

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
*федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Курганский государственный университет»*

Кафедра «Общая и социальная психология»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФАСИЛИТАЦИЯ РАБОТЫ  
ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации  
к семинарским и практическим занятиям  
для студентов магистратуры  
профиля 37.04.01 «Педагогическая психология»

Курган 2015

Кафедра: «Общая и социальная психология»

Дисциплина: «Психологическая фасилитация работы школьного учителя»

(направление - 37.04.01 «Педагогическая психология»).

Составила: доктор психологических наук, профессор Р.В. Овчарова.

Утверждены на заседании кафедры «2» июня 2015 г.

Рекомендованы методическим советом университета.

«19» декабря 2014 г.

## 1 Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Психологическая фасилитация работы школьного учителя» относится к циклу профессиональных дисциплин - вариативная часть.

*Объектом* спецкурса являются психологические факторы, возникающие в процессе профессиональной деятельности, а его *предметом* – психолого-педагогические технологии фасилитации труда учителя.

## 2 Цель и задачи дисциплины

*Целью* освоения дисциплины является подготовка психологов к работе по психологической фасилитации работы школьного учителя.

*Задачами* освоения дисциплины «Психологическая фасилитация работы школьного учителя» являются:

- 1) формирование теоретических и практических представлений магистров об особенностях психологической фасилитации работы педагога;
- 2) обучение магистров методам диагностики психологических проблем педагогов;
- 3) обучение магистров технологиям развивающей и коррекционной работы с учителями.

### **Краткое содержание дисциплины**

*Раздел 1. Основы психологической фасилитации. Учитель как фасилитатор.*

*Раздел 2. Психологические проблемы профессионального развития и педагогической деятельности. Кризисы профессионального развития*

*Раздел 3. Профессиональные деформации, профессиональный стресс, формирование стрессоустойчивости, профилактика эмоционального выгорания.*

*Раздел 4. Актуализация личностных детерминант эмоционального благополучия учителя.*

*Раздел 5. Имидж учителя и методика его построения.*

**Межпредметные связи.** В учебном плане магистратуры дисциплина имеет междисциплинарные связи с такими профессиональными дисциплинами, как «Социально-педагогическая психология», «Технологии психологического сопровождения личности в педагогическом процессе». Дисциплина предшествует следующим дисциплинам по выбору учебного плана: «Психолого-педагогическая квалиметрия», «Теория и практика педагогического общения».

### **В результате изучения дисциплины магистр должен:**

- *Знать:* основные теоретические подходы, принципы, методы работы психолога по фасилитации педагогической деятельности школьного учителя.

- *Уметь*: проводить психологический анализ эффективности труда учителя, выявить личностные и профессиональные проблемы, психологическую цену его труда.
- *Владеть*: средствами психодиагностики личностных детерминант психологического благополучия учителя, профессиональных деформаций, профессионального выгорания учителя и технологиями фасилитации педагога.

### 3 Задания на рубежный контроль 1 для очной формы обучения

1 *Приведите в соответствие названия и определение сущности подходов к исследованию личности учителя:*

- 1) традиционный подход
- 2) альтернативный подход
- 3) целостный подход

А) изучение составляющих структур и их последовательное соотнесение между собой; отдельно изучаются части, затем по ним воспроизводится целое;

Б) выделение того, что относится к собственно личности. Не к личности учителя, ученого, врача, инженера, а к личности как совершенно особому психологическому образованию, которое будет по-разному преломляться в людях разных профессий;

В) личность есть орудие формирования отношения к родовой человеческой сущности; личность в узком понимании (ядро личности) – позиция человека в мире, которая задается системой общих смысловых образований.

2 *Приведите в соответствие:*

- 1) профессиональное становление личности
- 2) становление субъекта деятельности

А) становление как процесс прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий, профессиональной деятельности и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самоосуществление;

Б) движение личности в пространстве и времени профессионального труда.

3 *Что представляет собой модели развития личности учителя Л.М.Митиной? Приведите в соответствие...*

- 1) адаптивная модель
- 2) модель профессионального развития

А) которая характеризуется способностью личности выйти за пределы сложившейся практики, превратить свою деятельность в предмет практического преобразования и тем самым преодолеть пределы своих профессиональных возможностей;

Б) при которой в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессионального труда внешним обстоятельствам в виде

выполнения предписаний, алгоритмов решения профессиональных задач, правил, норм.

4 Назовите правильный вариант ответа: это...

А) принципы педагогической деятельности по А.К.Марковой

Б) педагогические центрации учителя по А.Б.Орлову

1) сосредоточенность педагога на себе, своих переживаниях, мыслях по поводу того, как он выглядит в глазах воспитанников;

2) решающая значимость для воспитателя мнения, оценки директора, завуча, «начальства»;

3) приоритетное значение оценки коллег, действия в интересах ее поддержания или улучшения, конформность;

4) ориентация на оценки родителей воспитанников особенно в ситуации платного обучения специализированных и частных образовательных учреждений;

5) сосредоточенность на содержании и способах своей деятельности;

6) приоритетный интерес к развитию воспитанника, к его проблемам, стремлениям, мыслям, переживаниям;

7) доминирующий интерес к коллективу, группе, искренняя увлеченность работой со всеми вместе без внимания к конкретной личности.

5 Что такое профессиональная идентичность педагога? (выбрать правильный ответ)

А) категория профессионального самосознания

Б) единство человека и его дела

В) профессиональное мастерств

Г) характеристика себя, выбирающего и реализующего способ профессионального взаимодействия с окружающим миром и обретение смысла самоуважения через выполнение этой деятельности.

6 Приведите в соответствие:

а. Методы психокоррекции педагогов

б. Методы самообразования, самовоспитания и самопомощи педагогов

с. Методы педагогической коррекции

А) педагогический анализ деятельности отношений, педагогические этюды, педагогическая импровизация, педагогическое прогнозирование, педагогический анализ конкретных ситуаций;

Б) педагогический консилиум, анализ психолого-педагогической литературы;

интроспекция, идентификация, расширение средств самовыражения, расширение поведенческого репертуара, эмпатическое слушание, социальная рефлексия, моделирование поведения, развитие позитивного восприятия детей, личностный рост, эмоциональное погружение, Я – высказывание в педагогических ситуациях, тренинг коммуникативных умений и навыков, тренировка рефлексивности, самодиагностика личностно-профессиональных достоинств и ограничений;

В) самоочищение, самовоспитание, самообучение, самообладание, самоограничение, самоконтроль.

7. *Что такое профессиональная деформация?*

А) проявления в личности под влиянием некоторых особенностей профессиональной деятельности таких психологических изменений, которые начинают негативно влиять на осуществление этой деятельности и на психологическую структуру самой личности;

Б) изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

8 *Ниже приведено определение: А) фасилитации, б) манипуляции, в) фасцинации:*

Способность внешней формы, демонстрационного коммуникативного сигнала приковывать внимание, вызывать повышенный интерес, удивление, радость, восхищение, восторг, симпатию, очарование, шок, испуг, экстаз, минуя или отключая какое-либо логико-вербальное объяснение, интеллектуальное аргументирование и тем более критику.

9 *Перечисленные ниже приемы относятся: А) к психодраматическим, Б) к арттерапевтическим:*

- Свободное рисование — каждый рисует то, что хочет.
- Тематическое рисование — все рисуют на тему, выбранную группой или предложенную ведущим.
- Дополнительное рисование — рисунок посылается по кругу, один начинает рисовать, другой продолжает.
- Совместное рисование — несколько человек или вся группа рисуют что-то на одном листе.
- Разговорное рисование — члены группы работают с выбранным партнером в паре. У каждой пары один лист бумаги, и они общаются на нем с помощью образов, линий и красок.

10 *Подберите соответствие по виду профессионально-педагогических умений:*

- 1) гностические
- 2) проектировочные
- 3) конструктивные
- 4) организаторские
- 5) коммуникативные
- 6) оценочные
- 7) рефлексивные

А) самоанализ собственной личности, деятельности и общения;

Б) поиск, восприятие и отбор информации;

В) создание условий, стимулирующих целенаправленное и природосообразное изменение обучаемых;

Г) восприятие и критический анализ действий субъектов педагогического процесса;

Д) контактность, общение, взаимоотношения;

Е) постановка целей и задач, прогнозирование;

Ж) подбор и сочетание содержания, методов и средств.

*11 Какие это педагогические умения? (выбрать правильный ответ)*

1) гностические

2) рефлексивные

3) оценочные

4) коммуникативные

5) организаторские

6) конструктивные

7) проектировочные

- вступать в контакты с разными людьми
- устанавливать профессиональные отношения
- осуществлять индивидуальный подход к детям
- сотрудничать, вступать в деловые контакты
- создавать атмосферу комфортности, доброжелательности
- вызывать доверие у детей, соучаствовать в решении их проблем
- быть тактичным
- побуждать ребенка к действию, творчеству
- влиять на общение, отношения между детьми в микросоциуме
- правильно воспринимать, учитывать, реагировать на критику

#### **4 Задания на рубежный контроль 2 для очной формы обучения**

*1 Эту классификацию стадий процесса профессионализации разработал...*

1) А.Е.Климов

2) Т.В.Кудрявцев

3) Э.Ф.Зеер

В качестве критериев выделения стадий профессионального становления личности он избрал *отношение личности к профессии и уровень выполнения деятельности*. Он выделил **четыре стадии**:

1) возникновение и формирование профессиональных намерений;

2) профессиональное обучение и подготовка к профессиональной деятельности;

3) вхождение в профессию, ее активное освоение и нахождение себя в производственном коллективе;

4) полная реализация личности в профессиональном труде.

*2 Какие критерии выделения этапов становления профессионала избрала А.К. Маркова?*

А) уровни профессионализма личности

Б) основные психологические новообразования

1) допрофессионализм включает этап первичного ознакомления с профессией;

2) профессионализм состоит из трех этапов: адаптации к профессии, самоактуализации в ней и свободного владения профессией в форме мастерства;

3) суперпрофессионализм также состоит из трех этапов: свободного владения профессией в форме творчества, овладения рядом смежных профессий, творческого самопроектирования себя как личности;

4) непрофессионализм – выполнение труда по профессионально искаженным нормам на фоне деформации личности;

5) послепрофессионализм – завершение профессиональной деятельности.

*3 Выбрать определение сущности индивидуального стиля педагогической деятельности (ИСПД)*

1) система способов, приемов и форм профессиональной работы учителя, отражающая своеобразие его индивидуальности;

2) устойчивая система способов и психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей индивидуальности с предметными внешними условиями деятельности;

3) приемы и способы, сформированные как в результате сознательных усилий педагога по совершенствованию своей профессиональной деятельности, так и выработанные на интуитивном или неосознаваемом уровне.

