает нехватку времени и постоянное напряжение сил. Но при этом она уверена в себе, общительна, деятельность направлена на достижение целей и на взаимодействие, а также стремление к самосовершенствованию и повышению профессиональной компетентности.

***Рекомендации:*** опираясь на свои положительные качества, использовать систему поддержки, развивать толерантность и эмпатию, избегать поспешных выводов в общении с людьми, научиться планировать работу, ставить цели и следовать им, а также научиться распоряжаться временем.