*4 Какой из перечисленных уровней профессионально-педагогической культуры учителя описан ниже? (выбрать правильный ответ)*

А) субъектный

Б) личностный

В) личностно-индивидуальный

Д) духовный

Этот уровень функционирования профессионально-психологической культуры учителя предполагает умение провести психологическую экспертизу внедряемых новых технологий обучения, дидактических систем, методик, авторских программ и пр.

*5 Основными функциями профессионально-психологической культуры являются... (выбрать правильные ответы)*

1) познавательно-гносеологическая, 2) конструктивная, 3) экологическая, 4) регулятивная, 5) коммуникативная, 6) посредническая, 7) интегративная, 8) прогностическая, обучающая.

*6 Подберите соответствие: это...*

А) «квалификация»

Б) «профессионализм»

В) «профессиональная компетентность»

1) уровень сформированности в труде различных сторон профессиональной деятельности, обеспечивающий устойчивые положительные результаты;



2) проявляющаяся готовность к педагогической деятельности, его отношение к делу, личностные качества, а также стремление к новому, творческому осмыслению своей работы;

3) не просто высший уровень знаний, умений и результатов человека в данной области деятельности, а как определенная системная организация сознания, психики человека.

7 *Подберите соответствие:*

1) репродуктивный уровень деятельности

2) адаптивный уровень деятельности

3) локально моделирующий знания

4) системно моделирующий знания

5) системно моделирующий творчество

А) педагог владеет стратегией превращения своего предмета в средство формирования творческой личности, способной к развитию;

Б) человек может сообщить другим знания, которыми владеет сам;

В) педагог владеет стратегиями формирования системы знаний, навыков и умений в целом;

Г) педагог умеет не только передавать знания, транслировать их применительно к аудитории, но и конструировать их;

Д) уровень знаний и умений, включающий в себя знание не только предмета деятельности, но и особенностей его восприятия и понимания.

8 *Синдром эмоционального выгорания педагога – это...*

А) эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

Б) эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

В) эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности, усиливает мобилизацию ресурсов организма);

Г) результат влияния комплекса стрессогенных факторов;

Д) состояние физического, эмоционального и умственного истощения.

9 *Приведите в соответствие:*

А) эмоциональное истощение

Б) деперсонализация

В) редукция личностных достижений

1) чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;

2) циничное отношение к труду и объектам своего труда;

3) возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

10 *Ниже перечислены А - личностные или Б - организационные факторы СДВ?*

- нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума»

- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности

## 5 Примерные задания для контрольного тестирования для магистрантов очно-заочной формы обучения

1 *Приведите в соответствие:*

- 1) профессиональное личности
- 2) становление субъекта деятельности

А) становление как процесс прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий, профессиональной деятельности и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самоосуществление;

Б) движение личности в пространстве и времени профессионального труда.

2 *Что представляет собой модели развития личности учителя Л.М.Митиной? Приведите в соответствие...*

- 3) адаптивная модель
- 4) модель профессионального развития

А) которая характеризуется способностью личности выйти за пределы сложившейся практики, превратить свою деятельность в предмет практического преобразования и тем самым преодолеть пределы своих профессиональных возможностей;

Б) при которой в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессионального труда внешним обстоятельствам в виде выполнения предписаний, алгоритмов решения профессиональных задач, правил, норм.

3 *Назовите правильный вариант ответа:*

А) *Принципы педагогической деятельности по А.К.Марковой* - это...

Б) *педагогические центрации учителя по А.Б.Орлову* - это...

1) сосредоточенность педагога на себе, своих переживаниях, мыслях по поводу того, как он выглядит в глазах воспитанников;

2) решающая значимость для воспитателя мнения, оценки директора, завуча, начальства;

3) приоритетное значение оценки коллег, действия в интересах ее поддержания или улучшения, конформность;

4) ориентация на оценки родителей воспитанников особенно в ситуации платного обучения, специализированных и частных образовательных учреждений;

5) сосредоточенность на содержании и способах своей деятельности;

6) приоритетный интерес к развитию воспитанника, к его проблемам, стремлениям, мыслям, переживаниям;

7) доминирующий интерес к коллективу, группе, искренняя увлеченность работой со всеми вместе без внимания к конкретной личности.

4 Какой из перечисленных уровней профессионально-педагогической культуры учителя описан ниже? (выбрать правильный ответ)

- А) субъектный
- Б) личностный
- В) личностно-индивидуальный
- Д) духовный

Этот уровень функционирования профессионально-психологической культуры учителя предполагает умение провести психологическую экспертизу внедряемых новых технологий обучения, дидактических систем, методик, авторских программ и пр.

5 Основными функциями профессионально-психологической культуры являются... (выбрать правильные ответы)

- 1) познавательно-гносеологическая, 2) конструктивная, 3) экологическая, 4) регулятивная, 5) коммуникативная, 6) посредническая, 7) интегративная, 8) прогностическая, обучающая

6 Подберите соответствие:

- А) «квалификация» - это...
- Б) «профессионализм» - это...
- В) «профессиональная компетентность» - это...

1) уровень сформированности в труде различных сторон профессиональной деятельности, обеспечивающий устойчивые положительные результаты;

2) проявляющаяся готовность к педагогической деятельности, его отношение к делу, личностные качества, а также стремление к новому, творческому осмыслению своей работы;

3) не просто высший уровень знаний, умений и результатов человека в данной области деятельности, а как определенная системная организация сознания, психики человека.

7 Синдром эмоционального выгорания эмоционального выгорания педагога – это...

- А) эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)
- Б) эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)
- В) эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности, усиливает мобилизацию ресурсов организма)
- Г) результат влияния комплекса стрессогенных факторов
- Д) состояние физического, эмоционального и умственного истощения

8 Приведите в соответствие:

- А) эмоциональное истощение
- Б) деперсонализация
- В) редукция личностных достижений

1) чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;

2) циничное отношение к труду и объектам своего труда;

3) возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

9 *Ниже перечислены А - личностные или Б - организационные факторы СДВ?*

- нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума»;

- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

## **6 Тематика рефератов**

- 1 Социально-психологические основания феномена ингибции-фасилитации и его влияние на педагогическое общение
- 2 Психологические характеристики феномена ингибции-фасилитации в педагогическом общении.
- 3 Исследование психологических особенностей личности педагогов как предикторов ингибции-фасилитации в педагогическом общении.
- 4 Психотехнологии профилактики развития ингибции в педагогическом общении.
- 5 Программа психологической профилактики и коррекции развития ингибции в педагогическом общении.
- 6 Понятие и виды профессиональной деформации педагога.
- 7 Классификация признаков профессиональной деформации.
- 8 Причины профессиональных деформаций личности.
- 9 Анализ феномена эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога.
- 10 Профессиональная деятельность педагога как фактор эмоционального выгорания.
- 11 Основные проявления эмоционального выгорания педагогов.
- 12 Основные подходы к регулированию и профилактике эмоционального выгорания.
- 13 Анализ феномена эмоционального выгорания педагога.
- 14 Стратегии и стили преодоления психологического стресса.
- 15 Технология построения имиджа учителя.

## **7 ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

### **(3 семестр - экзамен)**

- 1 Характеристика процесса психологической фасилитации. Учитель как фасилитатор.
- 2 Этапы профессионального развития педагога.
- 3 Характеристика профессиональных кризисов.
- 4 Социально-психологические основания феномена ингибции-фасилитации и его влияние на педагогическое общение.
- 5 Психологические характеристики феномена ингибции-фасилитации в педагогическом общении.
- 6 Исследование психологических особенностей личности педагогов как предикторов ингибции-фасилитации в педагогическом общении.
- 7 Психотехнологии профилактики развития ингибции в педагогическом общении.
- 8 Программа психологической профилактики и коррекции развития ингибции в педагогическом общении.
- 9 Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
- 10 Профессиональные деформации и деструкции личности педагога.
- 11 Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
- 12 Индивидуальные стили совладающего поведения.
- 13 Проблема управления стрессом.
- 14 Взаимосвязь диагностической и профилактической работы как основа современного стресс-менеджмента.
- 15 Анализ феномена эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога.
- 16 Профессиональная деятельность педагога как фактор эмоционального выгорания.
- 17 Основные подходы к регулированию профессиональной деятельности.
- 18 Методы исследования эмоционального выгорания педагогов.
- 19 Имидж педагога как социально-психологическая характеристика.
- 20 Формирование имиджа педагога.

## Список литературы

№ п/п	Наименование	Раз- дел
<b><i>Основная литература</i></b>		
1	Мартынова А.В. Фасилитация как технология / организационного развития и изменений //Организационная психология : Электронный журнал. 2011. №2. С. 53-91. Овчарова Р.В. Психологическая фасилитация работы школьного учителя. СПб. : Амалтея, 2007. 454 с.	Р 1
2	Митина Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М. : Академия, 2005. 368 с. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006. 480 с.	Р 2
3	Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб. : Речь. 2004. 272 с. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография. Ярославль : изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 330с. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление. М. : ПЕР-СЭ, 2006. 528 с. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций : учебник для вузов. М. : Академич. проект, 2005. 240с.	Р 3
4	Шамяионов Р. М. Социальная психология субъективного благополучия личности : монография. М. : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2010. 328 с.	Р4
5	Калюжный А.А. Психология формирования имиджа учителя. М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004. 222 с.	Р 5
<b><i>Дополнительная литература</i></b>		
1	Зубизаррета Р. Пособие по методу динамической фасилитации Джима Рафа / пер. с англ. консалтинговой компании «Имидж персонал». URL: <a href="http://intertraining.ning.com/forum/attachment/download?id=3616458%3AUploadedFile%3A10500">http://intertraining.ning.com/forum/attachment/download?id=3616458%3AUploadedFile%3A10500</a> . Кейнер С. и др. Руководство фасилитатора. М. : Изд-во Дмитрия Лазарева, 2014. 344с.	Р1
2	Зеер Ф.Э. Психология профессий. М. : Деловая книга, 2003. 336 с. Профессиональная деформация личности : учебное пособие / сост. А.В. Коваленко, Л.А. Шиканов. Томск : Изд-во ТПУ,	Р2

	2009. 90 с. Курапова И.А. Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 3. С. 91-103. Молочкова И.В. Психологическое сопровождение профессионального развития учителя. Челябинск : Изд-во ЮурГУ, 2005. 130 с.	
3	Психология профессионального здоровья : учебное пособие / под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006. 480 с. Курапова И.А. Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 3. С. 91-103. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания. Куйбышев, 2012. 96 с.	P3
4	Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2 (20). С. 132 – 138. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психол. журн. 2011. Т. 32. № 2. С. 82 – 93. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога : дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург : УРФУ, 2012. 127 с.	P4
5	Панасюк А. Ю. Формирование имиджа : стратегия, психотехники, психотехнологии. М. : Омега-Л, 2007. 266 с.	P5
<b>Методическая литература</b>		
1	Овчарова Р.В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. Курган : Изд-во КГУ, 2006. 187 с. Овчарова Р.В. Методические указания к семинарским и практическим занятиям по курсу «Психологическая фасилитация работы школьного учителя». Курган : Изд-во КГУ, 2014. 57 с.	P1-5, все СРС
<b>Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b>		
	<a href="http://window.edu.ru/resource/929/78929/files/comp_model.pdf">http://window.edu.ru/resource/929/78929/files/comp_model.pdf</a> <a href="http://window.edu.ru/resource/012/73012/files/psyrav12.pdf">http://window.edu.ru/resource/012/73012/files/psyrav12.pdf</a> <a href="http://window.edu.ru/resource/452/63452/files/Ped_Kol.pdf">http://window.edu.ru/resource/452/63452/files/Ped_Kol.pdf</a> <a href="http://window.edu.ru/resource/898/76898/files/stress.pdf">http://window.edu.ru/resource/898/76898/files/stress.pdf</a> <a href="http://window.edu.ru/resource/100/22100/files/pspu008.pdf">http://window.edu.ru/resource/100/22100/files/pspu008.pdf</a>	

## 8 Материалы к семинарским и практическим занятиям

### СЕМИНАР 1. «Психология здоровья – новое научное направление»

#### 1 Психология здоровья

- История становления и современное состояние.
- Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
- Определение психологии здоровья.
- Психологические факторы здоровья.

#### 2 Психическое здоровье

- Понятие гармонии личности.
- Здоровье и гармония.
- Гармония отношений личности.
- Гармония развития личности.
- Духовное бытие и смысл жизни личности.
- Психологические типы как формы психического здоровья.
- Акцентуации личности и психическое здоровье.

#### 3 Социальное здоровье

- Здоровье как социальный феномен.
- Социальная структура и здоровье.
- Здоровье в территориальных общностях.
- Здоровье и социальные организации.
- Социальные изменения и здоровье общества.

#### 4 Душевное здоровье и культура

- Представления о душевном здоровье в истории европейской философии.
- Душевное здоровье и культура в трудах психологов.
- Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция.

#### 5 Психология профессионального здоровья.

- Понятие профессионального здоровья.
- Факторы профессиональной работоспособности.
- Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
- Надежность профессиональной деятельности.
- Стресс в профессиональной деятельности.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ ПО ТЕМЕ

- 1 Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содержательную характеристику.
- 2 Перечислите и охарактеризуйте различные аспекты гармонии личности.
- 3 Почему, по мнению Э. Фромма, современная западная культура неблагоприятна для душевного здоровья человека?



- 4 Охарактеризуйте значение духовного бытия для личности.
- 5 Какой вклад вносит психологический тип, с одной стороны, и акцентуации — с другой, в общее психическое здоровье индивида?
- 6 Назовите сильные стороны одного из психологических типов и покажите их адаптивное значение.
- 7 Как вы понимаете высказывание Сенеки о мудреце: «Для жизни ему многое потребно, а для блаженства только высокий и здоровый дух, презиравший фортуна»?

## СЕМИНАР 2. «Профессиональный стресс»

- 1 Феноменология профессионального стресса. Виды и специфика стрессов, возникающих в процессе трудовой деятельности (рабочий, профессиональный, организационный).
- 2 Теории и модели профессионального стресса.
- 3 Основные источники (причины) развития профессионального стресса (В. Зигерт, Л. Ланг, Е. С. Кузьмин, В. Дибшлаг).
- 4 Стресс и профессиональное развитие (кризисы профессионального развития как факторы стресса).
- 5 Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
- 6 Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса:
  - понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии, основные составляющие синдрома профессионального выгорания;
  - факторы риска профессионального выгорания;
  - симптомы профессионального выгорания;
  - возможности профилактики и диагностики синдрома эмоционального выгорания.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ ПО ТЕМЕ

- 1 Разработайте конспект выступления на педагогическом совете на тему «Профессиональный стресс педагога».
- 2 Разработайте план мероприятий по профилактике стресса в педагогической деятельности.
- 3 Составьте рекомендации для педагогов по профилактике профессионального стресса.
- 4 Составьте рекомендации для педагогов по повышению профессиональной стрессоустойчивости.
- 5 Составьте рекомендации для администрации школы по профилактике стресса в педагогической деятельности.
- 6 Привести аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространённым представлениям о стрессе:

- 1) *«Только слабые люди страдают от стресса».*
- 2) *«Человек не несёт ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в современное время неизбежен, все люди являются его жертвами».*
- 3) *«Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить человеку реального вреда, поскольку все они существуют только в его воображении».*
- 4) *«Все люди реагируют на стресс одинаково».*
- 5) *«Человек всегда знает, когда испытывает чрезмерный стресс».*
- 6) *«В состоянии чрезмерного стресса всё, что должен сделать человек, - это сесть и расслабиться».*

### **СЕМИНАР 3. «Психологические предикторы развития феномена ингибции-фасилитации в педагогическом общении»**

- 1 Социально-психологические основания феномена ингибции-фасилитации и его влияние на педагогическое общение.
- 2 Психологические характеристики феномена ингибции-фасилитации в педагогическом общении.
- 3 Исследование психологических особенностей личности педагогов.
- 4 Исследование отношения детей к педагогам.
- 5 Психотехнологии профилактики развития ингибции в педагогическом общении.
- 6 Программы психологической профилактики и коррекции развития ингибции в педагогическом общении.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ ПО ТЕМЕ**

1 *Что представляет собой модели развития личности учителя Л.М.Митиной?*

*Приведите в соответствие...*

- 5) адаптивная модель
- 6) модель профессионального развития

А) которая характеризуется способностью личности выйти за пределы сложившейся практики, превратить свою деятельность в предмет практического преобразования и тем самым преодолеть пределы своих профессиональных возможностей;

Б) при которой в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессионального труда внешним обстоятельствам в виде выполнения предписаний, алгоритмов решения профессиональных задач, правил, норм.

2 *Приведите в соответствие:*

- a. Методы психокоррекции педагогов
- b. Методы самообразования, самовоспитания и самопомощи педагогов
- c. Методы педагогической коррекции

А) педагогический анализ деятельности отношений, педагогические этюды, педагогическая импровизация, педагогическое прогнозирование, педагогический анализ конкретных ситуаций;

Б) педагогический консилиум, анализ психолого-педагогической литературы;

интроспекция, идентификация, расширение средств самовыражения, расширение поведенческого репертуара, эмпатическое слушание, социальная рефлексия, моделирование поведения, развитие позитивного восприятия детей, личностный рост, эмоциональное погружение, Я – высказывание в педагогических ситуациях, тренинг коммуникативных умений и навыков, тренировка рефлексивности, самодиагностика личностно-профессиональных достоинств и ограничений;

В) самоочищение, самовоспитание, самообучение, самообладание, самоограничение, самоконтроль.

#### **СЕМИНАР 4. «Кризисы профессионального развития»**

- 1 Основные теории профессионального развития.
- 2 Принципы профессионального развития, его этапы и уровни.
- 3 Понятие профессионального кризиса.
- 4 Кризисы, их роль в профессиональном становлении личности.
- 5 Факторы, детерминирующие развитие кризисов.
- 6 Исследование способов и стратегий преодоления кризисов профессионального становления педагога.
- 7 Стратегии преодоления кризиса профессионального роста.
- 8 Стратегии преодоления психологических барьеров профессионального развития.
- 9 Стратегии профессионального самосохранения личности.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ ПО ТЕМЕ**

*1 Согласно ли Вы, что можно выделить следующие факторы возникновения кризисов профессионального становления:*

- изменение социально-экономической ситуации профессионального развития;
- возрастание профессиональных требований к человеку;
- рост или снижение профессиональных притязаний личности;
- полная поглощённость профессиональной деятельностью;
- нормативные возрастные кризисы.

*2 Как называются описываемые ниже кризисы?*

Главная их особенность заключается в том, что они возникают в условиях стабильной ситуации профессионального развития и инициируются не

путём изменения предъявляемых требований, а через повышение требований к себе, снижение своей профессиональной самооценки, повышение уровня притязаний. Разрешаются эти кризисы не через адаптацию к ситуации, а через реализацию индивидуальности профессионала, проявляющуюся в его отношении к своим профессиональным достижениям и перспективам, в оценке реализации своих требований, своего потенциала, своих потребностей.

#### **СЕМИНАР 5. «Профессиональные деформации и деструкции личности»**

- 1 Понятие и виды профессиональной деформации.
- 2 Разделение труда как общий фактор профессиональной деформации.
- 3 Специфика труда как частный фактор профессиональной деформации.
- 4 Причины профессиональной деформации личности.
- 5 Классификации признаков профессиональной деформации.
- 6 Признаки профессиональной деформации в некоторых массовых отраслях труда.
- 7 Профессионально обусловленные деструкции личности.
- 8 Психологическая детерминация профессиональных деструкций.
- 9 Виды профессиональных деструкций личности
- 10 Профилактика и коррекция профессионально обусловленных деструкций личности.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ ПО ТЕМЕ**

*1 Ниже перечислены личностные характеристики, симптомы выгорания, профессиональные деструкции личности:*

Авторитарность	Педагогический догматизм
Демонстративность	Информационная пассивность
Доминантность	Формализм
Агрессия	Некомпетентность
Равнодушие (педагогическая индифферентность)	Консерватизм
Поведенческий трансфер	Ролевой экспансионизм
Социальное лицемерие	Монологизм
Выученная беспомощность	Дидактичность
Неадекватная самооценка	

*2 Кто из авторов выделил следующие тенденции профессиональных деструкций (А.К.Маркова, Л. М. Митина, Э.Ф.Зеер, Э.Э. Сыманюк):*

- отставание, замедление профессионального развития сравнительно с возрастными и социальными нормами;
- дезинтеграцию профессионального развития, распад профессионального сознания и, как следствие, нереалистические цели, ложные смыслы труда, профессиональные конфликты;

- низкую профессиональную мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда и дезадаптацию;
- рассогласованность отдельных звеньев профессионального развития, когда одна сфера как бы забегает вперед, а другая отстает (например, мотивация к профессиональному росту есть, но мешает отсутствие целостного профессионального сознания);
- ослабление ранее имевшихся профессиональных данных, профессиональных способностей, профессионального мышления;
- искаженное профессиональное развитие, появление ранее отсутствовавших негативных качеств, отклонений от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих профиль личности;
- появление деформаций личности (например, эмоционального истощения и выгорания, а также ущербной профессиональной позиции);
- прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери трудоспособности.

### **СЕМИНАР 6. «Теоретические основы психологии имиджа учителя»**

- 3 Понятие об имидже.
- 4 Социально-психологическая природа и типология имиджей.
- 5 Технология построения имиджа.
- 6 Психологический инструментарий в имиджелогии и особенности его использования.
- 7 Формирование имиджа как одна из составляющих человековедческой компетентности педагога.
- 8 Технология формирования имиджа педагога.
- 9 Матрица создания персонального имиджа.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ ПО ТЕМЕ**

- 1 Почему уже в работах начала 20-х годов XX в. подчеркивалась необходимость учета природы социального стереотипа и его воздействия на массовое сознание?
- 2 Почему в справочной и психолого-педагогической литературе существуют различные определения понятия «имидж»? Какое из приведенных определений вам кажется наиболее правильным и почему?
- 3 Выделите наиболее значимые компоненты, составляющие имидж. Обоснуйте свой выбор.
- 4 Почему не всегда внешний образ учителя не совпадает или не соответствует его внутреннему образу? Приведите примеры из художественной литературы и собственной практики.
- 5 Почему в педагогической и научной литературе формирование личности учителя как человека-творца рассматривается в тесном единстве с

понятиями «педагогический артистизм» и «имидж педагога»? Приведите свои примеры, утверждающие или опровергающие эти положения.

- 6 Чем отличается, на ваш взгляд, педагогический артистизм от педагогического имиджа? Приведите свои аргументы, утверждающие или опровергающие эти положения.
- 7 Как бы вы сами сформулировали определения понятий «самоимидж», «воспринимаемый имидж» и «требуемый имидж»? Какие качества необходимы учителю вашей специальности? Ответ обоснуйте.
- 8 Какие из представленных в тексте вариантов имиджа наиболее соответствуют учителю вашей специальности? Почему?
- 9 Какие характеристики необходимы при формировании имиджа учителя? Почему именно эти характеристики, на ваш взгляд, являются основными? Приведите свои обоснования.
- 10 Как могут влиять, по вашему мнению, средства массовой коммуникации на педагогический имидж? Приведите примеры из художественной литературы и собственной практики.
- 11 Охарактеризуйте основные принципы технологии построения имиджа. Какие из приведенных принципов вам кажутся наиболее значимыми и почему?
- 12 Какие наиболее эффективные методы, пути и средства должны, на ваш взгляд, использоваться в качестве инструментария при построении педагогического имиджа? Приведите свои обоснования.
- 13 Представьте собственную модель построения имиджа учителя вашей специальности с учетом предложенного инструментария. Докажите ее значимость и правомерность существования.

### *ПРАКТИКУМ 1. «Исследование стрессоустойчивости личности педагога»*

#### **МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (В.В. Бойко)**

**Назначение методики.** Методика предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания — механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Методика позволяет ответить на следующие вопросы:

- Какие симптомы доминируют?
- Какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение?
- Чем объясняется истощение (если оно выявлено): факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания, или субъективными факторами?

- Какой симптом (симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности?
- В каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение?
- Какие аспекты поведения человека подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба ни самой личности, ни профессиональной деятельности, ни партнерам?

**Инструкция.** Внимательно прочитайте каждое утверждение. Они касаются Вашего отношения к работе и к партнерам по профессиональной деятельности: клиентам, коллегам и др. Оцените, насколько каждое утверждение соответствует Вашим мнениям и переживаниям. Отвечайте «да», если Ваше мнение совпадает с утверждением, и «нет», если не совпадает.

Таблица 1 - Опросник

№ п/п	Утверждение	Ответ	
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		

Продолжение таблицы 1

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.		



## Продолжение таблицы 1

29	Если партнер мне не приятен, 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) на «хороших» и «плохих»		
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		

Продолжение таблицы 1

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 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 все 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		

### КЛЮЧ

#### «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 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 экономии 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), +71(2), +83(10).

4 Психосоматические и психовегетативные нарушения:

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

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

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 выгорания;

3) находится итоговый показатель синдрома – сумма показателей из всех 12-ти симптомов.

Предложенная методика создает 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 баллов** – сложившийся симптом.

Симптомы с показателями 20 и более баллов являются доминирующими в фазе или во всем синдроме выгорания. Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания. Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее количество.

Далее происходит осмысление показателей фаз развития стресса: напряжения, резистенции, истощения. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз в целом, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно отличаются друг от друга (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.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, можно дать достаточно объемную характеристику личности со стороны уровня эмоционального выгорания, а также наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

### **МЕТОДИКА «ПРОГНОЗ»**

(Санкт-Петербургская военно-медицинская академия)

При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для определения уровня НПУ, риска дезадаптации в стрессе. Она особенно информативна при подборе лиц,

пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

**Обработка результатов.** Подсчитывается сумма баллов – правильных ответов, соответствующих «ключу»:

– «да» – вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

– «нет» – вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

– «да» – вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Таблица 2 - Шкала нервно-психической устойчивости

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более	1	Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
29-32	2	
23-28	3	
18-22	4	
14-17	5	Среднее
11-13	6	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе
9-10	7	
7-8	8	
6	9	
5 и менее	10	

### Интерпретация результатов

Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ: она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость (см. таблицу 2).

**Инструкция:** прочтите утверждение и дайте ответ «да» или «нет».

### Вопросы

- 1 Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

- 2 В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
- 3 Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
- 4 Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
- 5 У меня часто болит голова.
- 6 Иногда я говорю неправду.
- 7 Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
- 8 Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
- 9 Бывает, что сержусь.
- 10 Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
- 11 Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
- 12 Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
- 13 Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
- 14 Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
- 15 Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
- 16 Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
- 17 В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
- 18 Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
- 19 Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
- 20 Мне часто говорят, что я вспыльчив.
- 21 Запоры у меня бывают редко.
- 22 В игре я предпочитаю выигрывать.
- 23 Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
- 24 Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не худею.
- 25 Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
- 26 Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
- 27 С моим рассудком творится что-то неладное.
- 28 Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
- 29 Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
- 30 Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
- 31 Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
- 32 Думаю, что я человек обреченный.
- 33 Я ссорюсь с членами моей семьи редко.
- 34 Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
- 35 Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

- 36 Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
- 37 В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
- 38 Моя внешность меня в общем устраивает.
- 39 Я вполне уверен в себе.
- 40 Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
- 41 Кто-то управляет моими мыслями.
- 42 Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
- 43 Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
- 44 Счастливей всего я бываю, когда один.
- 45 Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
- 46 Я любил сказки Андерсена.
- 47 Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
- 48 Меня злит, когда меня торопят.
- 49 Меня легко привести в замешательство.
- 50 Я легко теряю терпение с людьми.
- 51 Часто мне хочется умереть.
- 52 Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
- 53 Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
- 54 К вопросам религии я отношусь равнодушно - они не занимают меня.
- 55 Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
- 56 Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
- 57 У меня были очень необычные мистические переживания.
- 58 Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
- 59 У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
- 60 Я человек нервный, легко возбудимый.
- 61 Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
- 62 Все у меня получается плохо, не так, как надо.
- 63 Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
- 64 Большую часть времени я чувствую себя усталым.
- 65 Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
- 66 Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
- 67 Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
- 68 Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
- 69 Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы.  
Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
- 70 Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
- 71 Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
- 72 Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
- 73 Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.



- 74 На меня обращают внимание чаще, чем на других.
- 75 У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
- 76 Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
- 77 Мне трудно проснуться в назначенный час.
- 78 Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
- 79 В детстве я был капризный и раздражительный.
- 80 Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
- 81 Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.
- 82 У меня есть судимые родственники.
- 83 В юности я имел приводы в милицию.
- 84 Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

## *ПРАКТИКУМ 2. «Преодолевающее поведение педагога»*

### **МЕТОДИКА «МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (ШКАЛА SACS)»**

(Русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)

**Инструкция.** «Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого на листе ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ - да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к вам, тогда поставьте 1 (ответ - нет, это совсем не так)».

**1 - нет, это совсем не так**

**2 - скорее нет, чем да**

**3 - затрудняюсь ответить**

**4 - скорее да, чем нет**

**5 - да, совершенно верно**

#### **Опросник**

- 1 В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
- 2 Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
- 3 Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
- 4 Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
- 5 Вы полагаетесь на свою интуицию.
- 6 Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.

- 7 Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
- 8 Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
- 9 Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».
- 10 Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
- 11 Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
- 12 Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
- 13 Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
- 14 Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
- 15 Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
- 16 Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
- 17 В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
- 18 Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.
- 19 Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
- 20 Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
- 21 В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
- 22 Считаете, что во всех случаях лучше «сечь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
- 23 Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
- 24 Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.
- 25 Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы - крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.
- 26 Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
- 27 Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
- 28 Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
- 29 Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

- 30 Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
- 31 Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
- 32 Ваша интуиция вас никогда не подводит.
- 33 В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
- 34 Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
- 35 Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
- 36 Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
- 37 Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
- 38 Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.
- 39 Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.
- 40 В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
- 41 В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
- 42 По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
- 43 Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.
- 44 Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой.
- 45 Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).
- 46 Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.
- 47 Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
- 48 Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
- 49 Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
- 50 Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
- 51 В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
- 52 Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
- 53 Цель оправдывает средство.
- 54 В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным.

## КЛЮЧ

№	Субшкала	Номера утверждений
1	Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2	Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3	Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4	Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
5	Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*
6	Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
7	Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
8	Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
9	Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

\* подсчитываются в обратном порядке

**1 Ассертивная модель** (уверенное поведение – активная стратегия) выражается в умении строить отношения в желаемом направлении; например, общаясь со значимыми другими, уметь обратиться с просьбой или ответить «нет» на просьбу с их стороны. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.

**Низкая степень: 6-17**

**Средняя степень: 18-22**

**Высокая степень: 23-30**

**2 Социальное взаимодействие (вступление в социальный контакт)** указывает на умение решать проблемные, трудные ситуации совместно с другими людьми. Это просоциальное поведение, выражающееся в потребности в межличностных отношениях, в контактах с другими людьми, способности к сотрудничеству или компромиссу. Это стремление к объединению, совместной деятельности для достижения близких или совпадающих целей.

**Низкая степень: 6-21**

**Средняя степень: 22-25**

**Высокая степень: 26-30**

**3 Поиск социальной поддержки** представляет собой умение в трудной ситуации найти поддержку со стороны окружающих (семьи, друзей, коллег) — чувство общности, практическое взаимодействие, обмен полезной информацией.

**Низкая степень: 6-20**

**Средняя степень: 21-24**

**Высокая степень: 25-30**

4 **Осторожные действия** заключаются в стремлении избежать риска неудачи, склонности к перестраховке, продолжительном анализе вариантов решения и возможных последствий. Данная модель поведения, скорее всего, выступает психологической защитой, а не копингом как преодолевающим поведением.

**Низкая степень: 6-17**

**Средняя степень: 18-23**

**Высокая степень: 24-30**

5 **Импульсивные действия** выражаются в быстром, необдуманном принятии решений или в следовании интуитивным импульсам.

**Низкая степень: 6-17**

**Средняя степень: 6-19**

**Высокая степень: 20-30**

6 **Избегание** представляет собой модель поведения, при котором человек отказывается от решения проблемной ситуации, продолжает вести себя так, как если бы ничего не произошло (уходит от решения проблем или переключается на что-то другое).

**Низкая степень: 6-13**

**Средняя степень: 14-17**

**Высокая степень: 18-30**

7 **Манипулятивные действия** — такой вид преодолевающего поведения, при котором «манипулятор» добивается своих целей за счет различных «уловок», лести, фальши или «игры на чувствах» других людей. В крайних выражениях манипуляция как психологическая защита камуфлирует истинные чувства и намерения, оказывает не прямое воздействие на других для получения желаемого результата. Э. Берн рассматривает манипуляции как систему игр, характеризующих стиль жизни.

**Низкая степень: 6-16**

**Средняя степень: 18-23**

### **Высокая степень: 24-30**

**8 Асоциальные действия** предполагают отказ от конвенциональных норм. Это могут быть противоправные действия, враждебность, недоверие, разрушение социальных связей. Человек, склонный к такой модели поведения, превыше всего ставит свое собственное мнение, не считаясь с тем, как его действия могут отразиться на социальном окружении.

### **Низкая степень: 6-14**

### **Средняя степень: 15-19**

### **Высокая степень: 20-30**

**9 Агрессивное поведение** подразумевает агрессивные действия по отношению к субъектам деловой коммуникации. Данная модель поведения базируется на агрессивном восприятии и потенциально агрессивной интерпретации поведения других людей, часто связана с устойчивой личностной особенностью мировосприятия и миропонимания.

Агрессивный человек нарушает права других тем, что пытается доминировать, унижать или оскорблять. Агрессивная модель поведения как правило ведет к конфликтному общению и разрушению доверительных отношений.

### **Низкая степень: 6-13**

### **Средняя степень: 14-18**

### **Высокая степень: 19-30**

## **ОПРОСНИК «СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ»**

**Описание шкал.** Общий показатель по каждой шкале подсчитывается путем сложения баллов, затем осуществляется перевод «сырых» баллов в стены.

*Шкала «поиск поддержки» (5 пунктов).* К шкале относятся пункты: обращение за поддержкой, солидарность, поиск выхода из ситуации (поиск информации и обращение к специалистам), пассивное сотрудничество, религиозность (обращение к Богу). Юноши и девушки, выбирающие в качестве доминирующей в негативных ситуациях стратегию преодоления «поиск поддержки», характеризуются ведомостью и экстернальным локусом контроля. Низкие показатели по данной шкале свидетельствуют об избегании социальных контактов в стрессовых ситуациях. У респондентов этой группы может наблюдаться проблема взаимозависимости и сложностей в коммуникативной сфере, восприимчивость к ряду заболеваний.

Стратегия «поиск поддержки» является одним из самых мощных копинг-ресурсов в преодолении негативных ситуаций: смягчает влияние негативных ситуаций, сохраняет здоровье и благополучие человека. В то же время она может иметь не только положительный эффект, но и отрицательный. Отрицательный эффект связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, поиском поддержки, что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности у человека, находящегося в стрессовой ситуации, перекалыванием ответственности за разрешение ситуации на других. Отношение к социальной поддержке можно охарактеризовать как «пассивное сотрудничество», т.е. не поиск поддержки, а ее принятие. Социальные контакты характеризуются доверием и принятием помощи: «Доверяю людям, способным оказать поддержку и помощь, они знают, что делают».

*Шкала «повышение самооценки» (8 пунктов).* Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что усилия человека, находящегося в стрессовой ситуации, направлены на повышение самооценки за счет акцента на прошлые успехи и достижения. Главные усилия прилагаются на уход из поля проблемной ситуации путем переключения внимания на что-то другое или кого-то другого (на семью и близких). Межличностные контакты, «принятие других» и участие в их жизни помогает справиться с негативной ситуацией, а также повысить свою самооценку. Таким образом, стремление человека в трудные минуты жизни погружаться в заботы о других людях свидетельствует об обесценивании собственных проблем и о желании укрепления самооценки.

Шкала положительно коррелирует со шкалой «эмоциональный комфорт» опросника СПА. Эмоциональный комфорт достигается путем принятия ситуации как неизбежной, через «преуменьшение ее серьезности», юмора и самоиронии, оптимистической позиции, а также подавления негативных чувств и контроля над ними. В негативной ситуации достаточно тяжело поддерживать оптимистическую позицию. Возможно, здесь речь идет о так называемом «наивном» или «подчеркнутом» оптимизме, который возникает, когда человек прилагает определенные усилия, чтобы чувствовать себя хорошо.

*Шкала «самообвинение» (5 пунктов).* Респондент, у которого преобладают показатели по данной шкале, в стрессовых ситуациях на поведенческом уровне склонен уходить от проблемы, отказываться от попыток исправить ситуацию, отличается «смирением». Основная активность разворачивается в когнитивной и эмоциональной сферах. Это проявляется в «постоянных мыслях о случившемся», сочетающихся с пессимистическим отношением к происходящему. Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как состояние эмоционального дискомфорта. Респондент склонен искать причину случившегося в себе и обвинять себя, характеризуется «неприятием себя». Обвинения носят характер возмущения

и жалости к себе. В целом данная стратегия относится к дезадаптивным. В психологической литературе «самообвинение» рассматривается как пассивный и наименее эффективный способ преодоления негативных ситуаций.

Эта стратегия положительно связана со стратегией «поиск виновных». В трехфакторной структуре опросника два фактора объединены в один — «возмущение и жалость к себе». Таким образом, обе шкалы характеризуют эмоциональные стратегии преодоления, но имеют разную направленность: на себя и на других. Юноши и девушки связывают обвинение себя в случившемся и обвинение других, что может характеризовать эту стратегию как поиск ответа на вопрос «Кто виноват?» В зависимости от того, как человек отвечает на этот вопрос — «Я сам виноват, ничего лучшего я не заслуживаю» или «Виноваты другие», - предпочтение отдается одной из двух стратегий преодоления.

*Шкала «анализ проблемы» (5 пунктов).* Данная стратегия преодоления характеризуется как адаптивная. Респондент, у которого преобладает эта стратегия, отличается стремлением к уединению с целью обдумать возникшую проблемную ситуацию и найти выход. Проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности (нахождение смысла случившегося). Стратегия дает возможность обрести чувство контроля над ситуацией и над собственной жизнью в целом. В анализе проблемной ситуации присутствует сравнение себя с другими людьми, а также ситуациями, имевшими место в прошлом, что отчасти помогает повысить самооценку и придает силы. Данную стратегию выбирают скорее личности со склонностью к доминированию и с внутренним контролем. Эмоциональное состояние характеризуется как достаточно устойчивое, человек сохраняет самообладание, контролирует свои эмоции как наедине с собой, так и с близкими.

*Шкала «поиск виновных» (4 пункта).* Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что респондент ищет причину случившегося вовне. При этом отмечается склонность к выражению раздражения, злости и ярости, направленных на других (агрессивные формы проявления эмоций). Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как дискомфортное, с присутствием постоянной «эмоциональной разрядки», жалости к себе, возмущения: плача, выражения печали, отчаяния, уныния, страха. Эмоции не контролируются ни наедине с собой, ни в присутствии друзей и близких. Респондент характеризуется снятием с себя ответственности за происходящее, перекадыванием ее на других и на ситуацию в целом, а также снижением внутренних требований к нормам своего поведения. Шкала положительно коррелирует с дезадаптированностью личности, внешним контролем, неприятием себя и других (связь с неприятием других выше, чем с неприятием себя).



**Инструкция:** Подумай, что ты делаешь, когда случаются негативные ситуации (это ситуации, когда ты сталкиваешься с определенными трудностями, которые вызывают неприятные переживания, ты чувствуешь внутреннее напряжение и беспокойство). Отметь в бланке для ответов (х) те способы преодоления, которые ты используешь в негативных ситуациях.

Для получения «сырых» показателей по шкале нужно просуммировать ответы респондента на каждый пункт, входящий в шкалу. Пункт 18 входит в шкалы «самообвинение» и «поиск виновных», пункт 10 - в шкалы «анализ проблемы» и «поиск виновных» (пункту в этой шкале присваиваются обратные значения, т.е. баллам 0, 1, 2, 3, 4 присваиваются, соответственно, значения 4, 3, 2, 1, 0).

Таблица 3 - Бланк опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС)

№	Способы преодоления	Имеют место				
		Никог- да	Редко	Иног- да	Часто	Очень часто
1	Больше уделяю внимания и времени друзьям, своей семье					
2	Стремлюсь уединиться, чтобы обдумать свою ситуацию, найти выход					
3	Стремлюсь к встрече и общению с людьми, которые пережили то же, что и я					
4	Ищу информацию, которая касается ситуации, и/или обращаюсь за помощью к специалистам (психологу, врачу, педагогу и т.д.)					
5	Ищу кого-то, кто может выслушать и понять, поддержать					
6	Стараюсь переключить внимание и думать о чем-нибудь другом					

Продолжение таблицы 3

7	Пессимистично оцениваю ситуацию, ее последствия и свое состояние					
8	Принимаю ситуацию как нечто неизбежное: «То, что случилось, - судьба»					
9	Стараюсь преуменьшить серьезность ситуации: «Не так уж все плохо, в сущности, мои дела идут хорошо»					
10	Стараюсь сохранять самообладание, контролирую свои эмоции как в общении с друзьями, так и наедине с собой					
11	Подшучиваю над собой (своим состоянием и ситуацией)					
12	Пытаюсь разобраться в том, что произошло, анализирую ситуацию					
13	Сравниваю себя с другими людьми или свою ситуацию с ситуациями, имевшими место в прошлом					
14	Ищу поддержку в религии, обращаюсь к Богу					
15	Все время думаю о своей ситуации. Мысли заняты только ею					
16	Ищу смысл в случившемся: ситуация - шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки, ценности					

## Продолжение таблицы 3

17	Положительно оцениваю свое поведение, вспоминаю прошлые успехи					
18	Жалею себя, возмущаюсь: «Почему именно я?», «Почему это случилось именно со мной?»					
19	Выражаю чувства, вызванные ситуацией: печали, страха, злости, отчаяния, уныния. Плачу					
20	Подавляю в себе чувства, вызванные ситуацией. Делаю вид, что меня ситуация не беспокоит					
21	Уверяю себя в том, что ситуация может быть преодолена и все будет хорошо					
22	Доверяю людям, помогающим в преодолении ситуации: «Они знают, что делают»					
23	Отказываюсь от попыток исправить ситуацию: «Думаю, что все бесполезно»					
24	Обвиняю себя в случившемся: «Ничего лучшего я не заслуживаю», «Сам виноват»					
25	Ищу виновных, выражаю раздражение, злость, ярость по отношению к другим					

Таблица 4 - Ключ к опроснику СПНС

Наименование шкалы	Пункты, составляющие шкалу	Количество пунктов
Поиск поддержки	3,4,5,14,22	5
Повышенная самооценка	1,6,8,9,11,17,20,21	8
Самообвинение	7,15,18,23,24	5
Анализ проблемы	2,10,12,13,16	5
Поиск виновных	10,18,19,25	4

Таблица 5 - Перевод сырых баллов в стены по шкалам опросника СПНС

Уровни	Стены	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
<b>Низкий</b>	1	0	3-7	0	2-5	0
	2	1-2	8-9	1-2	6-7	1
	3	3-4	10-11	3	8	2-3
<b>Средний</b>	4	5-6	12-13	4-5	9-10	4
	5	7	14-15	6-7	11	5-6
	6	8-9	16-17	8-9	12-13	7
	7	10-11	18-20	10	14	8-9
<b>Высокий</b>	8	12-13	21-22	11-12	15-16	10
	9	14-15	23-24	13-14	17	11-12
	10	16 и более	25 и более	15 и более	18 и более	13 и более

Для получения «сырых» показателей по шкале нужно просуммировать ответы респондента на каждый пункт, входящий в шкалу. Пункт 18 входит в шкалы «самообвинение» и «поиск виновных», пункт 10 - в шкалы «анализ проблемы» и «поиск виновных» (пункту в этой шкале присваиваются обратные значения, т.е. баллам 0, 1, 2,3, 4 присваиваются, соответственно, значения 4, 3, 2, 1, 0).

### **ПРАКТИКУМ 3. Тренинг саморегуляции**

Тренинг нацелен на формирование навыков эффективной саморегуляции.

**Задачи:** развивать умения саморегуляции; формировать установки на саморазвитие и самопознание; обучить приемам саморегуляции; коррекция самооценки.

**Продолжительность:** 1 ч 30 минут – 2 часа

**Место проведения:** аудитория для тренинга

**Предполагаемый результат:**

**Оборудование:** листы бумаги, маркеры, магнитофон, ноутбук, мультимедиа-проектор.

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Цели и задачи тренинга. Мотивация студентов на активное участие в тренинге.

#### **Упражнение «Чем мы похожи»**

Цель: сплочение и создание доброжелательного эмоционального фона.

Инструкция: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы жители Земли, или мы одного роста и т.д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

#### **Упражнение «Поезд»**

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

**Описание упражнения:** 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

### **Обсуждение:**

- Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?
- Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?
- Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

## **Основная часть**

### **Упражнение «Камушек в ботинке»**

Ведущий: Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Инструкция: В зависимости от своего состояния вы можете описать свое состояние этими двумя фразами.

### **Обсуждение:**

- Про какие «камушки легче говорить?»
- Что чувствуете, если есть «камушек», но вы от него избавились?
- Кто-то оставил свой «камушек», даже если он причиняет неудобства?

### **Упражнение «Скульптура»**

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

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

### **Упражнение «Горячий воздушный шар»**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

### **Упражнение на снятие утомления, обретение внутренней стабильности**

Для его выполнения необходимо занять удобную позу сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (дома, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождается шея и грудь. Внутренний теплый луч как бы формирует новую внешность спокойного и уверенного в себе человека, способного контролировать свои хорошие и плохие эмоции.

Упражнение необходимо повторить несколько раз, моделируя движения сверху вниз. Постарайтесь получить внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Закончить упражнение необходимо словами: «Я стал новым человеком! Я стал уверенным в себе, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

### **Упражнение «Внутренний глаз»**

*(авторы Х Кэджусон, Ч. Шеффер)*

Перед началом упражнения ведущий поясняет, что каждый человек ведет себя по-разному в различных ситуациях. Например, сильно различается поведение детей в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятию спортом, второй – к музыке, третий – к художественному творчеству. Все это может означать, что личность каждого человека многогранна.

Ведущий предлагает нарисовать окружность, внутри которой расположена еще одна. Большую нужно разделить на четыре части (центр на сегменты не делится). Затем ведущий предлагает нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую сторону его личности (в колледже, дома, с друзьями и наедине с собой). Участникам предлагается подумать, а что же находится в центре круга?

Ведущий предлагает разделить на пары и обсудить стороны своей личности. Ведущий поясняет, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы

переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступить в определенной ситуации.

### **Заключение**

### **Упражнение «Ладонка»**

Цель: Получение позитивной обратной связи, возможность выражения позитивных эмоций.

Инструкция: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

## **ПРАКТИКУМ 4. Исследование феномена фасилитации-ингибиции в педагогическом общении**

### **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОММУНИКАТИВНОЙ УСТАНОВКИ ПЕДАГОГА**

**Инструкция:** Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Воспользуйтесь, пожалуйста, листом бумаги (на обороте), на котором фиксируете номер вопроса и Ваш ответ. Будьте внимательны и искренни:

- 1 Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
- 2 Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
- 3 Высокоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
- 4 Современная молодёжь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
- 5 С годами я стала более скрытной, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.
- 6 Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
- 7 Большинство людей лишено чувства сострадания к другим.
- 8 Большинство работников на предприятиях и в учреждениях старается прибрать к рукам всё, что плохо лежит.
- 9 Подростки в большинстве своём сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было.
- 10 В моей жизни часто встречались циничные люди.
- 11 Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
- 12 Добро должно быть с кулаками.
- 13 С нашим народом можно построить счастливое общество в недалёком будущем.
- 14 Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.



- 15 Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.
- 16 Я очень доверчивый человек.
- 17 Правы те, кто считает: надо больше бояться людей, а не зверей.
- 18 Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.
- 19 Наша действительность делает человека стандартным, безликим.
- 20 Воспитанность в моём окружении на работе – редкое качество.
- 21 Практически всегда я останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.
- 22 Большинство людей пойдёт на безнравственные поступки ради личных интересов.
- 23 Люди, как правило, безынициативны в работе.
- 24 Пожилые люди в большинстве показывают свою озлобленность каждому.
- 25 Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге.

### **Обработка данных:**

Методика содержит 5 шкал:

- 1 *Завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них.*

На вопросы 1, 6 за ответ «да» - 3 балла; вопрос 11 за ответ «да» - 7 баллов; вопрос 16 за ответ «нет» - 3 балла; вопрос 21 за ответ «нет» - 4 балла. Максимальное количество - 20 баллов. Чем больше баллов, тем отчётливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям.

- 2 *Открытая жестокость в отношениях к людям.*

На вопрос 2 за ответ «да» - 9 баллов; на вопрос 7 за ответ «да» - 8 баллов; на вопрос 12 за ответ «да» - 10 баллов; на вопрос 17 за ответ «да» - 10 баллов; на вопрос 22 за ответ «да» - 8 баллов. Максимальное количество – 45 баллов.

- 3 *Обоснованный негативизм в суждениях о людях.*

На вопрос 3 за ответ «да» - 1 балл; на вопрос 8 за ответ «да» - 1 балл; на вопрос 13 за ответ «нет» - 1 балл; на вопрос 18 за ответ «да» - 1 балл; на вопрос 23 за ответ «да» - 1 балл. Максимальное число баллов – 5.

- 4 *Брюзжание, т.е. склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнёрами и в наблюдении за социальной действительностью.*

На вопрос 4 за ответ «да» - 2 балла; на вопрос 9 за ответ «да» - 2 балла; на вопрос 14 за ответ «да» - 2 балла; на вопрос 19 за ответ «да» - 2 балла; на вопрос 24 за ответ «да» - 2 балла. Максимальное количество баллов - 10.

- 5 *Негативный личный опыт общения с окружающими.*

На вопрос 5 за ответ «да» - 5 баллов; на вопрос 10 за ответ «да» - 5 баллов; на вопрос 15 за ответ «да» - 5 баллов; на вопрос 20 за ответ «да» - 4 балла; на вопрос 25 за ответ «да» - 1 балл. Максимально возможных – 20 баллов.

Максимум баллов по всем шкалам составляет 100 баллов. Если испытуемый получил балл выше общего среднего – 33, это свидетельствует о наличии выраженной негативной коммуникативной установки, которая неблагоприятно сказывается на самочувствии партнёров.

## МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СПОСОБНОСТИ К ЭМПАТИИ

(А.Мехрабиан, Н.Эпштейн)

(Шкала эмоционального отклика)

Таблица 6 - Опросник

№ п/п	Утверждение	Ответ			
		Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1	Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко				
2	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства				
3	Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать				
4	Я считаю, что плакать от счастья глупо				
5	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей				
6	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств				
7	Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие				
8	На мое настроение очень влияют окружающие люди				
9	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми				

## Продолжение таблицы 6

10	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки				
11	Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь				
12	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)				
13	Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле				
14	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь				
15	Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются				
16	Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут				
17	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет				
18	Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены				
19	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков				
20	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных				

## Продолжение таблицы 6

21	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге				
22	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей				
23	Я очень переживаю, когда смотрю фильм				
24	Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг				
25	Маленькие дети плачут без причины				

Таблица 7 - Ключ к опроснику А. Мехрабиана и Н. Эпштейна

Номер утверждения	Да (всегда)	Скорее да, чем нет (часто)	Скорее нет, чем да (редко)	Нет (никогда)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

### Анализ и интерпретация результатов

Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- **82–90 баллов** — очень высокий уровень;
- **63–81 балл** — высокий уровень;
- **37–62 балла** — нормальный уровень;
- **36–12 баллов** — низкий уровень;
- **11 баллов и менее** — очень низкий уровень.

### МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ИНГИБИЦИИ

(Л.Б.Полосова)

**Инструкция:** прочитайте утверждения и, ориентируясь на то, как Вы ведёте себя в подобных ситуациях, выразите своё согласие знаком «+» или несогласие знаком « - » с каждым из них в регистрационном бланке.

- 1 Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
- 2 Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.
- 3 Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом.
- 4 Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
- 5 Бывает, у меня появляется чувство, что я в чём-то виноват?
- 6 Я очень доверчивый человек.
- 7 Мне трудно найти общий язык с партнёрами иного интеллектуального уровня, чем у меня.
- 8 Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
- 9 Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться, и открыто проявляют свои чувства.
- 10 Иногда у меня возникают такие мысли, которыми мне не хотелось бы делиться с другими.
- 11 Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
- 12 Современная молодёжь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (причёска, косметика, наряды).
- 13 Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, профессиональная работа).
- 14 Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.

- 15 Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне невыгодно.
- 16 Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
- 17 Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своём.
- 18 На работе обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.
- 19 Меня раздражает в несчастных людях то, что они себя сами жалеют.
- 20 Все мои знакомые мне нравятся.
- 21 Правы те, кто считает: надо больше бояться людей, а не зверей.
- 22 Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.
- 23 Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать.
- 24 По-моему, одинокие люди часто бывают недоброжелательными.
- 25 Я никогда не опаздывал на работу.
- 26 Большинство людей пойдёт на безнравственные поступки ради личных интересов.
- 27 Меня раздражает, если партнёр делает что-то по-своему, не так как мне того хочется.
- 28 Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
- 29 Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
- 30 Бывает, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
- 31 Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.
- 32 Если партнёр непреднамеренно заденет моё самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь.
- 33 Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.
- 34 Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
- 35 Бывало, что я откладываю то, что надо сделать немедленно.
- 36 Современная молодёжь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
- 37 Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
- 38 Я часто ругаюсь в очередях.
- 39 Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
- 40 В компании я веду себя, как дома.
- 41 Подростки в большинстве своём сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было.
- 42 Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
- 43 После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.
- 44 Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чём читаешь в книге.
- 45 В детстве я никогда не проявлял интерес к запретным темам.
- 46 С годами я стал скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.

47 Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнёрам по совместной работе.

48 Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

49 Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.

50 Я всегда говорю правду.

### **Оценка результатов и выводы:**

За каждый ответ, совпадающий с ключом, испытуемый получает 1 балл, при несовпадении – 0 баллов. В соответствии со следующим ключом определяется сумма баллов.

Таблица 8 - Ключ

№	Ответ	Номера вопросов
1	Да Нет	«+» 1, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46 «-» 6
2	Да	«+» 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47
3	Да Нет	«+» 3, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48 «-» 8, 13
4	Да Нет	«+» 9, 24, 34, 44, «-» 4, 14, 19, 29, 39, 49
5	Да Нет	«+» 5, 10, 30, 35 «-» 15, 20, 25, 40, 45, 50

### **Интерпретация результатов:**

Низкий уровень педагогической ингибиции (9-20 баллов).

Средний уровень педагогической ингибиции (21-29 баллов).

Высокий уровень педагогической ингибиции (30 и выше баллов).

**Низкий уровень** выражается в том, что педагог очень критично относится к себе, пытается во всём определить причину и следствия, хорошо работает в коллективе и для коллектива, легко устанавливает и поддерживает контакты, воспринимает учащихся как значимых, открыт в общении, жизнерадостен, экстраверт, с ярко выраженными лидерскими качествами. Педагог чувствителен к нуждам и проблемам окружающих, великодушен, с неподдельным интересом относится к людям, эмоционально отзывчив, стремится к поддержанию хороших отношений с людьми, всегда готов прийти на помощь другим. Главной его особенностью является рефлексивно-конструктивная позиция к организации и реализации образовательного процесса и развитая способность к синтезирующей рефлексии педагогической деятельности. Такой педагог готов к проектированию своей деятельности, способен самостоятельно ставить педагогические цели и задачи, самостоятельно отвечать на проблемные вопросы, определять эффективность используемых методов и приёмов, стремится к постоянному совершенствованию себя как субъекта профессиональной деятельности. Его концепция «Я-педагог» носит позитивно - деятельностный характер.

Педагогическая деятельность является для него особо значимой, именно в ней он хочет реализовать себя.

**Средний уровень** выражается в том, что педагоги не всегда контролируют свои действия и поступки, не всегда критично оценивают свои действия и поступки. Поведение этих педагогов устойчиво, они не считают нужным его изменять в зависимости от ситуации. Пытаясь выявить причины возникших проблем, обвиняют других и не находят, что сами являются главным источником этой проблемы. Эти педагоги недостаточно открыты в общении, необходимость новых контактов иногда выводит их из равновесия. У них недостаточно развиты лидерские качества, они склонны к подавлению других, к конфликтам. Эти педагоги не относятся к числу особо чувствительных людей, в межличностных отношениях склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям, им не чужды эмоциональные проявления, у них нет раскованности чувств, это мешает полноценному восприятию людей. Отличительной чертой рефлексирования является ситуативный характер. Педагог начинает анализировать затруднения в ходе осуществляемой деятельности, т.е. рефлексия им присуща как действие. Педагогам данного уровня характерна полагающая и сравнивающая рефлексия, которая обеспечивает позицию при реализации образовательных процессов. Проектирование осуществляется за счёт привлечения элементов чужого опыта.

**Высокий уровень** выражается в том, что педагог слышит только себя и никак не реагирует на окружающих, проявляет к ним эмоциональную холодность, не контролирует свои действия и поступки, не критичен по отношению к самому себе, небрежен в отношениях с людьми, непредсказуем в силу закрытости личности. Педагог не обладает лидерскими качествами, необходимость новых контактов надолго выводит его из равновесия, направленность личности на внутренний мир, он испытывает затруднения в установлении контактов с людьми. В межличностных отношениях нередко оказывается в неуклюжем положении. Во многом не находят взаимопонимания с окружающими. У педагогов отмечается рефлексивно-пассивная позиция к деятельности, что очень часто приводит к распространению чувства самодостаточности и беспроблемности в своей деятельности, значимым является экономическое благополучие и склонность к постоянному самоутверждению. Педагог способен использовать готовые технологии, точно следовать образцам и требованиям без критического осмысления ситуации и их применения. Усвоенные во время профессиональной подготовки знания, умения и навыки автоматически переносятся в профессиональную деятельность без изменения, добавления и коррекции. Для данного уровня свойственна полагающая и сравнивающая рефлексия. Полагающая способствует формированию эталонного образа педагога-профессионала, расширяет информированность и осведомленность об актуальных педагогических проблемах. Сравнивающая – обеспечивает учителю знание, представление о степени соответствия профессиональным эталонам через соотнесения себя с



другими педагогами путём восприятия и самонаблюдения. На этом уровне педагог выступает в позиции исполнителя.

## **ПРАКТИКУМ 5. Тренинг развития эмоциональной устойчивости и спонтанной саморегуляции**

**Введение.** Саморегуляция в психологии (от лат. *regulare* - приводить в порядок, налаживать) - система сознательных актов, действий, направленных на поддержание, достижение необходимого психического состояния, управление своей психикой. Может достигаться самоубеждением, самовнушением, самоприказом, самопринуждением, а также путем систематической аутогенной тренировки. Наиболее существенным методом повышения эмоциональной устойчивости является социально-психологический тренинг. Данный вид помощи предназначен для эмоционально здоровых людей. Программа тренинга имеет целью только особые изменения регулятивных процессов (повышение уровня саморегуляции, самоконтроля, коррекция самооценки, снижение уровня тревожности), а не полное реструктурирование личности или межличностных отношений. Участник тренинга должен иметь возможность попробовать применить полученные навыки на практике и постепенно вводить новые знания в свой жизненный репертуар.

### **Фрагменты тренинга**

#### **Занятие 1**

##### **Упражнение «Какой Я?»**

Цель: осознание своего актуального «Я», выявление сильных и слабых сторон своей личности, осознание перспективы личностного развития.

Инструкция:

Этап 1. На листке бумаги напишите вопрос: «Какой Я?» Ответы запишите в столбик, делая акцент на морально-нравственные качества. Пишите то, что приходит в голову, это могут быть слова, фразы, предложения. Таких характеристик-ответов должно быть не менее 10-15.

Этап 2. Прочитайте то, что вы написали о себе. Теперь из 15 определений выберите 5-6 наиболее важных, тех, которые характерны для вас. Подумайте, может быть некоторые характеристики вы сможете объединить в одну общую. Запишите их.

Этап 3. *Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. Какими вы видите себя? Откройте глаза и запишите 5-6 своих характеристик из воображаемого будущего. Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?*

После выполнения всех этапов задания предлагается рассказать, как выполнялись все 3 этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли.

Следует обратить внимание участников на количество позитивных и негативных характеристик в первом списке черт как на показатель принятия себя, отметить, какие изменения намечены от «Я» настоящего к «Я» желаемому, обсудить реальность, оптимистичность желаемого образа «Я».

### ***Упражнение «Жизненные ценности»***

Цель: повышение уровня саморегуляции, самоконтроля, определение своих жизненных ценностей.

Исходя из тезисов позитивной психотерапии, человек здоров, когда его жизненные ресурсы равномерно распределяются по **четырем основным сферам жизни**: забота о теле и физическое здоровье; стремление к достижениям (работа, учеба); установление контактов (с семьей, родственниками, друзьями); фантазии о будущем, связанные с развитием духовных аспектов человеческого существования.

Этап 1. *Записать 10 жизненных ценностей (реальных или желаемых), расписать их по сферам.*

Этап 2. *Провести ранжирование жизненных ценностей: из 10 оставить 7, затем 5, 3, 1.*

Этап 3. *Написать определение жизни «Жизнь - это...» Записать реальную формулировку жизненного смысла и желаемую.*

Важно найти компенсацию (психологическую защиту) в других жизненных сферах.

### ***Упражнение «Девиз»***

Цель: осознание, выявление своих жизненных принципов, личностных качеств, самопрезентация.

Инструкция: *Подумайте о том, какую футболку, с какой надписью, девизом вы хотели бы купить себе, если бы была такая возможность. Эта*

*надпись должна отражать жизненный принцип, а цвет соответствовать вашему характеру.*

Обсуждение идет по очереди, по кругу, можно задавать уточняющие вопросы.

### ***Упражнение «Внутригрупповая дискуссия»***

Цель: формирование способностей к альтернативному взгляду и оценке проблемы, установление соотношения позитивного и негативного в поведении, определение нравственной позиции членов группы.

Инструкция: *Сейчас вам будет рассказана одна история, которая приключилась с двумя братьями. Интересно узнать ваше отношение к ней.*

*Два брата попали в скверную историю. Одолжили деньги, но не смогли во время их отдать. Кредиторы пригрозили и сказали, чтобы они срочно отдали деньги. Старший, Сергей, влез ночью в чужую машину, украл магнитола и продал ее. Младший, Саша, пошел к пожилому человеку, известному в доме своей добротой, и сказал, что его мать заболела и ему нужны деньги на покупку лекарств. Саша просил одолжить ему деньги и обещал вернуть их, как только мать получит зарплату. На самом деле мать Саши была абсолютно здорова, и Саша вовсе не собирался возвращать деньги. Старик плохо знал Сашу. Но все же дал ему нужную сумму. В итоге братья отдали деньги.*

*Постарайтесь ответить на 2 вопроса:*

- Чего добились братья, что они выиграли в этой ситуации, в чем достоинство их поведения?*
- Чего лишились братья, что они проиграли в этой ситуации, в чем недостатки их поведения?*

*Возьмите листочки бумаги и на одной стороне запишите все возможные ответы на 1-й вопрос, а на другой - на 2-й вопрос.*

*Теперь сядем в круг, и каждый может зачитать свои ответы сначала на 1-й, потом - на 2-й вопрос. Давайте обсудим ваши ответы: со всеми ли ответами вы согласны или вас в них что-то не устраивает, и вы придерживаетесь другого мнения. Постарайтесь как-то обосновать вашу точку зрения.*

*Давайте обсудим еще некоторые вопросы:*

- Что, на ваш взгляд, хуже: воровство Сергея или обман Саши?*

- *Важно ли держать слово, данное малознакомому человеку, которого никогда не увидишь?*
- *Как вы относитесь к воровству? Попадали ли вы в ситуации, когда самим приходилось просить или когда крали у вас?*
- *Как, на ваш взгляд, вел себя старик, давая Саше деньги?*
- *Как бы вы поступили, оказавшись в подобной ситуации?*

Необходимое время: 1-1,5 часа.

### ***Упражнение «Табу»***

Цель: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям.

Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. *«Там лежит то, что нельзя»*, - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами, они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь - каждый поступает так, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

### ***Дыхательные упражнения***

- 1 Примите удобную позу, глаза закрыты. Мысленно сосредоточьтесь только на своем дыхании. Понаблюдайте за процессом своего дыхания: отметьте, как плавно поднимается грудная клетка на вдохе и медленно опускается на выдохе, как расширяются и сужаются легкие. Дыхание ровное, спокойное.
- 2 Глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором вы находитесь... и попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем мысленно исследуйте каждый участок своего тела, проделайте путь по всему периметру тела - от макушки до кончиков пальцев ног и... обратно. Выполняйте упражнение спокойно, не спешите.
- 3 Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в «замок», выворачиваются ладонями

вперед и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

- 4 Вы выбираете 4 добродетели (качества), которыми особенно хотели бы обладать:
- вдыхая на счет до 4, вы мысленно произносите название этих четырех добродетелей, по одной на каждый счет;
  - задерживая дыхание на счет 16, вы четыре раза произносите названия этих добродетелей;
  - выдыхая, вы говорите: «*Я изгоняю из себя...*», произнося названия недостатков, противоположных выбранным вами добродетелям.

Чтобы эффективно выполнять это упражнение, напишите на листочке заранее желаемые вами качества и их противоположности.

5 Исходное положение - сидя на стуле или кресле. Из всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не заставляйте себя. Между выполнением упражнений дышите ровно и спокойно, концентрируя внимание на грудной клетке и следя за процессом дыхания. Упражнение можно выполнить от 3 до 7 раз.

### ***Рефлексия (обсуждение прошедшего занятия)***

Желателен как устный вариант, так и письменный (бланки).

## **Занятие 2**

### ***Ролевая игра «Соблазн»***

Цель: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазна».

Участие в обсуждении позволяет человеку выработать аргументированную позицию и навыки отказа. Двое желающих принимают на себя роли друзей, которые встретились как-то вечером. Задача одного - уговорить другого выпить вместе спиртного, используя для этого всевозможные аргументы. Другой должен во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании

остальные участники дают «обратную связь» той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции, и то, что было не убедительно.

Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?

Что внутри вас помогало вам отказаться?

### ***Упражнение «Тосты»***

Цель: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения».

Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа. Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего друга к выпивке.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
- Что внутри вас помогало вам отказаться?

### ***Игра «10 заповедей»***

Цель: помочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т. д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

### ***Игра «Пресс-конференция: 10 лет спустя»***

Цель: формирование опорных пунктов профессионального роста участников, планирование профессиональной деятельности, рефлексия трудностей и барьеров в процессе профессионального становления.

В процессе игры участникам предлагается для ознакомления несколько профессиограмм наиболее востребованных профессий на рынке труда г. Москвы. Каждый участник должен выбрать одну из них, внимательно изучить ее функциональные обязанности и представить себя (возможно, в юмористической и игровой форме) успешным профессионалом в этой сфере, но спустя 10 лет.

Придумав краткую историю-выступление о своем карьерном пути в течение этих 10 лет, на пресс-конференции каждый участник выступает с сообщением о собственной удачной карьере, ее основных этапах и трудностях.

Остальные участники являются представителями прессы или средств массовой информации и могут задавать выступающим любые, вплоть до каверзных, вопросы.

Игра «Пресс-конференция: 10 лет спустя» чаще всего проходит в дружеской и веселой обстановке, что, несомненно, способствует включению механизмов творческой адаптивности личности в процессе построения индивидуального перспективного плана профессионального развития каждого участника игры.

### ***Упражнение «Волшебный магазин»***

Цель: во время «торговли» участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смысле жизни.

Один из участников группы приходит в «волшебный магазин», продавец в котором - ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т. д.

## **Упражнения на развитие навыков саморегуляции**

(повторяются на каждом занятии)

### ***Дыхательные упражнения***

- 1 Примите удобную позу, глаза закрыты. Мысленно сосредоточьтесь только на своем дыхании. Понаблюдайте за процессом своего

дыхания: отметьте, как плавно поднимается грудная клетка на вдохе и медленно опускается на выдохе, как расширяются и сужаются легкие. Дыхание ровное, спокойное.

- 2 Глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором вы находитесь... и попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем мысленно исследуйте каждый участок своего тела, проделайте путь по всему периметру тела - от макушки до кончиков пальцев ног и... обратно. Выполняйте упражнение спокойно, не спешите.
- 3 Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в «замок», выворачиваются ладонями вперед и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.
- 4 Вы выбираете 4 добродетели (качества), которыми особенно хотели бы обладать:
  - вдыхая на счет до 4, вы мысленно произносите название этих четырех добродетелей, по одной на каждый счет;
  - задерживая дыхание на счет 16, вы четыре раза произносите названия этих добродетелей;
  - выдыхая, вы говорите: «Я изгоняю из себя...», произнося названия недостатков, противоположных выбранным вами добродетелям.

Чтобы эффективно выполнять это упражнение, напишите на листочке заранее желаемые вами качества и их противоположности.

5 Исходное положение - сидя на стуле или кресле. Из всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не заставляйте себя. Между выполнением упражнений дышите ровно и спокойно, концентрируя внимание на грудной клетке и следя за процессом дыхания. Упражнение можно выполнить от 3 до 7 раз.

### ***Рефлексия (обсуждение прошедшего занятия)***

Желателен как устный вариант, так и письменный (бланки).



## **ПРАКТИКУМ 6 . «Тренинг развития педагогической фасилитации»**

*Цель тренинга:* создание условий для развития педагогической фасилитации и осознания сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

*Задачи тренинга:*

- 1) раскрыть содержательную сущность понятия «педагогическая фасилитация»;
- 2) способствовать познанию окружающих и себя;
- 3) способствовать осознанию особенностей своей речи, жестов, привычек, поведения в целом.

### **Фрагменты тренинга**

#### **Занятие «Развитие умения эмоционального сопереживания окружающим»**

*Этап 1. Беседа об эмоциональном сопереживании.* Ваше отношение к словам В.А.Сухомлинского: «Учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего - с формирования способности ощущать душевное состояние другого человека...» *Этап 2.* Экспрессивная самооценка педагогов уровня собственных эмпатийных тенденций с помощью адаптированного варианта теста И.М. Юсупова. *Этап 3. Упражнение «Изобразить, а не рассказать»* (длительность: 30-35 мин). В группе изобразить то или иное состояние или чувство (например, раздражение, радость, гнев, обиду, сочувствие), психологические особенности другого человека; каков я есть, каким хотел бы быть, каким кажусь окружающим.

*Упражнение «Анабиоз».* Группа разбивается на пары. По сигналу один из участников («замороженный») застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо – с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача другого – в течение минуты оживить его. Нельзя говорить с ним, прикасаться. Всё, чем он располагает – взгляд, жест, мимика и пантомимика. Успешным упражнение считается, если у «замороженного» появляется смех, улыбка и другие признаки эмоциональной жизни.

*Этап 4.* Обратная связь. *Этап 5.* Подведение итогов.

#### **Занятие «Развитие способности к сотрудничеству»**

*Этап 1.* Главным инструментом учителя, по К. Роджерсу, является его собственное Я. Поэтому процесс развития педагогической фасилитации означает процесс работы с собственным «Я»:

- умение владеть приемами расположения людей к себе необходимы везде, особенно для педагога. Аттракция – привлечение, притяжение одного человека к другому;

- формирование аттракции есть индуцирование партнёру сигналов, которые им не осознаются, но которые имеют для него эмоционально-

положительное значение. Проникнув с помощью этих приёмов в сферу бессознательного, эти сигналы будут определять положительное отношение к их источнику, то есть к вам и способствовать переводу вашего партнёра по общению ближе к правому полюсу шкалы отношений;

- приёмы формирования аттракции: обращение к человеку по имени, внимание к данной личности, удовлетворение потребности утвердиться как личность, образование положительных эмоций, расположенность к источнику этих эмоций.

### ***Приём «имя собственное»***

Когда к человеку обращаются, не называя его по имени, - это «обезличенное» обращение. Когда же произносят имя – символ личности, то таким образом вольно или невольно показывают внимание к данной личности.

Каждый человек претендует на то, что он личность. Если человек получает подтверждение, что он - личность, то это не может не вызвать у него чувство удовлетворения. Чувство удовлетворения всегда сопровождается положительными эмоциями, которые не обязательно осознаются человеком.

Человек всегда стремится к тому, что (кто) вызывает у него положительные эмоции, то он вольно или невольно притягивает к себе, располагает, то есть формирует аттракцию (притяжение, привлечение).

***Упражнение «Золотые слова».*** Инструкция: ведущий поясняет, что комплименты – это слова, содержащие небольшое преувеличение положительных качеств человека. В основе механизма действия лежит психологический феномен внушения, через некоторое время человек действительно поверит в эти способности и будет стремиться полнее реализовать имеющийся потенциал.

***Упражнение: «Рисование с партнёром».*** Цель: исследование межличностных отношений (длительность выполнения - 35-40 мин).

Инструкция: Необходимо выбрать партнёра. Положите между собой и партнёром большой лист бумаги, возьмите каждый по несколько карандашей. Внимательно посмотрите друг другу в глаза, а затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если Вы хотите общаться с партнёром, делайте это с помощью линий, форм и цветов. Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнёром впечатлениями о том, что происходит во время упражнения. Говорите о любых эмоциях, которые у Вас вызывает рисунок партнёра. Посмотрите, не можете ли Вы провести параллели между тем, как Вы рисуете, и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своём партнёре.

***Этап 2. Беседа «Насколько сотрудничество помогает в работе, жизни».***

***Этап 3. Упражнение «Волшебное кольцо».*** Участники становятся кругом в группы по 8-10 человек, затем каждая группа обменивается делегатами. Участники берутся за руки, делегат находится в центре. «Волшебное кольцо» закрыто. Чтобы вернуться в свою группу, делегат должен «уговорить» кого-либо выпустить его. Необходимо обращать внимание на проблему индивидуального подхода в обращении к человеку.

*Этап 4. Упражнение «Комплимент».* Удачным началом разговора и способом создать хорошее настроение у другого человека (и у себя самого) является комплимент. Задание: составить комплименты для собеседника и для себя.

*Этап 5.* Подведение итогов.

ОВЧАРОВА РАИСА ВИКТОРОВНА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФАСИЛИТАЦИЯ РАБОТЫ  
ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации  
к семинарским и практическим занятиям  
для студентов магистратуры профиля  
37.04.01 «Педагогическая психология»

Редактор Н.Л.Борисова

---

Подписано в печать	Формат 60x84 1/16	Бумага 65 г/м <sup>2</sup>
Печать цифровая	Усл. печ. л. 4,25	Уч. – изд. л. 4,25
Заказ	Тираж 25	Не для продажи

---

РИЦ Курганского государственного университета.  
640000, г. Курган, ул. Советская, 63/4.  
Курганский государственный университет.